

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Iina Malinen

LIIKUNNAN KEHITTÄMINEN PELTOSAAREN KOULUN

ESIKOULULAISILLE – LIIKUNTALEIKIT OSAKSI ESIOPETUSPÄIVÄÄ

Opinnäytetyö 2015

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveystieteiden osasto

Sosiaalialan koulutusohjelma

MALINEN, IINA

Liikunnan kehittäminen Peltosaaren koulun esikoululaisille
– Liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää.

Opinnäytetyö

41 sivua + 41 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Miia Heikkinen

Toimeksiantaja

Peltosaaren koulu

Maaliskuu 2015

Avainsanat

varhaiskasvatus, leikki, liikunta, liikuntakasvatus, 5 - 6-
vuotiaat lapset, työelämän kehittäminen

Toiminnallinen opinnäytetyö suuntautui Riihimäen Peltosaarenvarhaiskasvatukseen. Kehittämiskohteena oli esikoululaisten arkiliikunnan lisääminen ja kehittäminen sisä- ja ulkotiloissa. Yhteistyökumppanina toimivat Riihimäen Peltosaaren koulun esiluokat. Tuotoksena syntyi Peltosaaren koulun esikouluun toimiva menetelmä, jonka tavoite oli tuoda kasvattajille uusia ideoita ja mahdollisuuksia lasten liikunnan toteuttamiseen arjen muuttuvissa tilanteissa. Työn tarkoituksena oli saada liikunta näkyväksi osaksi esikoululaisten arkea sekä innostaa kasvattajia toteuttamaan arkiliikuntaa lasten kanssa uusin ideoin. Aiheen valintaan vaikuttivat oma suuri kiinnostus liikuntaa kohtaan sekä yhteistyökumppanin tarve saada arkea helpottava menetelmä.

Opinnäytetyöprosessin aikana tutuiksi tulivat varhaislapsuuden kehitystä koskeva teoria ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset sekä lasten liikuntakasvatus. Tutuiksi tulivat myös leikin ja liikunnan yhteys ja sen merkitys lapsen kehityksessä. Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa oli tiivistä ja antoisaa. Työtä tehdessä käytössä oli tutkimuksellisia menetelmiä, kyselyjä ja havainnointia. Henkilökunnalle teetetty alkukartoituskysely sekä havainnointikerrat esikoululaisten liikuntakäyttäytymisestä antoi tarvittavan tutkimusaineiston. Työn arviointi perustui loppukyselyyn, johon henkilökunta vastasi menetelmän koekäytön jälkeen.

Kehitetyn menetelmän myötä Peltosaaren koulun esikoululaisten sisäliikunta on nyt kiinteä osa jokapäiväistä arkea, jonka toteutus on helppoa muuttuvissakin tilanteissa. Opinnäytetyön tuloksena syntyi menetelmä, joka toimii ja vastaa henkilökunnan toiveisiin arjen haasteissa, joita ovat esimerkiksi siirtymä- ja odottelutilanteet. Menetelmän myötä henkilökunta koki saaneensa toimivan työkalun helpottamaan liikunnan suunnittelua ja sen toteuttamista. Palautteista voi päätellä, että menetelmä tukee Peltosaaren koulun varhaiskasvatushenkilökuntaa liikuntakasvatuksessa. Valmiit liikuntaleikit auttavat henkilökuntaa liikunnan toteuttamisessa sekä madaltavat liikuntakasvatuksen kynnystä. Nyt Peltosaaren koulun sisätilat ovat saaneet uuden merkityksen liikuntakasvatuksessa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care, Social Services

MALINEN, IINA

Development of Physical Activities for i Pre-Schoolers in Peltosaari Elementary School - Motoric Games as a Part of Pre-Schoolers` School Day

Bachelor`s Thesis

41 pages + 41 pages of appendices

Supervisor

Miia Heikkinen, Senior Lecturer

Commissioned by

Peltosaari Elementary School

March 2015

Keywords

early childhood education, play, motoric game, physical activity, physical education, 6-year-old children, development

The subject of this functional research was early childhood education. The goal was to increase the amount of everyday indoor and outdoor physical exercise of 6-year-old pre-schoolers. The co-operation partner was kindergarten classes in Peltosaari elementary school in Riihimäki. I planned a method the object of which was to bring new ideas and possibilities for educators when teaching children`s physical activity in the changing situations in everyday life. The purpose of the research was to get physical activities as a visible part of pre-schoolers` school day. This topic was chosen because of my interest in the physical exercise and because the cooperation partner needed a method in order to ease the pre-schoolers' weekdays.

During this research, I familiarized myself with the theory of early childhood education. I got to know the recommendations of early childhood physical activity, the theories of children`s physical education, children`s development and the meaning of play in physical activity. Very close cooperation with the working life cooperation partner was made. Functional research, the survey and observation were used as a method. The material for the research was collected by the help of the initial survey for the personnel and by observing the physical activity in kindergarten. This functional research also included the features of activity analysis.

Because of the method, the pre-schoolers' physical activity indoors in Peltosaari elementary school is now a solid part of their every school day. The physical activities are also easy to put into practice in variable situations. I was able to create wholeness which works and corresponds with the personnel`s wishes in the challenge of everyday life like transition and waiting for circumstances. Due to the method, the personnel feel that the planning and the implementation of children`s physical activities are easier. It can be stated that the method I developed supports the personnel in Peltosaari elementary school in their physical education. The ready-made motoric games help the personnel to fulfill physical activities and lower the threshold of physical education. Now even the smallest rooms in the school are in frequent use for physical education.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS	8
	2.1 Kehittämiskohteena Peltosaaren koulun esiopetusryhmien toiminta	8
	2.2 Opinnäytetyön rajaukset ja tavoitteet	10
3	LIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA	11
	3.1 Liikuntakasvatus	13
	3.2 Lasten osallisuus	15
	3.3 Liikuntaympäristö ja -välineet	16
4	LIKUNTA OSANA 5 - 6-VUOTIAIDEN KASVUA JA KEHITYSTÄ	17
	4.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys	18
	4.2 Kognitiivinen kehitys	18
	4.3 Persoonallisuuden kehitys	19
	4.4 Sosiaalinen kehitys	19
5	LIKUNTA JA LEIKKI	20
	5.1 Liikunnan ja leikin yhteys	20
	5.2 5 - 6-vuotiaiden liikuntaleikit ja niiden mahdollistamien	21
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	22
	6.1 Alkukartoitus	23
	6.1.1 Kyselyn toteutus	24
	6.1.2 Kyselyn yhteenveto	25
	6.2 Havainnointi	26
	6.2.1 Havainnointien kerääminen	27
	6.2.2 Yhteenveto havainnoinnista	28
7	LIKUNTALEIKKIKANSIO JA LIKUNTAPUSSIT	29

8 ARVIOINTI	32
8.1 Varhaiskasvattajien palaute	33
8.2 Tavoitteiden saavuttaminen	34
8.3 Pohdinta	35
LÄHTEET	38
LIITTEET	
Liite 1. Tutkimuslupa	
Liite 2. Alkututoriaalikysely	
Liite 3. Liikuntaleikkikansio	
Liite 4. Loppukartoituskysely	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen kehittämishanke, jonka yhteistyökumppanina toimii Riihimäen Peltosaaren koulun varhaiskasvatus. Opinnäytetyöni on tyypiltään toiminnallinen, mutta omaa toimintatutkimukseen kuuluvia piirteitä. Suuntaan opinnäytetyöni varhaiskasvatukseen kehittääkseni ja samalla lisäten 5 - 6-vuotiaiden lasten liikuntaa varsinkin esikoulun sisätiloissa. Aihe on mielestäni tärkeä ja ajankohtainen Peltosaaren koulun esioppilaille, sillä ryhmätilat siellä ovat pienet lapsimäärään nähden. Esikoulun henkilökunta kaipaa uusia virikkeellisiä ideoita arkipäivän liikunnan monipuoliseen toteuttamiseen toiveissa saada toimiva työväline arjen tilanteisiin. Tarpeelliseksi nähdään myös liikunnan merkitys ja sen esiintyminen esikoulun arjessa.

Kehittäminen ja suunnittelu eivät kuulu työyhteisössä ainoastaan johtajille ja esimiehille vaikka niin kuvitellaan. Jokainen ammattiala ja sen työntekijät osaltaan voivat olla kehittämässä ja suunnittelemassa toimintaa. Työyhteisön kehittäminen on sovittujen kehittämistoimenpiteiden toteuttamista yhdessä, jossa jokainen työntekijä vaikuttaa työn tekemiseen liittyviin asioihin. (Työterveyslaitos.) Työyhteisölähtöinen kehittäminen perustuu tarpeisiin ja kehittämiskohteisiin, jotka ovat nousseet esille työyhteisöstä kuten työilmapiiri, toimintatavat ja yhteistyö. Työyhteisön kehittämistaito on resurssi, josta hyötyvät kaikki ja jonka avulla osataan toimia haastavissakin tilanteissa. Työyhteisölähtöinen kehittäminen on työtoiminnan kehittämistä kohti tavoitteiden saavuttamista sekä asioiden parantamista. Kehittämisajatus on osa ammattityötä, joka tulisi pitää mukana jokapäiväisessä tekemisessä arjen keskellä. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 10, 11 - 12, 13.)

Riihimäen varhaiskasvatussuunnitelmasta todetaan, että lapsi ilmaisee itseään leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla. Ne ovat lapselle luontevimpia tapoja toimia ja ilmaista itseään ja vahvistaa hyvinvointiaan. Päivittäin tapahtuva liikkuminen luo lapselle terveen kasvunperustan elämälle. Liikkuessa lapsi kokee iloa, ilmaisee tunteita sekä oppii uutta. Lapsella on luonnollinen tapa tutustua itseensä sekä uusiin ihmisiin liikunnan parissa. Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo terveen pohjan itsetunnolle. Jo varhaislapsuudessa luodaan liikkumisesta elämäntapa. (Riihimäen varhaiskasvatussuunnitelma 2012, 19 - 20.)

Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan innostava ympäristö ja poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa turvallista liikkumista päiväkodin eri toimintaympäristöissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22).

Kasvattajien tehtävänä on tarjota lapsille liikuntamahdollisuuksia sekä välineiden kanssa että ilman, niin sisällä kuin ulkona (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26). Ahtaat sisätilat eivät saisi olla esteenä liikunnan toteuttamiselle, vaan kasvattajien tulisi käyttää luovuutta järjestäessään ja suunnitellessaan lapsille liikuntaa sisätiloihin. Mielikuvitusta käyttämällä sisätilat antavat paljon mahdollisuuksia touhuta. Tiloihin ja miljööseen ei voi vaikuttaa, mutta niiden monipuoliseen käyttöön kyllä. Lisäksi kasvattajien tulisi tietoisesti huolehtia lasten liikkumis- ja leikkimahdollisuuksista tarjoamalla siihen erilaisia mahdollisuuksia, sillä niillä on suuri vaikutus lasten positiiviseen ajatteluun. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15 - 16.)

Tutustuin aiempiin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin lasten liikunnasta päivähoidossa ja esiopetuksessa. Vastaan tuli monenlaisia kiinnostavia opinnäytetöitä, jotka joltain osin sivusivat lasten liikuntaa. Esille nousi kiinnostavia seikkoja ja teemoja lasten liikuntakasvatuksesta. Opinnäytetöissä oli pohdittu liikuntatilojen ahtautta tai niiden puutteita sekä vastaavasti tilojen hyödyntämistä parhaalla mahdollisella tavalla. Itse jäin pohtimaan, miten lasten liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa mahdollisimman monipuolisesti ottaen huomioon lapsen kasvu ja kehitys.

Opinnäytetyöni teoria pohjautuu Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005), Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2005) sekä varhaiskasvatusteoriaan. Lisäksi olen käyttänyt runsaasti varhaiskasvatuksen ammattikirjallisuutta. Pohjustin työtäni myös tutustumalla vastaaviin opinnäytetöihin.

Suunnittelen kehittämistyöni Peltosaaren koulun esioppilaiden tarpeiden ja käytössä olevien tilojen mukaan niin, että työni tulisi vastaamaan mahdollisimman hyvin Peltosaaren henkilökunnan toiveita ja tarpeita sekä helpottamaan lasten liikunnatilojen kehittämistä. Tavoitteen saavuttamiseksi käytän apuna eri tutkimusmenetelmiä, teoretietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta sekä teen tiivistä yhteistyötä Peltosaaren esiopetushenkilökunnan kanssa. Kehittämistyöni lopputuloksena on liikuntaleikkikansia ja liikuntapussit kortteineen.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

Liikunta on ollut otsikoissa lukuisia kertoja viime aikoina. Etenkin liikunnan vähyys on osoittautunut suosituksi puheenaiheeksi varhaiskasvatuksessa. Tutustuin aiempiin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin, joissa käsiteltiin varhaiskasvatuksen liikuntaa ja leikkiä. Esille nousi kiinnostavia tutkimuksia lasten liikuntakasvatuksesta sekä liikunnan ja leikin merkityksestä lapsen kehityksessä. Liikuntatilojen vähyys tai niiden puuttuminen puhututti sekä tarve tilojen monipuolisempaan hyödyntämiseen. Jäin pohtimaan, miten lasten liikuntakasvatusta voidaan rikastuttaa ja toteuttaa mahdollisimman monipuolisesti riippumatta vallitsevasta ympäristöstä.

Samankaltaisia opinnäytetöitä oli tehty muutamia, joiden pääpaino oli lasten liikunnassa. Näiden tavoitteena on myös ollut lisätä sekä vahvistaa eri-ikäisten lapsiryhmien liikuntakäyttäytymistä sekä kannustaa kasvattajia toteuttamaan monipuolista liikuntakasvatusta. Hankkeet ovat lähteneet liikkeelle yhteistyökumppaneiden toiveista ja tarpeesta. Yksi opinnäytetyö erottui samankaltaisuudellaan omaan työhöni verrattuna. Se oli suunnattu 3- 5-vuotiaiden liikunnan kehittämiseen päiväkodin pienissä sisätiloissa. Kyseisen opinnäytetyön pääkysymyksenä oli: Miten jalkauttaa liikunta osaksi päiväkodin arkea pienet tilat huomioiden. Työn tutkimustulokset osoittivat, että mielikuvitusta lisäämällä käyttäen perusvälineistöä voidaan arkitilanteisiin tuoda liikuntaa riippumatta vallitsevasta ympäristöstä. (Henttonen, Mäkinen & Veijanen 2012.)

Jokaisessa työyhteisössä, myös Peltosaaren koulussa tarvitaan tavoitteellista kehittymistä sekä uudistumista. Peltosaaren koulun esiopetushenkilöstö on pysynyt pitkään samana, jolloin helposti jämähdetään vanhoihin toimintamalleihin, jolloin ei haluta tai kyetä kehittymään. Sosiaalialat ovat tällä hetkellä kovassa muutosvaiheessa, joten kehittämistä tarvitaan, jotta pysytään muutoksessa mukana. Uudistumisen tarve nousee muun muassa haasteellisista asiakastilanteista, työmäärän suuresta kasvusta sekä kasvavista ja haasteellisista lapsiryhmistä.

2.1 Kehittämiskohteenä Peltosaaren koulun esiopetusryhmien toiminta

Yhteistyökumppanina on Riihimäen Peltosaaren koulu, jonka yhteydessä toimii myös esikoulu. Suuntaan opinnäytetyöni esikouluikäisille, joita talossa on kolme ryhmää. Koulussa on iso liikuntasali, jota käyttävät koulun oppilaat sekä Riihimäen muut

koulut, joilla ei ole liikuntasalia. Salin kovan kysynnän vuoksi esiin nousi tarve lasten liikunnan kehittämisestä sisätiloihin. Peltosaaren koulua lähellä sijaitsee yleisurheilukenttä sekä jäähalli, joten ulkoiset liikuntapuitteet ovat kunnossa. Kohderyhmänä opinnäytetyössäni ovat ensisijaisesti 5 - 6-vuotiaat esikoululaiset.

Liikunnan kehittämiseksi sisätiloihin on tarve, sillä esikoululaisten mahdollisuus käyttää isoa liikuntasalia on vähäinen aika. Jokaiselle esikouluryhmälle on varattu salista aikaa kaksi tuntia viikkoa kohden. Esikoululaisilla on käytössä melko pienet ryhmätilat lapsimäärään nähden. Päivät sisältävät paljon odottelua hetkiä, jolloin tarve pienelle tekemiselle nousee esiin. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat tilanteet, kun lähdetään ulos tai tullaan sisään, jolloin siirrytään portaittain. Esikoulussa on myös paljon siirtymistä paikasta toiseen. Näitä ovat aamunavaukset, luokkatilojen vaihdot ja ruokailuihin menot. Näihin arjen tilanteisiin kaivataan toimintoja ja vinkkejä huomioimalla päivän suositeltu liikunnan määrä.

Riihimäellä on vahvat yhteistyöperinteet liikunnan varhaiskasvatuksen yksiköiden ja liikuntatoimen kesken. Riihimäellä paikalliset liikuntaseurat tekevät paljon aktiivista työtä lasten parissa järjestämällä erilaisia tapahtumia lapsille. Tästä esimerkkinä vuosittain järjestettävä Riihimäkiviesti, joka on suunnattu peruskoululaisille. Peltosaaren koulun esikoululaiset osallistuvat kilpailuun kannustamalla omaa koulua. (Riihimäen varhaiskasvatussuunnitelma 2012, 21.) Peltosaaren koulu on mukana Liikkuva koulu -pilottihankkeessa, joka näkyy voimakkaasti koulun oppilaiden arjessa. Peltosaaren esikoulu on vuosittain mukana Nuori Suomi ry:n Vauhtivarpaat-liikuntakampanjassa sekä Unicef-kävelyssä.

Lasten liikunnan kehittämiseksi sisätiloissa on suuri tarve edelleen. Esikoululaiset viettävät ison ajan hoitopäivästä sisällä, joten tämä aika tulisi hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla suhteessa lasten liikkumistarpeeseen. Kehittämistyöni tarkoituksena onkin helpottaa yhteistyökumppanin mahdollisuutta toteuttaa lasten päivittäin suositeltua liikkumistarvetta. Työn tuloksena toivon lasten liikunnan lisääntyvän arjessa sekä kasvattajien kiinnostuksen heräämistä liikuntakasvatukseen ja sen merkitystä lapsen kehitykselle. Kehittämistyöni tuo lisää uusia liikkumis ideoita lapsille kuin myös kasvattajillekin sekä osoittaa sisätilojen olevan uusi mahdollisuus iloiseen ja kehittäviin liikuntahetkiin.

2.2 Opinnäytetyön rajaukset ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen kehittämishanke, joka suuntautuu varhaiskasvatukseen, esikouluikäisille. Opinnäytetyöni työelämäkumppanina toimii Riihimäen Peltosaaren koulun varhaiskasvatus. Työni päätavoitteena on kehittää ja lisätä lasten liikuntakasvatusta sekä luoda toimiva menetelmä kasvattajien käyttöön.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää yhteistyökumppanin Peltosaaren koulun esikoululaisten liikuntaa monipuolisemmaksi sisätilat huomioiden. Tavoitteena on myös saada liikunta osaksi esikoulun arkea tehden se näkyväksi ja helpoksi toteuttaa arjen muuttuvissa tilanteissa sekä mahdollistaa toimiva työkalu kasvattajille. Tavoitteena on myös kehittää ja syventää omaa osaamistani liikuntakasvatuksessa sekä saada uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen Peltosaaren esikoulussa.

Toivon kehittämistyöstäni olevan suurta hyötyä varhaiskasvattajille liikunnan suunnitteluun sekä sen mielekkääseen ja helppoon toteuttamiseen sisällä ja ulkona. Työni kautta haluan tuoda julki lasten liikunnan tärkeyden varhaislapsuudessa sekä korostaa liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle. Haluan ennen kaikkea saada niin lapset kuin kasvattajatkin innostumaan liikunnasta sekä ymmärtämään sen tärkeyden.

Opinnäytetyölläni toivon saavuttavani liikunnan näkyvyyden esikoululaisten arjessa. Työni kautta tuon uusia ideoita toteuttaa liikuntaa myös sisätiloissa mahdollistamaan lasten tarvittavan liikunnan määrän. Tarkoitukseni on kehittää toimiva paketti, joka vastaa erityisesti Peltosaaren koulun varhaiskasvatushenkilökunnan toiveisiin ja haasteisiin liikunnan toteuttamiseen liittyen. Päästäkseni työssä tavoitteeseen pohdin seuraavaa tutkimuskysymystä:

Miten mahdollistaa liikunta osaksi esikoulun arkea sisätilat huomioiden?

Pyrin kehittämistyötä tehdessäni vastaamaan edellä mainittuun tutkimuskysymykseen ja luomaan Peltosaaren koulun esiopetuksesta entistä liikunnallisemmän huomioiden liikuntakasvatusympäristön. Kysymykseen etsin vastauksia varhaiskasvatusta koskevasta teoriasta sekä perehdyn teoriaan lapsen kasvusta ja kehityksestä. Työtä tehdessäni perehdyn lasten liikunnan tarpeeseen ja erityisesti liikuntakasvatukseen sekä käyn lävitse myös kohderyhmän leikin ja liikunnan yhteyttä saadakseni hyvän teoriapohjan työlleni.

3 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Päivittäin tapahtuva liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta sekä luonnollinen tapa tutustua ympäristöön. Liikunta auttaa lasta oppimaan uusia iloisia asioita sekä ilmaisemaan tunteitaan. Liikunnan varjolla tutustuminen uusiin ihmisiin sekä itseensä on luontevaa. Lapsen tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Vauhdikas liikunta saa aikaan myös uusia elämyksiä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.)

Lapsen liikunta ei ole ainoastaan vaan hikeä ja hengästyistä vaan se on myös edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsi tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi liikkumista ja leikkimistä, joka lisää fyysistä aktiivisuutta. Siksi erityisesti vähän liikkuvaa lasta tulisi rohkaista enemmän liikkumaan päivittäin. Kasvattajien tärkeä tehtävä on mahdollistaa lapselle kaksi tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin. Liikunnan tulee olla innostaavaa vaihtelevissa ympäristöissä. Suositeltu liikunnan määrä koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista, lapsesta riippuen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9 - 11.)

Varhaiskasvatuksen perustaksi katsotaan olevat liikunta- ja aistikokemukset, joita kasvattajien tulisi tarjota lapselle joka hetki. Lapsen tulisi saada käyttää aistejaan ja kehoaan luovasti kehittyäkseen. (Zimmer 2001, 116.) Liikunnallinen elämäntapa alkaa jo varhaislapsuudesta ja jatkuu läpi koko elämän. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.)

Päivittäinen liikunta katsotaan olevan lapsen terveen kasvun perusta. Päivittäisellä liikunnalla ehkäistään ylipainon kertymistä sekä sairastumista 2- tyypin diabetekseen. Liikunta ehkäisee myös myöhemmän elämänvaiheen sydän- ja verisuonitauteja. Liikunta tarjoaa lapselle positiivisia elämyksiä ja kokemuksia sekä kuulumista sosiaaliseen yhteisöön. (Karvinen & Rätty & Rautio 2010, 4.) Samat positiivisuudet liikunnasta on koettavissa myös aikuisiällä.

Lasten ja nuorten liikkuminen on huomioitu valtakunnallisen liikuntapolitiikan tavoitteissa. Valtioneuvoston periaatepäätöksessä korostetaan lasten liikuntataitojen oppimista sekä fyysistä aktiivisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan

esikouluihinkin tulee nimetä liikuntavastaavat sekä parantaa henkilöstön liikuntatietoisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriö pitää myös tärkeänä liikuntatilojen ja -alueiden sekä perusvälineiden parantamista ja lisäämistä. Kasvattajien tehtävä keskusteluissa on tuoda vanhemmille julki liikunnan terveydellinen vaikutus lapsen kehityksen kannalta. Lasten terveellisten elämäntapojen vastuu on vanhemmilla sekä myös kasvattajilla, jotka kohtaavat lapsia päivittäin. (Hujala & Turja 2011, 139.)

Varhaiskasvatuslaki on parhaillaan eduskunnan käsittelyssä hallituksen esittämän lain muuttamisesta. Uuden varhaiskasvatuslain peruslähtökohtana tulisi olla lapsen etu ja oikeudet olosuhteet huomioiden. Valo-projekti ja varhaiskasvatuksen asiantuntijaverkosto antoivat keväällä yhdessä ihmettelevän lausunnon varhaiskasvatusta käsitelleen työryhmän raporttiin. Raportissa ei kuitenkaan näkynyt millään tavalla liikunnan tärkeys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille, vaikka Valo ja verkosto olivat antaneet työryhmälle viitteitä lasten liikkumisen huomioonottamisesta varhaiskasvatuksessa. (Heikkinen 2015.)

Heikkinen pitää myönteisenä kehityksenä liikunnan huomioimista eduskunnan käsittelyssä olevassa hallituksen esityksessä. Lapsen mahdollisuus liikkumiseen on kirjattu lain tavoitteisiin sekä liikunnasta vastaavat tahot on lisätty myös yhteistyötä koskevaan pykälään. Kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä opetuksesta, liikunnasta ja kulttuurista, lastensuojelusta ja muusta sosiaalihuollosta, neuvolatoiminnasta ja muusta terveydenhuollosta vastaavien sekä muiden tarvittavien tahojen kanssa. Lain on tarkoitus tulla voimaan 1.8.2015. (Heikkinen 2015.)

Lasten tasapainoinen elämä edellyttää paljon monipuolista liikkumista ja leikkimistä. Lasten jokaiseen päivään tulisi sisällyttää paljon mahdollisuuksia toteuttaa suurta liikkumisen ja leikimisen tarvetta. Varhaisvuosien liikkumis tarpeisiin eivät riitä erilliset viikoittaiset ohjatut liikunta- ja jumppahetket, vaan liikkumisen tulee olla päivittäin aktiivista ja monipuolista monella tapaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.) Lapsi tarvitsee päivän aikana useita mahdollisuuksia liikkua käyttäen kehoaan, hyppien ja juosten. Tästä syystä esikoulun on tarjottava monia liikkumismahdollisuuksia lapselle hyödynnettäväksi. Tärkeää on myös toteuttaa kasvattajien suunnittelemaa liikkumista. (Zimmer 2001, 118 - 119.) Elinikäisten

liikuntatottumusten luominen lapselle edellyttää säännöllisyyttä ja jokapäiväistä liikkumista ja leikkimistä. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16).

3.1 Liikuntakasvatus

Lapsen terveeseen kasvuun ja kehitykseen on yhteydessä varhaisvuosien liikunta. Tasapainoinen elämä edellyttää, että lapsella on mahdollisuus toteuttaa liikkumisen ja leikin tarvetta. Lasten varhaisvuosien liikunnan tarve on suuri, joten lasten on saatava liikkua säännöllisesti päivittäin monipuolisesti. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.) Kasvattajien tehtävä onkin luoda päivittäinen mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikkumalla ja leikkimällä kehitetään lapsen fyysistä ja motorista kuntoa sekä edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, kasvua ja kehitystä. Ohjatun toiminnan lisäksi lapselle on annettava mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen ja leikkimiseen. (Opetussuunnitelman perusteet 2013, 19 - 21.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) käy ilmi lapsen suositeltu liikunnan määrä, joka on kaksi tuntia monipuolista liikkumista päivässä. Liikuntaympäristöjen tulee olla erilaisia ja monipuolisia sekä lasta innostavia. Lasten omaehtoisen liikunnan toteutumiseksi liikuntavälineitä tulisi olla lasten saatavilla. Liikuntakasvatus tulee toteuttaa tavoitteellisesti yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

Liikuntakasvatuksen tulisi edistää lapsen kehitystä ja kasvua, joten niistä on laadittu linjaukset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005). Liikuntakasvatuksen merkityksellisyys korostuu lapsen varhaisvuosien aikana, jolloin lapsi muodostaa suhteen omaan kehoonsa. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää tukea lapsen käsitystä itsestään liikkujana ja tehdä siitä myönteinen kuva hänelle. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139 - 140.)

Liikuntakasvatuksen perustana varhaiskasvatuksessa on lasten motoristen perustaitojen monipuolinen harjaannuttaminen erilaisissa ympäristöissä. Sisätiloissa liikkumiseen yhdistetään välineitä ja musiikkia, ja ulkona taas pihaleikit sekä liikkuminen luonnossa eri vuodenaikoina harjaannuttavat motorisia perustaitoja monipuolisesti. (Pönkkö ym. 2011, 140.) Liikuntakasvatus sisältää runsaasti myös ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä, jolloin voidaan katsoa

liikuntakasvatuksen olevan osa myös kulttuuri- ja taidekasvatusta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 22).

Liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksen perusosa eikä niinkään valmentamista urheiluharrastuksien pariin. Liikuntakasvatuksen yksi tavoitteista on kehittää lapselle terve persoonallisuus eikä ainoastaan kehittää lapsen mororisia puolia.

Liikuntakasvatus tukee lapsen sosiaalisia, emotionaalisia, henkisiä ja fyysisiä puolia eli kokonaiskehitystä. Zimmer pitää myös tärkeänä tavoitteena antaa lapselle valmiudet liikkumaan oppimiselle ja itsensä käsittelemiselle sekä hallitsemaan ympäröivän tilan ja ihmiset. (Zimmer 2001, 117, 121.)

Liikuntatuokioiden toteuttaminen vaatii pitkäjänteistä suunnittelua ja tavoitteiden asettelua (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 127). Kasvattajien tulee valmistautua ohjattaviin tuokioihin suunnittelemalla tuokio ennakkoon, sillä lasten liikuntaryhmää on usein haastavaa ohjata. (Autio & Kaski 2005, 63). Suunnitelmista on hyvä laatia erimittaisia tuokioita lasten jaksamisen mukaan sekä ne helpottavat kasvattajienkin toimintaa. (Rinta ym. 2008, 127.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan suunnitelmat tulee kirjata vuosisuunnitelmaan, kausisuunnitelmaan sekä yksittäisiin tuokiosuunnitelmiin.

Liikkumisessa kehittyäkseen lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon liikuntatuokioiden aikana. Runsas liikkuminen on edellytys hyväksi liikkujaksi tulemiselle. Tästä syystä kasvattajan tulee suunnitella toiminta mahdollisimman hyvin. Liikuntatuokioita suunnitellessa on hyvä minimoida odottelu-aika ja maksimoida liikkumiseen käytettävä aika. Tästä syystä hyviä liikuntatoimintoja ovat perinteiset kokoryhmän yhtäaikainen toiminta, jolloin odottelua ei tule. (Pönkkö ym. 2011, 143.)

Hyviä ohjaajan taitoja ovat hyvä itsetuntemus ja aitous sekä kannustavuus ja luotettavuus. Ohjaajan tulee olla välittävä ja turvallinen sekä toiminnassaan luova. Ohjaajan on hyvä säilyttää oma persoonallisuutensa tuokioita toteuttaessa. (Autio ym. 2005, 63 - 66.) Aito innostus ohjaustyöhön välittyy lapseen saaden aikaan joko positiivista tai negatiivista energiaa. Hyvä ohjaaja haluaa kehittää itseään sekä huomioi lasten yksilölliset tarpeet hienovaraisesti. Liikuntatuokioiden ohjaus on tärkeä osa kasvatustyötä. (Rinta ym. 2008, 30.)

3.2 Lasten osallisuus

Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa määritellään osallisuus, joka on yksi kolmesta oikeuksien ryhmästä, johon lapsella on oikeus ja jota aikuisen tulee suojella. Lapsella on oikeus osallistua häntä koskevaan päätöksentekoon sekä oikeus valinnan yhteen vapauteen. Edellä mainittujen asioiden tulisi toteutua kaikilla lapsen elämän alueilla kasvatuksessa jo syntymästä lähtien. (Lasten oikeuksien yleissopimus 1989.)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, monipuolista ja ennen kaikkea lapsilähtöistä. Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17.)

Osallisuus on tärkeä ihmiseksi kasvamisen edellytys ja on syvimmiltä olemukseltaan aina vuorovaikutuksellista. Aikuisten aktiivisuus ja huolenpito on lapsen edun ja osallisuuden toteutumisen edellytys. Vahvistamalla lapsen osallisuutta toimivana ja tuntevana, luovana ja ajattelevana yksilönä varmistetaan hänen kasvamistaan ehyeksi yksilöksi sekä aidosti yhteisöön kuuluvana osallisena. (Mäkelä 2011, 14 - 16.)

Tärkeintä osallisuutta lapsille on heidän mahdollisuutensa vaikuttaa tämänhetkiseen elämäänsä, jossa he kasvavat, liikkuvat ja leikkivät. Lapsi tuntee olevansa tärkeä ja huomioituksi päästessään osalliseksi toiminnan suunnitteluun. Lapsi kokee osallisuutta hänelle ominaisella tavalla päästessään toimimaan ja ilmaisemaan itseään omassa arkielämänsä ympäristössä. Osallisuus sosiaalisissa suhteissa on lapselle merkityksellistä. (Karlsson 2005, 8 - 9.)

Lapsia kohtaan osoitettu luottamus on heidän osallisuutensa mahdollistamista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen olisi hyvä ottaa lapset mukaan, sillä liikuntakasvatuksen tulisi pohjimmiltaan virittäytyä lasten tarpeiden, kykyjen ja kiinnostusten kohteiden mukaisesti. (Turja 2011, 52 - 53; Zimmer 2001, 122.) Lasten tutustuminen uusiin ihmisiin on luontevaa osallistuessaan liikuntatoimintaan. Osallisuus kehittää lapsen vuorovaikutus- ja toiminnallisia taitoja, erillaisia ristiriitoja sekä he tuntevat kuuluvansa yhteisöön. (Puhakainen 2001, 36.)

Lapsilähtöisyys voidaan ajatella varhaiskasvatuksen pedagogiseksi rakennusvälineeksi, jonka ajattelun mukaan opettajan tulisi työssään olla eräänlainen

tutorohjaaja ja yhteistyökumppani lapselle. Lapsen leikin seuraaminen ja sen havainnointi antaa tähän mahdollisuuden. Kasvattajan rooli ja tehtävä muuttuu lapsilähtöisessä ajattelussa. Lapsilähtöisessä ajattelussa lasta tulisi kuulla itsenään eikä vain opetussuunnitelman rajaamissa kehyksissä. (Kinos 2002, 119 - 132.)

3.3 Liikuntaympäristö ja -välineet

Liikuntakasvattajien tehtävänä on mahdollistaa lapsille ympäristö, joka houkuttelee lapsia liikkumaan. Liikunnasta on tehtävä esteetöntä sekä opettaa lapsille turvallinen tapa liikkua erilaisissa toimintaympäristöissä. Liikuntakasvattajien on tärkeää luoda sopivan haasteellinen liikuntaympäristöstä, joka on innostava sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23.)

Liikuntaympäristöinä toimivat hyvin erilaiset paikat, kuten sali, käytävä, piha, metsä tai jääkenttä. Lapsille on hyvin tärkeää, että kasvattaja tarjoaa vaihtelevia ympäristöjä, jossa voi harjoitella motorisia perustaitoja. Liikuntaympäristöjen ollessa erilaisia lapsi joutuu mukauttamaan jo opittua taitoa ympäristöön soveltuvaksi. Kasvattajan tulee pitää huolta lapsen turvallisuudesta sekä liikuntatuokioiden ympäristöjen monipuolisuudesta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.) Lapsen luonnollinen liikkumisen halu vahvistuu hyvässä varhaiskasvatusympäristössä. Kiinnostava ympäristö herättää lapsessa halun oppia uusia asioita kehittämällä itseään. Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen, sen tulee olla liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Sisätiloissa lapsilla tulee olla mahdollisuus myös vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23 - 24.)

Liikuntaa voidaan järjestää luokkahuoneessa, mikäli varsinaista liikuntasalia ei ole. Tilan olisi kuitenkin syytä olla erillään perinteisestä leikkihuoneesta, jolloin se olisi nimenomaan tarkoitettu liikunnallista toimintaa varten. Erilliseen liikuntaluokkahuoneeseen voisi varata erilaisia liikuntavälineitä lasten käytettäväksi. (Zimmer 2011, 163.) Liikuntavälineistöjen tulisi olla motivoivia, kehittäviä, kestäviä, turvallisia ja monikäyttöisiä. Riittävä määrä liikuntavälineitä mahdollistaa useamman lapsen yhtäaikaan leikin ja liikkumisen. Erillinen liikuntaluokkahuone mahdollistaisi vilkkaampien lasten energian purkua siihen sopivalla tavalla. (Autio 2010, 317 – 318.)

Myös esikoulun käytävät ovat oivallisia paikkoja liikuntatiloiksi. Käytävät soveltuvat sisäjalkapallon pelaamiseen tai keilaamiseen. Käytävälle voi rakentaa myös pieniä esteratoja ja majoja. Nurkkauksiin ja koloihin voi varata patjoja, jolloin ne mahdollistavat pienen telmimisen. Lapsia ollessa vähemmän luokkahuoneita voi käyttää myös pienryhmäliikuntaan. Myös lattiapintaa voi hyödyntää erilaisilla liikuntatehtävillä tai kuvioilla. (Zimmer 2011, 164.)

Liikuntaympäristöt täytyy suunnitella niin, että ne tukevat lapsen omaehtoista liikkumista. Liikuntaympäristöä suunniteltaessa täytyy huomioida fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalinen ja psyykinen ympäristö. Usein pihalla on tietyt fyysiset rakenteet, joita ei voida muuttaa, kuten pihan koko ja sijainti. Usein pienellä vaivalla voidaan lasten liikuntaympäristöä kehittää. Piha-alueella olevia telineitä ja erilaisia luonnon omia materiaaleja voidaan käyttää monipuolisesti hyödyksi liikkuttaessa pihalla. Lapsilla tulee olla myös pihalla käytössä erilaisia materiaaleja ja välineitä, joiden avulla liikkuminen ja leikkiminen mahdollistuvat monipuolisesti. Kasvattajien tulee rohkaista ja kannustaa lapsia liikkumaan erilaisissa ympäristöissä sekä nähdä mahdollisuudet monenlaiselle liikkumiselle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 95 - 96.)

4 LIIKUNTA OSANA 5 - 6-VUOTIAIDEN KASVUA JA KEHITYSTÄ

Jokainen lapsi on yksilö, joka kehittyy omaan tahtiinsa, joten ikäkausien kuvaukset ovat vain suuntaa-antavia (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012). Varhaislapsuus on merkityksellistä aikaa lapsen itseluottamuksen sekä sosiaalisten taitojen kehitymisessä. Lapsen sosiaalinen maailma kehittyy ja monipuolistuu viiden vuoden ikäisenä. Lapsi saa uusia sosiaalisia suhteita ja vahvistaa jo entuudestaan tuttuja suhteitaan sukulaisiin ja leikkikavereihin. (Berger 2008, 277.)

Lapsen kehitystä tarkasteltaessa erotetaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue toisistaan. Ne ovat kuitenkin vahvasti sidoksissa toisiinsa, jolloin yhden osa-alueen kehitys vaikuttaa ehdottomasti myös muihin osa-alueisiin. Tästä esimerkkinä juoksemaan oppiva lapsi kehittää motorisen osaamisen rinnalla myös psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30.) Monipuolinen liikunta vaikuttaa myös aivojen positiiviseen kehittymiseen parantamalla hermoyhteyksiä. Vähäinen liikunta voi estää lapsen kehittymisen monialaisen kehittymisen. (Pulli 2001, 42 - 44.)

4.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys

Esiopetussuunnitelman yksi keskeinen sisältö pitää sisällään lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen, jonka mukaan päivittäinen liikunta on välttämätöntä lapsen tasapainoiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnallisen elämäntavan syntyminen jo varhaislapsuudessa kantaa hedelmää aikuisikään asti, jolloin liikkumisesta on todettu tulevan elämäntapa. Päivittäinen liikunta on myös lapselle välttämätön edellytys normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Lapsella liikkumisen perustaitojen harjoittelu on vahvimmillaan alle seitsemän vuotiaana, jolloin lapsi opettelee ja sitämyötä oppii käyttämään monipuolisesti kehoa ja lihaksia. Motorisen kehityksen perusvalmiudet ovat kehittyneet jo viisivuotiaalle lapselle, jolloin lapsi oppiikin monesti perustaidot kuten hiihdon, luistelun ja pyöräilyn. Yksilöllisiä eroja kehityksessä kuitenkin on lapsesta toiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 84 - 85.)

Ympäristötekijöillä ja elinympäristöllä on myös jatkuva vaikutus ihmisen fyysiseen ja motoriseen kehitykseen. Lihasten hallintaan ja liikkumiseen liittyvää kehitystä erotetaan karkeamotorisella ja hienomotorisella kehityksellä. Näitä harjoitellessa lapsen motivaatio ja virikkeellisyys edesauttaa motoriikan kehittymistä. (Kronqvistin & Pulkkinen 2007, 31, 79)

4.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon vastaanottamiseen ja käsittelyyn liittyvää kehitystä sekä kielen, muistin ja oppimisen osa-alueiden kehittymistä. Näiden kehittymiseen lapsi tarvitsee riittävästi virikkeitä ympäristöstään. Kognitiivinen kehitys kulkee käsi kädessä ympäristön kuin perimänkin kanssa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 86.) Oppimiseen vaikuttavat vallitseva ilmapiiri, opitut sosiaaliset taidot sekä käsitys itsestä oppijana. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 90 - 91.)

Sveitsiläinen psykologi Jean Piaget loi teorian ja korosti ajatusta siitä, että lapsi ei ole aikuinen vaan yksilö, joka ajattelee eri tavalla kuin aikuinen. Jean Piaget'n teoria ajattelun kehittymisestä määrälliseen ja laadulliseen kehittymiseen on vahvasti

sidoksissa lapsen ikään. Kehittyminen tapahtuu vaiheittain, kehitysvaihe on aina edellisen vaiheen edellytys. Piaget'n mukaan alle kouluikäisen kognitiivinen kehitys erotetaan kahdeksi erilliseksi kehitysvaiheeksi, sensomotorinen ja esioperationaalinen vaihe. Vaikka kehitys voi olla verrattain poikkeavaa niin Piaget'n mukaan jokainen lapsi käy läpi kaikki kehitysvaiheet. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 87 - 88.)

4.3 Persoonallisuuden kehitys

Persoonallisuuden kehityksellä tarkoitetaan minäkuvan ja itsetunnon kehitystä, jolloin lapsi tarkastelee itseään. Lapsen persoonallisuus lähtee kehittymään heti syntymästä. Mahlerin kehittymisteorian mukaan lapsen kehittyminen tapahtuu kolmen ensimmäisen vuoden aikana kun taas Eriksonin teoria pohjaa elämän mittaiseen persoonallisuuden kehittymiseen. (Kurvinen, Neuvonen, Sivén, Vartiainen, Vihunen & Vilén 2006, 148 - 150.) Teorioista huolimatta jokainen lapsi kehittyy kuitenkin omaan yksilölliseen tahtiinsa vaatiessaan huolenpitoa ja hellyyttä.

Tasapainoinen persoonallisuuden kehitys vaatii moraalien kehitystä, monipuolista liikuntaa, monia havaintokokemuksia sekä lasta tarvitsee tukea kaveripiiriin liittyvässä itsenäistymisessä. Lapselle karttuu mahdollisimman monia kokemuksia, jolloin hän pystyy myöhemmin hyödyntämään liikuntatekniikoita. (Zimmer 2001, 149.) Sosiaalisessa elämässä vastaan tulee onnistumisia ja epäonnistumisia, jotka ovat välttämättömiä lapsen tasapainoiselle kehittymiselle. Näiden kokemusten kautta lapsi näkee oman persoonansa, oppii liikkumalla itsestään ja taidoistaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan ympäröivässä maailmassa. Lapsen persoonallisuus kehittyy saatujen kokemusten ja tiedon kautta sekä kyky huomata muiden arvostus. (Zimmer 2011, 45 - 46, 54.)

4.4 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan vuorovaikutustaitoja sekä muiden kanssa toimimista. Sosiaalinen kehitys ja persoonallisuuden kehitys ovat tiiviissä yhteydessä keskenään. Kotona olevilla vanhemmilla ja muilla perheenjäsenillä on suuri merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle. Heiltä lapsi ottaa mallia hyvässä ja pahassa oppien arvoja sekä asenteita. Lapsi oppii vanhempien käytöstavat ja peilaa niitä omaan toimintaansa myöhäisemmässä vaiheessa. Myöhemmin lapsi harjoittelee

opittujataitoja vertaisryhmissä leikki- ja liikuntatilanteissa ja oppii hyväksyttävän käytöksen. (Kurvinen ym. 2006, 156.)

Liikuntatilanteet ovat luonteva tapa harjoitella sosiaalisia taitoja huomaamatta. Kehon hahmottaminen luo perustan kehonkuvan syntymiselle, joka on yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen minäkuva luo terveen perustan itsetunnon kehittymiselle, joka vaikuttaa tulevissa sosiaalisissa tilanteissa.

Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa lapsi oppii sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Myönteinen minäkuva ja terve itsetunto helpottavat lasta huomioimaan muita leikkijöitä sekä säätelemään omia tunteitaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.)

Vuorovaikutustaidot sekä muiden kanssa ryhmässä toimiminen ovat osa lapsen sosiaalista kehitystä. Sosiaaliin taitoihin luetaan myös lapsen herkkyys toimia toisen lapsen kanssa luontevasti. Sosiaalinen kehitys on vahvasti kytköksissä muuhun kehitykseen. Tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitys sekä turvallisuuden tunne ovat suoraan yhteydessä lapsen vuorovaikutussuhteiden ja ystävyysuhteiden kehittymiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116.) Ystävyysuhteissa lapselle karttuu kokemusta tasapuolisuudesta sekä vuoroin toimimisesta (Nurmi ym. 2006, 109).

5 LIIKUNTA JA LEIKKI

Liikunnan harrastaminen on vahvasti elämyksellistä, kannustavaa ja motivoivaa. Liikunnan harrastamisesta saatu mielihyvä motivoi lasta jatkamaan ja kokeilemaan uusia asioita. Liikunnasta saatu riemu perustuu usein lapsilla pitkälti uusien ja jännittävien elämyksien kokemiseen sekä uuden oppimiseen. Leikki on erinomainen toiminta liikuttamaan lasta päivittäin. (Hautala 2015.) Leikki on lapselle helpoin tapa kokeilla ja harjaannuttaa omia taitojaan, tutkia ympäröivää maailmaa sekä käsitellä opittuja asioita. Leikkiminen on lapselle yksinkertainen ja helppo tapa elää ja kasvaa, kehittyä ja harjoitella kaikkea uutta. Leikin aikana kaikki lapsen perustarpeet voivat toteutua. (Jarasto & Sinervo 2000, 205 - 206.)

5.1 Liikunnan ja leikin yhteys

Leikillä on kokonaisvaltainen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä kielelliseen harjaantumiseen ja kielikuviin. Liikuntaleikit harjaannuttavat lapsen

perusliikuntataitoja kuten juoksemista, hyppelyä, heittämistä ja ryömimistä. Liikuntaleikit vahvistavat lapsen kestävyyttä ja ketteryyttä sekä liikkuvuutta ja nopeutta. Liikuntaleikkeihin sisältyy usein tasapainon, reaktiokyvyn, rytmikyvyn sekä kehontuntemuksen harjoituksia, joten myös nämä osa-alueet kehittyvät liikunnallisten leikkien myötä huomaamatta. Monet liikuntaleikit vaativat lapselta monia taitoja, kuten keskittymiskykyä, hyvää muistia, itsehillintää ja rohkeutta. Liikuntaleikit kehittävät myös sovittujen sääntöjen ja ohjeiden noudattamista, muiden huomioimista sekä oman vuoron odottamista. Liikuntaleikit mahdollistavat lasten mielikuvituksen toteuttamisen, jolloin leikistä tulee mielenkiintoisempi ja arvokkaampi. (Karvonen ym. 2003, 138.) Lapsi ei leiki oppiakseen, vaan oppii nimenomaan leikkiessään (Sinkkonen & Kalliala 2006, 188).

Leikki ja liikunta kulkevat käsi kädessä lapsen ensimmäiset ikävuodet. Niiden erottaminen toisistaan on vaikeaa. Liikkuessaan lapsi leikkii käyttäen mielikuvitustaan luomalla liikuntatilanteita leikin varjolla. Leikin sisältämä riemu ja ilo saa lapset usein osallistumaan toimintaan, jonka kautta tapahtuu huomaamattonta liikkumaan. Liikuntaleikkien kautta lapsi oppii monenlaisia uusia taitoja sen hetkisiin kehitysvaiheisiin sekä erilaisten esineiden ominaisuuksia ja muotoja huomaamattaan. Lapsuuden yksi tärkeimmistä oppimisen välineistä sanotaankin olevan leikki. (Karvonen ym. 2003, 137.) Leikki on korvaamaton osa lapsen jokapäiväistä liikuntaa (Jarasto & Sinervo 2000, 209).

5.2 5 - 6-vuotiaiden liikuntaleikit ja niiden mahdollistamien

Sääntöleikit tulevat kuvioihin neljän vuoden ikäisenä, jolloin lapset alkavat ymmärtämään suullisia ohjeistuksia melko hyvin. Lapset osaavat leikkiessään ja liikkuessaan aiempaa haastellisimpia ja monimutkaisempia leikkejä, joka tekee lasten liikkumisesta mielenkiintoisempaa. Lapset osaavat mm. juosta törmäilemättä ja vaihtaa liikkuessaan suuntaa. Sanallisen ohjeistuksen myötä kehittyvät myös nopeus, ketteruus ja koordinaatiokyvyt. (Karvonen ym. 2003, 141.)

Nuoresta iästä huolimatta lapset kykenevät hallitsemaan monipuolisesti leikkejä ja pelejä. Jo neljävuotiaista lähtien sääntöleikit onnistuvat. Erilaiset välineleikit ja pallottelut kehittävät lapsen silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota sekä opettavat kehon hallintaa. Lapsen kiinnostus myös joukkuepeleihin ja -leikkeihin sekä erilaiseen pieneen kisailuun alkaa nousta. (Karvonen ym. 2003, 141.) Kilpailuleikeissä

kasvattajan tulee kuitenkin olla tarkkana mahdollisten palkintojen käytön kanssa, sillä väärinkäytettyinä ne pilaavat hyvin usein lapsen innostuneisuuden ja luontaisen uteliaisuuden leikkiin ja kilpailuun. (Autio & Kaski 2005, 43). Leikeissä tulee säilyttää jännitys, jotta lasten kiinnostus säilyy sekä ennen kaikkea huolehtia turvallisesta liikunta- ja leikkiympäristöstä. Lapsen tulisi antaa kokeilla myös hieman rajumpia ja vauhdikkaampia leikkejä sekä kokeilla omia rajojaan valvotussa ja turvallisessa ympäristössä. (Karvonen ym. 2003, 141.)

Ohjattua liikuntaa voidaan mahdollistaa päivän aikana monipuolisesti. Päivän voi aloittaa esimerkiksi reippaalla aamujumpalla, mikä tehdään yhdessä tai yksin. Liikuntatehtäviä voi helposti integroida esimerkiksi musiikkiin tai matematiikkaan, jolloin tapahtuu monenlaista oppimista samanaikaisesti. Päivän aikana taukoliikunta pidempään kestävän istuvan toiminnan lomassa on piristävää. Ohjatut liikuntatuokiot tulee suunnitella tavoitteellisiksi huomioiden lasten yksilölliset tarpeet sekä liikunnan monipuolisuus, jolloin lapsi kehittyy liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142 - 143.)

Kasvattajien tulee mahdollistaa myös lasten omaehtoinen liikkuminen huolehtimalla tarjolle riittävästi välineitä. Välineiden tulee olla virikkeellisiä ja vuodenaikaan sopivia. Kasvattajien tehtävänä on myös toimia kannustavina ohjaajina, jotka ohjaavat ja tukevat lasten omaehtoista leikkiä ja liikkumista. Kasvattajien oma osallistuminen lasten kanssa yhteiseen toimintaan herättää myös lapsen kiinnostuksen. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142.) Kasvattajien tulee tarkkailla ja seurata, rohkaista ja kannustaa sekä antaa yksilöllistä ohjausta lapselle tarpeen mukaan. Erityisesti kasvattajien tulee huolehtia yksilöllisen liikunnan laadusta ja määrästä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.)

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyöni on tyypiltään kehittämishanke, jonka tarkoituksena on kehittää toimiva menetelmä helpottamaan ja lisäämään liikuntaa Peltosaaren koulun esioppilaiden arkeen. Opinnäytetyöni kohderyhmä ovat 5 - 6-vuotiaat lapset ja heidän kehitykseensä sopivan liikunnan kehittäminen. Opinnäytetyö omaa toimintatutkimuksen piirteitä.

Ammattikorkeakouluissa vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on usein projekti, jonka tarkoituksena on vastata työelämästä tulleeseen kehittämistarpeeseen toivotulla tavalla. Toiminnalliselle opinnäytetyölle tavanomaisia toteuttamistapoja ovat kirja, kansio, kotisivut, opas tai jokin tapahtuma valitulle kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvin suositeltavaa löytää työlle toimeksiantaja, ja tarve työn toteuttamiselle olisi työelämälähtöistä. Työn toteuttajan on tärkeää olla kiinnostunut aiheesta, jolloin työstäminen on mielekästä. Opinnäytetyötä tehdessä on hyvä mahdollisuus luoda uusia suhteita työelämään sekä kehittää ammattitaitoaan monella osa-alueella. Kehittämistyötä tehdessä on oiva mahdollisuus tuoda työelämään uutta ja tuoretta näkemystä sekä oppia uutta. Työn aiheen ollessa työelämälähtöinen voi työn tekijä tuoda esiin omaa osaamistaan ja herättää työelämälle kiinnostuksen itsestään, jolloin mahdollinen työllistyminen voi tulevaisuudessa olla helpompaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16 - 17.)

Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämishanke, joka sisältää toimintatutkimuksellisia piirteitä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää yhteistyökumppanin liikuntakasvatusta ja mahdollisuuksia toteuttaa liikuntaa helposti arjen muuttuvissa tilanteissa. Tiedonhankinnassa käytän apuna tutkimusmenetelmistä kyselyä ja havainnointia.

6.1 Alkukartoitus

Ennen aineistonkeruun aloittamista hain tutkimusluvan Riihimäen kaupungin koulutoimenjohtajalta sekä varhaiskasvatuspäälliköltä. Tutkimusluvassa (liite 1) myönnettiin lupa opinnäytetyön toteuttamiselle Peltosaaren koulun esikoululaisille. Tutkimuslupa oikeutti kyselyn toteuttamisen sekä luvan havainnoida lapsien liikuntakäyttäytymistä tutkimusta varten. Tutkimusluvan saatua aloin suunnitella alkukartoituskyselyä.

Opinnäytetyön aineistonkeruun aloitin tekemällä Peltosaaren koulun varhaiskasvatus henkilökunnalle avoimen alkukartoituskyselyn (liite 2). Kyselyn avulla sain selville esikoulun todenperäisen tilanteen liikuntakasvatuksesta. Kyselyn lisäksi tein kaksi havainnointikäyntiä Peltosaaren koulun esiopetukseen näkemällä konkreettisesti

liikuntakasvatuksen ja -käyttäytymisen toteutumisen. Alkukartoituskyselystä ja havainnointikerroita sain kasaan aineistoa, joiden pohjalta lähdin toteuttamaan uuden liikuntakasvatusta tukevan menetelmän kehittämistä Peltosaaren koulun varhaiskasvatukseen.

Yleisin perinteinen aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake, joka on ollut käytössä jo kymmeniä vuosia. Kyselyitä voidaan toteuttaa monella tapaa kuten postikyselynä, jolloin henkilö vastaa kyselyyn itsenäisesti ja postittaa vastauksen vastauskirjeessä tai valvotusti teetettynä, jolloin useampi ihminen voi vastata samaan aikaan yhteistiloissa. Kyselyitä on mahdollisuus tehdä myös puhelimitse ja sähköpostitse sekä nykyaikaan www-kyselynä, joka näistä on myös taloudellisin. Kyselyvaihtoehtoa valittaessa kannattaa huomioida kyselyn kohdetta parhaalla mahdollisella tavalla palveleva vaihtoehto. Nuoret toimivat eri tavalla kuin ikäihmiset. (Valli 2007, 102, 110 - 111.)

Kyselyn laadinnassa tulee olla huolellinen kysymysten asettelussa. Väärin muotoillut kysymykset saattavat antaa virheellisiä tuloksia. Kysymysten tulee olla selkeitä ja yksiselitteisiä, jotta väärinymmärrykseen ei ole mahdollisuutta. Kyselyn alkuun laitettu taustakysymys valmistaa vastaajan kyselyyn. Kysymyksiin voidaan laatia valmiiksi vastausvaihtoehdot tai jättää kysymykset avoimiksi, jolloin vastaajalla on täysi vapaus vastauksiin. (Valli 2007, 102 - 103, 123 - 124.) Avoimen kyselyn hyviä puolia ovat vastauksista saadut hyvät ideat. Vastauksista saadaan myös vastaajan perusteellinen mielipide. Huonoja puolia avoimissa kyselyissä ovat kysymyksiin vastaamatta jättäminen tai vastaus ei vastaa kysymykseen. (Valli 2007, 124.) Valitsin avoimen kyselyn, koska halusin saada mahdollisimman totuudenmukaisen näkemyksen liikunnasta esikoululaisten arjessa sekä sen kehittämisenkohdista. Halusin henkilökunnan itse kertovan näkemyksiään omin sanoin, ilman vastausmahdollisuuksien rajaamista suljetuilla kysymyksillä.

6.1.1 Kyselyn toteutus

Alkukartoituskyselyn toteutin Peltosaaren koulun varhaiskasvatus henkilökunnalle toukokuussa 2014. Kyselyyn pyysin vastaamaan Peltosaaren koulun varhaiskasvatus henkilökuntaa kaikista kolmesta esikoululuokasta. Kyselyn lähetin sähköpostilla, johon he vastasivat ja lähettivät vastaukset minulle takaisin. Valmiit kyselyvastaukset sain takasin viikon kuluessa. He olivat koonneet vastaukset luokittain yhteen, joten vastauksia tuli yhteensä kolme, vaikka henkilökuntaa esikoulussa on enemmän.

Kyselystä toivoin saavani vastauksia mihin erityisesti kaivattiin kehittämistä liikunnan osalta. Kyselystä nousseet kehittämistoiveet ja -tarpeet otin huomioon työni suunnitelmassa sekä toteuttamisessa päästäkseni toivottuun tulokseen. Sisällönanalyysi toimi alkukartoituskyselyn vastausten analysoinnissa. Perehdyttyäni vastauksiin olivat ne hyvin yhdenmukaiset kehittämisideoineen suhteessa saamiini kaikkiin vastauksiin. Vastauksista poimin tärkeimmät ja oleellimmat tiedot opinnäytetyöni kannalta.

6.1.2 Kyselyn yhteenveto

Seuraavassa esittelen opinnäytetyön aineistonkeruun tulokset. Ensimmäisenä esittelen alkukartoituskyselyn analyysin, jonka pohjalta suoritin havainnointia.

Alkukartoituskyselyn analyysi koostuu kolmesta vastauksesta, johon on kasattu kuuden henkilön vastaukset. Alkukartoituskyselyanalyysin jälkeen esittelen yhteenvedon havainnointikertojen tuloksista. Yhteenvedossa vastaan havainnoinnissa nousseisiin kysymyksiin.

Henkilökunta koki ison liikuntasalin hyväksi vaikka ryhmät saivat käyttää salia vain kerran viikossa. Sali mahdollistaa tilaavievät hippaleikit, ja siellä onnistuu monipuolisempi liikunta erilaisilla välineillä opettajan tekemän suunnitelman mukanaan. Henkilökunta oli erityisen mielissään koulun pihasta, joka innostaa monipuoliseen liikkumiseen ulkoillessa. Pihalla olevat keinut, iso hämähäkkiverkko, kiipeilytelineet ja aidattu jalkapallokenttä mahdollistavat lapsien omaehtoista liikkumista ulkoilujen aikana.

Hyvinä käytänteinä koettiin käytössä olevat käytävät, jotka antavat lisätilaa ja mahdollisuuksia sisällä liikkumiseen. Käytössä olevat liikuntavälineet, kuten lattiamuodot, hernepusit, hyppynarut, pallot, yms. ovat lasten vapaassa käytössä. Lapset kehittävät itse välineille käyttötarkoituksen, mutta tarvittaessa kasvattajat ohjailevat välineiden käyttöä.

Kyselystä käy ilmi, että Peltosaaren koulun esikoulun henkilökunta haluaisi käyttöönsä ideakortteja arjen eri tilanteissa toteutettaviin liikunnallisiin toimintoihin, ideoita odotteluajan liikunnallistamiseen, siirtymätilanteisiin sekä monipuolisia ideoita sisällä toteutettaviin liikuntahetkiin. Henkilökunta toivoi ideakorttien olevan selkeitä ja kuvitettuja, jotta mahdolliset sijaiset voivat helposti niitä hyödyntää sekä

lukutaidottomat lapset pystyvät kuvan perusteella toimimaan korttiin kirjoitetun ohjeen mukaan itsenäisesti.

Peltosaaren koulun henkilökunnan mielestä sisäliikunta oli tutkimushetkellä vähäistä ja se kaipasi lisävinkkejä. Haasteelliseksi nähtiin pienet, ahtaat tilat, joissa on vaikeaa toteuttaa liikuntaa lapsiryhmälle. Käytössä olevan liikuntasalin käyttömahdollisuus koettiin liian vähäiseksi suhteessa lasten liikunta tarpeeseen. Kehittämistä kaivattiin siirtymä- ja odotustilanteisiin sekä toivottiin konkreettisia liikuntavinkkejä, jotka olivat helposti ja nopeasti toteutettavissa. Liikuntavälineiden helppoa saatavuutta lapsien käyttöön pidettiin tärkeänä. Lisäksi toivottiin uusia ideoita työntekijöille toteuttaa lasten liikuntaa sisätiloissa hyödyntämällä monipuolisesti ja paremmin käytössä olevia sisätiloja.

6.2 Havainnointi

Havainnointi eli tietoinen tarkkailu on yleinen tutkimusten perusmenetelmä, jota käytetään tutkimuksissa havaintojen keräämiseen ja todentamiseen ihmisten toimivuudesta juuri niin kuin he kertovat. Havainnot tehdään luonnollisessa ympäristössä ja siinä asiansyhteydessä kuin ne esiintyvät. (Vilka 2006, 37 - 38.)

Havainnointi vie aikaa ja on suuritöinen hankintamenetelmä. Havainnointimenetelmää voidaan käyttää joko yksin tai yhdessä toisen aineistonkeruumenetelmän kanssa. Tiedettäessä tutkittavasta ilmiöstä hyvin vähän tai ei laisinkaan, on havainnointi hyvä tiedonhankintamenetelmä. Havainnointi liittyy hyvin yhteen tiedon, joka on saatu muita aineistonkeruumenetelmiä käyttämällä. Havainnointi antaa monipuolista tietoa tutkittavasta kohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Valitsin havainnoinnin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, sillä halusin nähdä Peltosaaren koulun tilojen toimivuuden. Havainnoinnin avulla uskoin saavani todellista tietoa liikunnan toteuttamisesta esiopetuksessa ja toteuttamisen mahdollisuuksista. Havainnointia hyödyntämällä pyrin selvittämään tarvittavat kehittämistarpeet ja -ideat liikuntakasvatukseen toteutumiseen esikoululaisten arjessa.

6.2.1 Havainnointien kerääminen

Havainnointia on useita kuten piilohavainnointi, tarkkailu havainnointi, osallistuva havainnointi sekä vielä osallistava havainnointi. Havainnointitapoja on jaoteltu pääsääntöisesti sen mukaan, missä suhteessa tutkija toimii tutkimuskohteeseensa kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.) Tässä opinnäytetyössä käytin yhtenä aineistonkeruumenetelmänä tarkkailevaa havainnointia.

Tutkijan ja tutkittavien välinen yhteys ei ole tarkkailevassa havainnoinnissa tärkeää tutkijan tarkkaillessa ulkopuolisena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82). Tarkkaileva havainnointi on kohteen ulkopuolista havainnointia, jossa tilanteet muuttuvat nopeassa tahdissa. Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija jättäytyy tilanteista ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. (Vilka 2006, 43.) Tällaisia ovat esimerkiksi esikoulussa lasten siirtymätilanteet toimivat tästä hyvänä esimerkkinä.

E erityisen hyvin tarkkaileva havainnointi soveltuu prokressiivisen käyttäytymisen tutkimukseen, jossa havainnoidaan ihmisten suhtautumista hallittavissa olevaan ympäristöön ja tilaan. Lisäksi havainnoidaan ihmisten suhtautumista tilassa toiseen ihmiseen ja ympärillä olevaan kalustukseen, esineistöön. Tällaista havainnointitietoa voi hyödyntää esimerkiksi tilojen ja ympäristön suunnittelussa. (Vilka 2006, 43.) Havainnoinnissa oli myös kohdistettua havainnointia, jossa tutkija elää arkielämää tutkittavankohteen kanssa, mutta suorittaa havainnoinnin rajatusti tilanteissa. (Vilka 2006, 44.) Havaintoni kohdistin esikoulun sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan sekä siellä tapahtuviin siirtymiin.

Havainnointia tehdessä on tärkeää kirjata asioita ja tapahtumia muistiin, sillä muutoin muistin varaan jätetyt asiat saattavat unohtua. Rajatussa havainnoinnissa tulee pohtia mitä kirjaa ja missä kirjaa. (Grönfors 2010, 164 - 167.) Varsinaisen tapahtuman kulku on tärkeää kirjata ylös päivämäärän, kellonajan ja tapahtumapaikan kanssa. Tämä on tärkeää järjestyksen säilymisessä aineistokeruussa. Muistiinpanot ovat tutkimuksen aineistoa, josta koostuu lopullinen tutkimus. Käsin kirjoitetut muistiinpanot on syytä puhtaaksi kirjoittaa jatko käsittelyn helpottamiseksi. (Grönfors 2010, 164 - 167.)

6.2.2 Yhteenveto havainnoinnista

Kävin havainnoimassa Peltosaaren koulun toimintaa kaksi kertana, aamu- ja iltapäivällä. Havainnointitunteja kertyi yhteensä kahdeksan tuntia, neljä aamuun ja 4 iltapäivään. Havainnointikerrat valitsin siten, että minulla oli mahdollista havainnoida toiminnasta kokonainen päivä jaoteltuna kahteen eri havainnointikertaan.

Havainnoidessa kiinnitin huomiota sisäliikuntatottumuksiin. Havainnointikerroista ensimmäisen toteutin tiistaina 11.11.2014. kello 8 - 12, toinen havainnointikerta oli torstaina 13.11.2014 kello 11 - 15.

Havainnointikerrat koostuivat monista eri arjen tilanteita esikoulussa. Esikouluun lapset tulivat portaittain, riippuen olivatko lapset aamuhoidossa vai vaan esikoulussa. Aamut eivät sisältäneet mitään ohjattua toimintaa vaan mahdollisti lasten omaehtoista tekemistä, joka toisinaan ajautui riehumiseksi. Esikoulun aamupiiri oli lähinnä päiväohjelman läpikäymistä, jota seurasi lasten ohjaaminen leikkeihin tai muihin toimintoihin. Aamupiiri ei sisältänyt minkäänlaista liikuntaa. Iltapäivällä esikoulun lopetus sisälsi laululeikin, johon oli sisällytetty pientä liikkumista omalla paikalla.

Siirtymätilanteet oli aina hoidettu porrastetusti, mutta eivät sisältäneet juurikaan minkäänlaista liikuntaa, joka sai lapset toisinaan villiintymään. Ilman kasvattajien antamaa tarkempaa ohjeistusta liikkumistyylistä oli havaittavissa levotonta liikehdintää, hyppyjä ja loikkia. Siirtymätilanteet tapahtuivat pääsääntöisesti porrastetusti, jolloin odottelutilanteita ei suuremmin syntynyt.

Lasten omaehtoiselle liikkumiselle annettiin mahdollisuus useina hetkinä päivässä ja se näkyi arjessa. Ensimmäisellä havainnointikerralla lapset halusivat oma-aloitteisesti tehdä jouluaskarteluja. Kasvattajat mahdollistivat tämän kasaamalla saataville erilaisia askartelutarvikkeita sekä näyttämällä malleja jo tehdyistä tuotoksista. Toisella havainnointikerralla lapset halusivat rakentaa leikkihuoneeseen majan, jossa jaksoivat leikkiä pitkään. Lisäksi käytävälle rakennettiin jalkapallokenttä katsojineen, joka mahdollisti muutaman lapsen yhtäaikaisen liikkumisen. Kielloista huolimatta lapset liikkuivat useasti paikasta toiseen juosten. Lapsille kerääntyi lähes huomaamatta hyötyliikuntaa päivän aikana monenlaisista askareista ja leikeistä. Esimerkiksi autoleikissä, jolloin lapset liikkuvat eri tavoin pitkin lattiaa liikuttamalla autojaan. Tavaroiden ja laatikoiden siirtely ja nostelu paikasta toiseen lisäsi lapsien liikkumista päivän aikana.

Lapset nauttivat silmin nähden kasvattajien vetämistä liikuntatuokioista. Lapset jaksoivat keskittyä ja kuunnella ohjeita. Kasvattajien näyttämät mallit sekä heidän antamassa ohjeistukset erilaisissa liikuntatilanteissa olivat lapsille erittäin tärkeitä. Lapsen positiivinen halu jaksaa ja yrittää lujemmin kasvoi kasvattajalta saadun kannustuksen sekä positiivisen palautteen myötä. Lasten suosikkiliikunnaksi nousivat hippaleikit.

Kehitettäviksi asioiksi lasten sisäliikunnan lisäämiseksi nousivat säännöllisyys ja monipuolisuus. Lapsille pitäisi pystyä tarjoamaan ohjattua, monipuolista ja säännöllistä sisäliikuntaa päivittäin tai ainakin viikoittain. Näen sen olevan tärkeä osa arjen liikunnan saamisen edellytyksiä jokapäiväisessä elämässä.

7 LIIKUNTALEIKKIKANSIO JA LIIKUNTAPUSSIT

Henkilökunnalle teetetyn alkukartoituskyselyn vastausten pohjalta suoritin havainnoinnin. Havainnointikertojen jälkeen aloin kehittämään itse konkreettista menetelmää, joka vastaisi heidän tarpeitaan. Henkilökunnalta saatu ideakorttivinkki sai tuulta purjeisiin. Suunnittelin liikuntakorttipussukat ja niiden pohjalta kasasin liikuntaleikkikansion. Havainnointikertojen aikana idea ja sen tarve tulevasta menetelmästä vahvistui. Havainnointien yhteydessä kävi ilmi, että sisäliikunnan toteuttaminen kaipasi kehittämistä. Tällaisia tilanteita olivat ainakin siirtymätilanteet ja odottelutilanteet. Huomioin esiin nousseet kehittämiskohteet menetelmän suunnittelussa. Hyödynsin ja sovelsin opinnäytetyötä, joka on tehty Laurean ammattikorkeakoulussa vuonna 2012. Henttonen, Mäkinen ja Veijanen olivat toteuttaneet erittäin toimivan menetelmän lasten liikunnan toteuttamiseen.

Kehittämäni menetelmän kautta pyrin helpottamaan lasten sisäliikunnan suunnittelua ja toteuttamista toivotulla tavalla. Vastaan kehittämistarpeisiin kasaamalla helppokäyttöisen yhtenäisen kokonaisuuden henkilöstön ja lasten käyttöön.

Suunnittelin ja toteutin liikuntaleikkikansion (liite 3) ja siihen liittyvät liikuntakorttipussit, jotka tein itse. Liikuntakorttipussit jaoin ja suuntasin arjen eri tilanteisiin esikoulun tilat huomioiden. Liikuntakorttipusseja tein yhteensä yhdeksän samanlaista, joista jokainen pussi sisälsi noin 10 liikuntaleikki-idea sisältävää korttia. Jokainen pussi sisältää värikoodin, jonka mukaan myös sisällä olevien korttien väri

määräytyy. Näin niiden käyttäminen ja tunnistaminen helpottuu. Liikuntakortit kokosin seuraaviin teemoihin:

Pöytäjumppapussi:

Liikuntakorteissa olevat tehtävät on tarkoitettu pöydän ääressä, tuolissa istuen tehtäviksi. Kortteja voi hyödyntää esimerkiksi energianpurku-taukojumppana tai luokkahuoneessa odottelutilanteissa. Kortteja hyödyntämällä ohjaajat voivat suunnitella erillisen ohjatun pöytäjumppatuokion. Korttien liikkeet suoritetaan yksin, ja siksi jokaisella tulee olla oma tuoli, jossa istua. Liikkeet vaativat riittävästi tilaa ympärilleen.

Taukojumppapussi:

Liikunnallisten taitojen paranemiselle on edellytyksenä kuntotekijöiden kehittyminen, kuten nopeuden, voiman, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittyminen (Autio 1995, 39). Liikuntakortitehtävät on suunnattu tuolissa istuen toteutettavaksi. Kortteja voi käyttää esimerkiksi odottelutilanteissa luokkahuoneessa tai piristävänä taukojumppana. Korteissa olevat erilaiset liikunnalliset laulu- ja loruleikit ovat yksintehtäviä leikkejä, jotka eivät vaadi etukäteisvalmisteluja.

Siirtymätilanepussi:

Esikoulun arjessa on paljon tilanteita, jotka vaativat siirtymistä paikasta toiseen (Koivunen 2009, 58), esimerkiksi siirtymät toiseen luokkaan, saliin tai ruokalaan. Näitä tilanteita varten kortit on suunniteltu. Pussi pitää sisällään eläinaiheisesti kuvitettuja kortteja, joissa jokaisessa ohje liikkumisesta on lorun muodossa virittääkseen lapsen mielenkiinnon. Korttien käyttö on mahdollista kaikkialla ja joka tilanteessa. Korttien kuvat mahdollistavat lasten itsenäisen liikkumisen.

Tasapainoharjoittelu- ja jumppapussi:

Perustekijä liikunnassa on tasapaino. Tasapainokyky ilmaisee lihaksiston, näköaistin, ja tasapainoaistin yhteistyötä. (Autio 1995, 49.) Tasapainoharjoituspussin sisältö harjoittaa erilaisia tasapainoa vahvistavia liikkeitä. Osaan pussin tehtävistä tarvitaan

liikuntavälineitä. Pussin korttien sisältöä voidaan myös käyttää siirtymätilanteissa tai muuten vain hyödyntää koulun pitkiä käytäviä liikkumiseen.

Venyttelypussi:

Venyttelypussin tehtävien tarkoituksena on huoltaa kehoa ja mieltä. Venyttelyliikkeet lisäävät notkeutta ja tasapainokykyä, eivätkä liikkeet tarvitse välineitä tai erillistä suunnittelua. Venyttelyliikkeet vaativat riittävästi tilaa liikkeiden suorittamiseen. Liikkuvuus- ja venytysharjoitteet tulisi toteuttaa leikinomaisesti ja ne olisi hyvä sijoittaa liikuntasuunnitelmiin luontevaksi osaksi liikuntahetkeä. (Autio 1995, 45, 48.) Venyttelypussi sopii niin ohjattuun tuokioon, kuin odottelutilanteisiin sekä myös rauhoittamaan lapsia. Korttien kuvien avulla lapset voivat tehdä liikkeitä myös itsenäisesti.

Sisäliikunta- ja ulkoliikuntapussi:

Liikuntapussin leikit on tarkoitettu liikuntasaliin tai koulun pihaan, missä lasten on turvallista juosta turvallisesti. Nämä kortit sisältävät erilaisista hippa- ja viestileikeistä, joiden toteuttamiseen tarvitaan perusvälineistöä. Leikit eivät vaadi etukäteen suunnittelua.

Saliliikuntapussi:

Vähän tilaa vaativien leikkien lisäksi lasten tulisi saada myös paljon kokemuksia isossa salissa liikkumisesta (Karvonen ym. 2003, 138). Liikuntapussin leikit on tarkoitettu liikuntasaliin, missä lasten on turvallista juosta vahdikkaasti ympäri salia. Nämä kortit sisältävät erilaisia hippa- ja viestileikkejä, joihin tarvitaan perusvälineitä. Leikit eivät vaadi erillistä valmistelu-aikaa.

Välineliikuntapussi:

Välineliikuntapussi on suunniteltu hyödyntämään Peltosaaren koulun perusvälineistöä. Liikunnan aikana erilaiset välineet kehittävät lapsen aistien yhteistoimintaa. Lisäksi lapset oppivat paljon esineiden muotoja ja ominaisuuksia välineitä käyttäessä. (Karvonen ym. 2003, 159.) Löytyvää välineistöä voi hyödyntää soveltamalla erilaisiin tilanteisiin ilman etukäteen tehtäviä valmisteluja. Leikkejä on

sekä ryhmätilanteisiin että parin kanssa tehtäviksi. Välineliikuntapussin leikit soveltuvat myös ulkona käytettäväksi.

Kehonhahmottamispussi:

Kehontuntemuskorttien avulla on tarkoitus oppia tunnistamaan oman kehon eri osia liikunnan kautta. Kehontuntemuksesta on paljon hyötyä muiden liikuntasuoritteiden oppimisessa ja oppimisvalmiuksien kehittämisessä (Tuomi 2009, 8). Kortit on suunniteltu niin, että ohjaaja voi antaa suullisen ohjeen tai näyttää pelkästään kortissa olevaa kuvaa. Korteissa olevat toiminnot ja leikit kehittävät huomaamatta tasapainoa ja notkeutta sekä opettavat kehontuntemusta ja käsitteitä. Liikuntapussien kortit sisältävät yksin ja parin kanssa tehtäviä harjoitteita sekä isolla ryhmällä toteutettavia liikkumismuotoja.

Liikuntakortit askartelin ja kuvitin itse. Jokainen kortti sisältää sanallisen ohjeistuksen leikistä tai liikuntasuoritteesta sekä leikkiä tai toimintaa kuvaavan kuvan helpottaakseen lukutaidottomia lapsia ja selventääkseen leikin kulkua. Korttien kestävyuden kannalta sovin yhteistyökumppanin kanssa, että he laminoivat liikuntakortit esikoulussa.

Liikuntakorttien tarkoituksena on mahdollistaa lasten päivittäinen monipuolinen liikunta eri tilanteissa sisällä ja ulkona ilman suuria ennakkovalmisteluja. Kuvitetut liikuntakortit helpottavat lapsien omaehtoista liikkumista ja tarjoavat uusia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia. Menetelmä on tehty helppokäyttöiseksi ja lapsilähtöiseksi, jolloin sen käyttäminen on mutkatonta. Kasvattajien käyttöön on kasattu liikuntaleikkikansio, johon on koottu tarvittava tietoa liikuntakorttien käytövinkeistä ja tarvittavista välineistä sekä lasten liikuntatuokioiden suunnittelusta.

8 ARVIOINTI

Seuraavassa käyn lävitse opinnäytetyön tulokset. Kehittämistyöni arviointi perustuu esikoulun henkilökunnalle teetettyyn loppukartoituskyselyyn (liite 4), jonka avulla halusin saada tietoa menetelmän toimivuudesta. Loppukartoituskyselyni koostui kahdeksasta kysymyksestä, joiden kautta pyrin selvittämään, kuinka olen työssäni onnistunut ja olenko saavuttanut tavoitteet. Kyselyn kautta selvitin henkilökunnan mielipiteet kehittämistyöni lopputuloksesta ja sen toimivuudesta. Tämän

loppukartoituskyselyn vastausten pohjalta sekä oman kokemuksen pohjalta vastaan tutkimuskysymyksiini.

8.1 Varhaiskasvattajien palaute

Loppukartoituskyselyn teetin Peltosaaren koulun esikoulun henkilökunnalle helmikuun 2015 viikolla 6. Menetelmäni oli ollut esikoulussa testauksessa tammikuun 2015 viikosta 2 lähtien. Esikoulun henkilökunta sai tutustua menetelmään viisi viikkoa. Loppukartoituskyselyn vastauksia tuli kolme, jokaisesta esikoululuokasta.

Peltosaaren koulun henkilökunta koki kehittämäni menetelmän vaikuttaneen erittäin positiivisesti lasten liikuntaan. Menetelmän myötä liikunnan määrän nähtiin lisääntyneen kasvattajien ohjaamana sekä lasten omaehtoinen liikkuminen vahvistui. Liikunta oli juurtunut osaksi arkea ja sen toteuttaminen koettiin tehokkaammaksi. Palautteesta ilmeni liikuntakorttipussien olevan päivittäisessä käytössä erilaisissa arjen tilanteissa sekä lasten lisääntynyt halu käyttää pusseja omatoimisesti.

Saamastani palautteesta kävi ilmi lopputuloksen vastanneen täydellisesti henkilökunnan antamia toiveita ja tarkoitusta. Henkilökunta koki saaneensa toimivan työkalun käyttöönsä. Erityisen suurena apuna liikuntaleikkikortit toimivat siirtymätilanteissa ja odottelutilanteissa. Henkilökunta oli tyytyväinen vaihtoehtojen monipuolisuuteen kehitetyssä menetelmässä. Liikuntaleikkikortit katsottiin palvelevan useita arjen tilanteita sekä kortit koettiin riittävän yksinkertaisiksi. Hyväksi koettiin myös liikuntakorttien tekemisen helppous ja yksinkertaisuus, joka mahdollistaa korttimäärien kasvattamisen tulevaisuudessa. Osa henkilökunnasta yllättyi positiivisesti toimivasta lopputuloksesta.

Varhaiskasvattajilta kysyttävästä palautteesta ilmeni, että menetelmästä on ollut suuri apu liikunnan suunnittelussa ja sen toteuttamisessa. Henkilökunta oli mielissään saamista konkreettisista vinkkeistä ja ideoista, joiden toteuttaminen on helppoa odottamattomissa ja muuttuvissa tilanteissa. Korttien hyödyntäminen myös ulkona koettiin rikastuttavan ulkona liikkumista. Osan mielestä oma motivaatio ohjata ja suunnitella liikuntaa liikuntakorttien myötä kasvoi. Niin sanotut heti valmiit liikuntaleikki-ideat nähtiin erittäin positiivisena lisänä arkeen. Henkilökunta ei osannut nimetä mitään kehittämistarpeita sitä kysyttäessä vaan piti menetemää erittäin toimivana sisällä kuin ulkonakin.

Loppukartoituskyselyssä kysyin vielä lapsien kommentteja käyttöönotetusta menetelmästä. Henkilökunta kertoi, että lapset ovat olleet kovin innoissaan korteista ja että käyttävät niitä paljon itsenäisesti. Lapset ovat korttien myötä oppineet uusia hippaleikkejä. Liikuntaleikkipussit on sijoitettu niin, että lapsien on halutessaan helppo niitä käyttää.

Kyselyn lopussa oli vapaan sanan mahdollisuus, jossa henkilökunta kiitteli minua isosta työstä, jonka olin heille tehnyt. Vastauksista paistoi ilo, jonka olin heille menetelmän myötä tuottanut. ”Tuhannet kiitokset upeista korteista”.

8.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Olin asettanut muutaman eri tavoitteen kehittämistyöhöni Peltosaaren koulun varhaiskasvatukseen. Osa tavoitteista tuli yhteistyökumppaniltani ja osan asetin itse. Yhteistyökumppani toivoi uusia liikuntaideoita arkeen, joissa olisi erityisesti huomioitu sisätilojen käyttömahdollisuus. Opinnäytetyötäni ohjasi yksi tutkimuskysymys.

Käyttämäni teoriapohjan perusteella voidaan tulkita liikunnalla olevan myönteisiä vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja tasapainoiseen kasvuun. Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia monipuolista, aktiivista ja säännöllisesti toistuvaa liikuntaa päivittäin, josta aikuisten tulee huolehtia.

Henkilökunnalle teetetyin loppukyselyn tulokset kertovat opinnäytetyön tavoitteeni saavuttamisen onnistuneen hyvin. Peltosaaren koulun varhaiskasvatushenkilökunta oli todella tyytyväinen toimivaan uuteen menetelmään. Kehittämäni menetelmä vastasi yhteistyökumppanin toiveita, pyyntöjä ja odotuksia helpottamaan siirtymä- ja odottelutilanteita arjessa sekä helposti toteutettavia liikuntatoimintoja. Henkilökunta koki lasten liikunnan suunnittelun helpottuneen uusien liikuntakorttien myötä sekä mahdollistaen uusien liikuntaleikkien opettamisen helppouden.

Kehittämäni menetelmä on helppokäyttöinen arjen pelastaja, jonka käyttö ei vaadi käyttäjiltä juurikaan ennakkovalmisteluja, mutta takaa liikunnan riemun ja ilon. Menetelmän tuoma innostus näkyy niin lapsissa kuin henkilökunnassa. Voin hyvin todeta, että kehittämäni menetelmä tukee Peltosaaren koulun esikoulun henkilökuntaa liikuntakasvatuksessa ja sen toteuttamisessa.

Omia tavoitteitani oli saada kasvattajat innostumaan ja kiinnostumaan enemmän lasten liikunnan toteuttamisesta ja sen tärkeydestä arjen toiminnoissa sekä ennenkaikkea saada lapset innostumaan liikkumisesta. Palautteiden perusteella tässä onnistuin hyvin. Tavoitteenani oli myös oma ammatillinen oppiminen sekä osaamiseni kehittäminen. Vaikka liikunta itsessään on minulle tuttua, niin opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon lasten liikuntakasvatuksesta. Kehittämishankkeeseen ja yhteistyöhön tarvittavat taidot karttuivat opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin antoisa kokemus kaikkineen.

8.3 Pohdinta

Työni alkuvaiheessa anoin tutkimuslupaa Riihimäen kaupungin koulutoimenjohtajalta ja varhaiskasvatuspäälliköltä varmistaakseni luvan toteuttaa opinnäytetyöni ja toimiakseni eettisesti. Tutkimuslupa myönnettiin ja samalla se sitoutti tutkimustuloksien luottamuksellisen käsittelyn sekä opinnäytetyön keskeisten tuloksien saattamisen varhaiskasvatuspäällikön kautta kaupungin varhaiskasvatuksessa työskentelevien henkilöiden tiedoksi. Työssäni tämä näkyi erityisesti havainnoidessani esikoululaisten liikuntakäyttäytymistä. Havainnot perustuivat todenperäisiin havaintoihin ja olivat henkilökunnan luettavissa, jolloin heillä oli mahdollisuus kommentoida aiheeseen.

Opinnäytetyössäni käytin vain luotettavia varhaiskasvatukseen suunnattua kirjallisuutta kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Tutustuin lisäksi aiempiin varhaiskasvatukseen suunnattuihin liikunta-aiheisiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin.

Liikuntakäyttäytymis havainnointi tilanteita ennen tuli tiedottaa vanhemmille asiasta. Peltosaaren koulun esikoulun henkilökunta tiedotti lasten vanhemmille oveen laitettavalla tiedotteella, joka oli kaikkien nähtävillä ulko-ovessa. Tiedotteesta kävi ilmi opinnäytetyön tarkoitus sekä tulevat havainnointikerrat esikoululaiten liikuntakäyttäytymisestä. Tällä varmistettiin, että kaikki osalliset olivat tietoisia opinnäytetyöni teosta Peltosaaren koulun esikoulussa. Tällä tavoin varmistin avoimuuden sekä luotettavuuden.

Havainnoiteja tehdessä huomioin eettisiä näkökulmia. Tällaisia olivat kyselyiden toteuttaminen niin, että vastaajien henkilöllisyys ei paljastu. Ajattelin myös, että

nimettömistä vastauksista saisin rehellisimmät vastaukset ja mielipiteet esikoulun liikuntakasvatuksesta. Nimettömät vastaukset osoittautuivat kuitenkin haasteeksi, sillä en voinut esittää henkilökunnalle tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä. Vastaukset sain kokonaisuutena, joten en voinut keskittyä yhden henkilön vastauksiin. Lisäksi tutkimustulokset tuli käsitellä luottamuksellisesti ja vastaajien tunnistamattomuus tuli säilyä. Opinnäytetyötä tehdessä tuli noudattaa vaitiolovelvollisuutta.

Opinnäytetyön aikana huomioin työn luotettavuutta sekä pohdin eettisesti oikeita ratkaisuja. Opinnäytetyöprosessin ajan tein yhteistyötä Peltosaaren koulun esikoulun kanssa. Olimme yhteydessä toisiimme pitäen heidät ajan tasalla työni etenemisestä. Uskon näiden olleen työni onnistumisen edellytyksiä.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi, joka on sisältänyt eri vaiheita. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsin harjoittelemaan monia ammatillisuuttani vahvistavia taitoja sekä perehtymään tarkemmin liikuntakasvatukseen. Yhteistyötaidot ja itsenäinen johtamisentaito kehittyivät projektin aikana. Tutkimusmenetelmien käyttö tuli tutuksi kehittämistyötä tehdessä. Työni oli haasteellinen ja paljon aikaa vievä, tästä syystä en edennyt kaikissa työvaiheissa aivan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, mutta työ valmistui suunniteltuun ajankohtaan. Opinnäytetyöni tekemiseen meni kaikkiaan vajaa vuosi.

Tehdessäni tätä opinnäytetyötä sain paljon arvokasta tietoa varhaiskasvatuksesta ja sen kehittämistä. Kehittämistyön kautta opin, että kehittäminen työyhteisössä on jokaisen työyhteisön jäsenen vastuulla. Toimiva työyhteisö voi aktiivisesti yhdessä rakentaa ja kehittää toimintaansa. Ammatillisuuteni kehittyi tämän työyhteisöä eteenpäin vievän hankkeen myötä. Yhteistyökumppani Peltosaaren koulun esiopetus mahdollisti toivottuja tuloksia omassa kehittymisessäni.

Opinnäytetyöni onnistumiseen vaikutti oma kiinnostukseni liikuntaa kohtaan. Sain opinnäytetyöprosessin aikana tukea ohjaavalta opettajalta sekä työelämäkumppanilta. Työni etenemistä helpotti aikaisempi työkokemus varhaiskasvatuksesta.

Opinnäytetyöni Liikunnan kehittäminen Peltosaaren koulun esikoululaisille – Liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää onnistui odotetulla tavalla. Peltosaaren koulun esioppilaiden liikuntakasvatus monipuolistui arjessa sekä uusi työväline sai aikaan uusia onnistumisen iloja. Lisäksi sain itselleni uuden työvälineen omaan käyttööni, jota pystyn tulevaisuudessa hyödyntämään.

Kehittämäni menetelmää on mahdollista muunnella myös muille kohderyhmille lapsesta ikäihmisiin vaikka ensisijaisesti työväline on suunniteltu varhaiskasvatukseen. Itse olen käyttänyt menetelmää soveltaen mielenterveyskuntoutujille, joiden kanssa tällähetkellä työskentelen. Liikunnan tulisi kuulua kaikille vauvasta vaariin. Tekemäni menetelmä on herättänyt kiinnostusta myös muissa varhaiskasvatusyksiköissä, joten sen tuotteistaminen voisi olla hyvä idea.

Toivon, että Peltosaaren koulun esikoulun henkilökunta jatkaa menetelmän käyttöä. Liikuntakorttipusseja voi tulevaisuudessa täydentää helposti lisäämällä uusia liikuntaleikki-ideoita kansioon ja askartelemalla liikuntaleikkikortit, jotta käytön mielekkyys säilyy vuodesta toiseen.

Tiivis yhteistyöni Peltosaaren koulun esiopetus henkilökunnan kanssa sujui erittäin hyvin. Olen erittäin kiitollinen Peltosaaren koulun esiopetus henkilökunnalle mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyö yhdessä heidän kanssaan. Työni tulos todistaa, että sisätilat eivät ole rajoittava tekijä liikunnan toteuttamisessa.

LÄHTEET

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Nurmi, J.-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Asanti, R. & Sääkslahti A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R. Rönkkö, M.-L. & Aerila, J.-A. (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint, 85 – 8.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: Bookwell Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.

Berger, K. 2008. The Developing Person Through The Life Span. 7th Edition. New York: Worth Publishers.

Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus., 154 - 170.

Henttonen, E., Mäkinen, A. & 2012. Veijanen, M. Liikuntaa pienissä tiloissa - Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

Heikinaro, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä. PS-kustannus.

Jaranto, P. & Sinervo, N. 2000. Alle kouluikäisen lapsen maailma. 3. painos. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Kalliala, M. 2006. Korvaamaton leikki. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä Lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 184 - 209.

Karlsson, L. 2001. Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa. Helsinki: Edita.

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

Kinos, J. 2002. Kohti lapsilähtöistä varhaiskasvatuksen teoriaa. Kasvatus 33 (2002):2 119 – 132.

Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kurvinen, A. Neuvonen, S. Sivén, T. Vartiainen, J. Vihunen, R. & Vilén, M. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Lasten oikeuksien yleissopimus.1989. Yhdistyneet Kansakunnat (YK).

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.

Mäkelä, J. 2011. Osallisuuden merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle. Teoksessa Nurmi, S. & Rantala, K. (toim.) Näyn & kuulun. Lapsen etu ja osallisuus. Helsinki: LK-kirjat., 13 - 23.

Numminen, P.1997. Kuperkeikka, varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lastenkeskus oy.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: LIKE.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus., 136 - 150.

Riihimäen kaupungin esiopetus. Opetussuunnitelman perusteet 2013. Kasvatus- ja opetuslautakunta 18.6.2013.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.

Saarilahti, H. & Seppänen, A. 2011. 3 - 5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2009. Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus., 41 - 53.

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus, 102 - 125.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: STM.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. 2. tarkistettu painos. Stakesin oppaita 2003:56.

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

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

Sähköiset lähteet

Hautala, A. 2015. Lapsen liikunta on leikkiä. Terveys.fi. Saatavissa: <http://www.terve.fi/nuorten-ja-lasten-liikunta/lapsen-liikunta-leikkia> [viitattu 17.2.2015].

Heikkinen, P. 2015. Liikuntapolitiikka. Hallituksen esitys varhaiskasvatuslaista menossa parempaan suuntaan. Sportti.fi. Saatavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/hallituksen-esitys-varhaiskasvatuslaista-menossa-parempaan-suuntaan> [viitattu 7.2.2015].

Karvinen, J. & Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuorisuomi.fi. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf [viitattu 7.2.2015].

Henttonen, E., Mäkinen, A. & Veijanen, M. 2012. Liikuntaa pienissä tiloissa - Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48571/Henttonen_Makinen_Veijanen.pdf?sequence=2 [viitattu 7.2.2015].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2012. Vanhempainnetti 3 - 6vuotias. Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/ika/3-6/> [viitattu 17.2.2015].

Nuori Suomi. 2012. Varpaat vauhtiin. Saatavissa:

<http://www.nuorisuomi.fi/varpaatvauhtiin> [viitattu 2.2.2015].

Riihimäen varhaiskasvatussuunnitelma. 2012.

<http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/g2upndown/RIIHIM%C3%84KI/RmkPerusturva/P%C3%A4iv%C3%A4hoito/Varhaiskasvatussuunnitelma%20.PDF> [viitattu 2.2.2015].

Työterveyslaitos. Työyhteisö ja esimiestyö. Saatavissa:

http://www.ttl.fi/fi/tyoyhteiso_ja_esimiestyo/tyoyhteison_kehittaminen/sivut/default.aspx [viitattu 8.3.2015].

RIIHIMÄEN KAUPUNKI

PÄÄTÖS

Nro 66/2014

Sivistystoimenjohtaja

15.4.2014

KOULA/37/2014

Tutkimuslupa opinnäytetyöhön Liikunnan kehittäminen – leikkien laulaen ja liikkuen

Kymeen ammattikorkeakoulussa sosionomin tutkintoa suorittava koulunkäyntiohjaaja Iina Malinen pyytää tutkimuslupaa Peltosaaren koulun varhaiskasvatus- ja iltapäivätoimintayksikössä toteutettavaan tutkimukseen: Liikunnan kehittäminen – leikkien, laulaen ja liikkuen. Tutkimuksen tavoitteena on luoda ja kerätä nopeasti saatavilla olevaa materiaalia mahdollisiin odottelutilanteisiin sekä rikastuttamaan liikunta- ja leikkihetkiä. Tavoitteena on myös lisätä lasten päivittäistä liikkumista. Opinnäytetyön suunnitelma on oheisena.

Työtä ohjaa Kymen ammattikorkeakoulun edustaja Miia Heikkinen ja Peltosaaren koulun varhaiskasvatus- ja iltapäivätoimintayksikössä johtava lastentarhanopettaja Susanna Kaasinen ja lastentarhanopettaja Minna Jussila. Varhaiskasvatuspäällikkö puoltaa tutkimusluvan myöntämistä.

Päätös:

Myönnän sosionomin tutkintoa suorittavalle Iina Maliselle luvan suorittaa opinnäytetyöhönsä liittyvän tutkimuksen Nyhjää tyhjästä – leikkien, laulaen ja liikkuen Peltosaaren koulun varhaiskasvatus- ja iltapäivätoimintayksikössä.

Tutkimuksen tuloksia tulee käsitellä luottamuksellisesti eikä tutkimustuloksissa tule käyttää sellaisia tietoja, joista kyselyyn vastaajat voisi tunnistaa.

Lisäksi opinnäytetyön keskeiset tulokset tulee saattaa
varhaiskasvatuspäällikön kautta kaupungin varhaiskasvatuksessa
työskentelevien henkilöiden tiedoksi.

Esa Santakallio

Sivistystoimenjohtaja

Perusteet ja asiakirjat	sivistystoimialan johtosääntö 1.1.2014 alk.
Täytäntöönpano	Iina Malinen, Peltosaaren koulun varhaiskasvatus- ja iltapäivätoimintayksikkö
Muutoksenhaku	oikaisuvaatimus

LIIKU KIIKU, LOIKKAA KOIKKAA!

Leikkejä, loruja ja vauhdikasta liikuntaa



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

SISÄLLYS

1	ALKUSANAT	48
2	LIIKUNTAKORTTIPUSSIT	49
2.1	Pöytäjumppapussi	50
2.2	Taukojumppapussi	52
2.3	Siirtymätilannepussi	55
2.4	Tasapainoharjoittelu- ja jumppapussi	58
2.5	Venyttelypussi	60
2.6	Sisäliikunta- ja ulkoliikuntapussi	63
2.7	Saliliikuntapussi	67
2.8	Välineliikuntapussi	70
2.9	Kehonhahmotuspussi	73
3	LIIKUNTALEIKIT	75
3.1	Yhteistoimintaleikit	76
3.2	Lämmittelyleikit	76
3.3	Hippaleikit	76
3.4	Kehontuntemusleikit	76
4	LIIKUNTAVÄLINEET	77
4.1	Pallot	77
4.2	Hernepusse	78
4.3	Huivit	78
4.4	Vanteet	78
4.5	Hyppynarut	79
	LÄHTEET	79

9 ALKUSANAT

Tämä liikuntaleikkikansio on toteutettu Kymenlaakson Ammattikorkeakoulussa osana opinnäytetyötäni Liikunnan kehittäminen Peltosaaren koulun esikoululaisille – liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää. Opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut kehittää Riihimäen kaupungin Peltosaaren koulun esioppilaiden liikuntaa. Toteutettu opinnäytetyö on osa sosionomin pakollisia opintoja. Opinnäytetyön toteutus kevät 2014 - kevät 2015.

Tämä liikuntaleikkikansio ja liikuntakorttipussit syntyivät opinnäytetyöni tuloksena. Tämän menetelmän avulla pyrin parantamaan ja monipuolistamaan lasten sisä- ja ulkoliikuntaa yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti. Liikuntaleikit ja -vinkit ovat suunnattu ensisijaisesti 5 - 6-vuotiaille lapsille.

Tähän kansioon olen kasannut paljon uusia ja vanhoja liikuntaleikkivinkkejä, joiden tarkoituksena on monipuolistaa lasten liikuntatottumuksia sekä auttaa kasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan entistä parempaa liikuntakasvatusta.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) pitävät tiivistetysti sisällään lapsen tarpeen liikkua reippaasti kaksi tuntia päivässä. Liikunnan mahdollistamisen lapsille monipuolisissa ja erilaisissa ympäristöissä sekä ympäristön muokkaamisen liikuntaan innostavaksi. Lisäksi liikuntavälineet tulee olla lasten saatavilla, jotta myös lasten omaehtoinen liikkuminen toteutuisi. Varhaiskasvattajien tulee toteuttaa myös tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin sekä tehdä tiivistä yhteistyötä lasten vanhempien kanssa. Liikuntaleikkikansion ja liikuntakorttipussien avulla pyrin edesauttamaan varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumista sekä pitämään liikunnan osana Peltosaarenkoulun arkea sekä innostamaan lapsia myös omaehtoiseen liikkumiseen. Opinnäytetyöni kautta haluan tuoda esiin, että pienet tilat eivät ole este tai rajoite liikunnalle vaan ne ovat myös mahdollisuus uuden kokeilulle. Menetelmää tehdessä hyödynsin ja sovelsin opinnäytetyötä, joka on tehty Laurean ammattikorkeakoulussa vuonna 2012. Henttonen, Mäkinen & Veijanen olivat toteuttaneet erittäin toimivan menetelmän lasten liikunnan toteuttamiseen.

Kiitos yhteistyöstä ja mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyö teidän käyttöönnne.

Liikkumisen riemua

Iina Malinen

10 LIIKUNTAKORTTIPUSSIT

Liikuntakorttipusseja on yhteensä yhdeksän erilaista. Liikuntakorttipusseja voi hyödyntää arjen erilaisissa tilanteissa. Suurin osa liikuntakorttipusseista ei tarvitse juurikaan valmisteluja tai välineistöä liikunnan toteuttamiseen. Liikuntakortit ovat suunniteltu ensisijaisesti 5 - 6-vuotiaille lapsille. Jokaisella liikuntakorttipussilla on oma väri- sekä numerotunnus, mikä helpottaa korttien tunnistamista sek järjestyksessä pitämistä. Jokainen pussi on suunnattu johonkin tiettyyn tilanteeseen tai harjoitukseen, esimerkiksi pöytäjumppapussi, siirtymätilanpussi tai venyttelypussi, mutta kortteja voi myös hyödyntää sekoittamalla keskenään.

Jokainen pussi pitää sisällään kymmenkunta liikuntakorttia, joissa on erilaisia liikuntaleikkejä ja tehtäviä. Suurin osa liikuntakorteista on pyritty tekemään niin, että myös lasten omaehtoinen liikkuminen olisi mahdollista. Jokaisen liikuntakortin takapuolella on leikin tai liikkeen sanallinen ohjeistus ja kortin etupuolella on tehtävänantoa vastaava kuva, jonka olen itse piirtänyt. Tällä olen pyrkinyt siihen, että lapset voisivat käyttää kortteja myös itsenäisesti ilman kasvattajan tarjoamaa apua ja ohjaamista. Kortteja on kuitenkin aluksi hyvä käydä läpi yhdessä lapsen kanssa, jotta liikkeet ja leikit tulevat tutuiksi.

Tästä kansioista löytyy ohjeistukset jokaiseen liikuntakorttipussiin. Ohjeistuksissa on kerrottu tilanteet ja paikat, joissa kortteja on mahdollista hyödyntää ja toteuttaa. Lisäksi kansion ohjeistuksissa on mainittu mikäli liikuntaleikit tai -tehtävät tarvitsevat jotakin välineitä. Liikuntakortteja voi käyttää mukailten tilanteeseen sopivalla tavalla. Liikuntakortteja voi tulevaisuudessa tehdä lisää, jotta liikunta pysyy jatkossakin mielekkäänä ja innostavana.



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

10.1 Pöytäjumppapussi

Numerotunnus: 1

Paikka: Luokkahuone

Tilanne: Ohjattu tuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: Jokaiselle oma tuoli

Kuvaus: Liikuntakortit on suunnattu tuolissa istualleen tehtäviksi. Korteja voi hyödyntää esimerkiksi odottelutilanteissa, jossa odottelu tapahtuu luokkahuoneessa tai pienenä erillisenä taukojumppana. Korteja hyödyntämällä voivat ohjaajat myös suunnitella erillisen ohjatun pöytäjumppatuokion. Kortit sisältävät erilaisia pöydän ääressä tehtäviä liikuntasuoritteita. Korttien liikkeet ovat yksintehtäviä ja siksi jokaisella tulee olla oma tuoli, jossa istua. Liikkeitä tehdessä tulee kaikilla olla riittävästi tilaa tehdä ja liikkua.

KORTIT:

1. Jalkojen heilutus

Heiluta jalkojasi eteen ja taakse. Laita jalat koukkuun ja suorista sopivassa rytmissä.

2. Jalkojen tömistely

Tömistele jaloillasi lattiaan niin kovaa kuin pystyt. Siirry tuolin reunalle, jos jalat eivät ylety tuolilta lattiaan.

3.Käsillä nosto

Nosta peppu ja jalat ilmaan tuolilta käyttäen käsiä. Laita kädet pepun alle tuolin istuinosien reunoille yrittäen nostaa itsesi ilmaan niin, että peppu ja jalat nousevat tuolilta ilmaan.

4.Vartalon kierto

Kierrä vartaloasi sivulle niin, että saat otettua käsillä kiinni tuolin selkänojasta. Katsot selkäsi taakse niin, että koko ylävartalo kiertyy. Peppu pysyy tuolissa kiinni. Kokeile kiertää vartaloasi kummallekin puolelle.

5.Nyrkkeily ilmassa

Nyrkkeile käsilläsi ilmassa eteenpäin varoen vieruskavereita. Yritä nyrkkeillä mahdollisimman nopeasti niin, että peppu pysyy tuolilla.

7.Kurotus eteenpäin lattiaan

Kurota suoraan edestä käsilläsi kohti lattiaa pitämällä peppu kuitenkin kiinni tuolissa. Liikkeen voi toistaa muutaman kerran. Ylettykö sormet lattiaan?

7.Kurotus sivuille lattiaan

Kurota käsilläsi lattiaa sivuttain kyljen puolelta pitäen peppu kiinni tuolissa. Liikkeen voi toistaa muutaman kerran kummallekin puolelle. Venykö sormet lattiaan?

8.Jalan nosto

Nosta vuoroin jalkoja ylös viemällä polvi kohti vastakkaista kyynärpäätä. Toista liike x kertaa.

9.Pään pyöritys

Pyöritä päätä rauhallisesti ympäri kumpaankin suuntaan. Tee mahdollisimman suurta liikettä varovaisesti.

10.Kurotus pöydän yli

Kurota käsilläsi mahdollisimman pitkälle pöydän ylitse pitäen kuitenkin peppu kiinni tuolissa. Toista liike muutaman kerran.

10.3 Taukojumppapussi

Numerotunnus: 2

Paikka: Luokkahuone/kaikki tilat

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: Jokaiselle oma tuoli tai tila lattialta

Kuvaus: Liikuntakortit on suunnattu tuolissa istualleen tehtäviksi. Kortteja voi hyödyntää esimerkiksi odottelutilanteissa, jossa odottelu tapahtuu luokkahuoneessa tai pienenä erillisenä taukojumppana. Kortit sisältävät erilaisia laulu- ja loruleikkejä, joissa on mukana liikunnallisia tehtäviä. Korttien leikit eivät tarvitse suurempaa suunnittelua tai välineistöä. Pussin liikkeet ovat yksintehtäviä ja vaativat riittävästi tilaa liikehtiä.



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

KORTIT:

1. Aurinko lettuja paistaa

Aurinko, aurinko lettuja paistaa (taputus käsiin samalla käsiä käännellen), hauska on auringon lettuja maistaa (otetaan kämmenestä lettua ja viedään suuhun), kiipeän puuhun (tee käsillä kiipeämisiikettä), pistelen suuhun (taas otetaan kämmenestä lettua

ja viedään suuhun), loput voin heittää ukolle kuuhun (heitetään käsillä ylöspäin).

Sitten

Liite 3/8

käynkin nukkumaan (tee käsistä tyyny ja laita kädet poskea vasten), pikkuinen massuni pullollaan (taputtele vatsaa).

Lähde: Lasten laulumaa

2.Missä on peukalo?

Missä on peukalo missä on peukalo, täällähän minä (*toinen peukalo esiin ja pystyyn*), täällähän minä (*toinenkin peukalo esiin ja pystyyn*). Mitä sulle kuuluu (*toinen peukalo nyökkää toiselle*), kiitoksia hyvää (*toinenkin peukalo nyökkää toiselle*), juostaan pois (*toinen peukalo selän taakse piiloon*), juostaan pois (*toinenkin peukalo selän taakse piiloon*). Missä on etusormi.... Missä on keskisormi.... Missä nimetön.... Missä on pikkurilli.... Missä on kokokäsi..... (Leikki jatkuu samalla tavalla).

Lähde: Lasten laulumaa

3.Hämä-hämähäkki

Hämä-hämähäkki kiipes langalle (*tee sormilla kiipeämisliikettä, vastakkaisten käsien etusormi ja peukalo aina yhteen*). Tuli sade rankka (*tee sormilla sade pisaroiden liikettä*), hämähäkin vei (*huiskaise*). Aurinko armas kuivas satehen (*heiluta käsiä rauhallisesti vartalon edessä*), Hämä-hämähäkki kiipes uudelleen (*tee sormilla taas kiipeämisliikettä*).

Lähde: Lasten laulumaa

4.Täti Monica

On mulla hauska täti, tuo täti Monica. Kun hän menee torille, on näky komia. "Kas näin heiluu hattu ja hattu heiluu näin. (*heilutetaan kädessä kuvitteellista hattua pään päällä x 2*)" On mulla hauska täti, tuo täti Monica. Kun hän menee torille, on näky komia. "Kas näin heiluu laukku ja laukku heiluu näin (*heilutetaan kädessä kuvitteellista laukkua x 2*)."

Lähde: Lastenlaulujen sanoja

5.Pienet sammakot

Liite 3/9

Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on, pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on. ”Ei korvia, ei korvia, häntää ei oo niill” (*tehdään korvat pään päälle ja pudistetaan päätä, tehdään kädellä häntä taakse ja pudistetaan päätä x 2*).
Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. ”On korvia, on korvia, on hännän nypykkä” (*tehdään korvat pään päälle, tehdään kädellä häntä taakse x 2*).

Lähde: Lastenlaulujen sanoja

6.Jos sull lysti on

Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö, jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö. Jos sull lysti on, niin tiedät sen, ja varmaan myöskin näytät sen. Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö.
... niin sano: Tottakai!
... niin pöytään naputa
... niin jalkaa tömistä
... niin nouse seisomaan.

Lähde: Lastenlaulujen sanoja

7.Pää- olkapää- peppu

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat" x2. Silmät, korvat ja vatsaa taputa. Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat. (Leikin voi tehdä istualleen ja seisten rytmiä vaihdellen.)

8.Leipuri hiiva

Työnnän pullat uunihin (*työnnä käsillä*), vedän valmiit takaisin (*vedä käsillä*), näen piipusta kun savu kohoaa (*tee sormella pyörivää liikettä kohti kattoa*). Leipuri Hiiva (*tee iso kumpu käsillä vatsan kohdalla*), hän asuu kumputiellä (*tee käsillä aaltoilevaa liikettä*), hän pullat, kaakut leipoo siellä (*taputus käsiin samalla käsiä*

käännellen). Näen piipusta kun savu kohoaa (*tee sormella pyörivää liikettä kattoa kohti*).

Lähde: Lastenlauluja

Liite 3/10

9. Pienen pieni veturi

Pienen pieni veturi aamulla kerran hieroi hyvin savuisia silmiään (*hierotaan käsillä silmiä*). Sitten se pihisi ja puhisi ja yski: Tsuku tsuku tsuku tsuku, lähdetään (*tehdään käsillä kylkien vieressä pyörivää liikettä*).

Lähde: Lasten laulumaa

10.4 Siirtymätilannepussi

Numerotunnus: 3

Paikka: Kaikki tilat

Tilanne: Siirtymätilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: -

Kuvaus: Esikoulun arjessa on paljon tilanteita, jotka vaativat paikasta toiseen siirtymistä. Esimerkiksi siirtymät toiseen luokkaan, saliin tai ruokalaan.

Siirtymätilannepussi on suunniteltu näitä tilanteita varten. Pussi pitää sisällään eläinaiheisesti kuvitettuja liikuntakortteja, jossa jokaisessa liikuntakortissa on lorun muodossa ohjeistus liikkumisesta virittääkseen lapsen mielenkiinnon. Liikuntakortteja voidaan käyttää hyvin tilasta riippumatta. Liikuntakorteissa olevien kuvien avulla lasten on myös helpompaa itsenäisesti toimia ja liikkua.



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

KORTIT:

1.Sammakko

Loikin loikin sinne ja tänne, loikka taakse, neljä eteen. Näin matka jatkuu veteen.
(Tehtävänä noudattaa ohjetta ja jatkaa matkaa kasvattajan kehottamaan paikkaan.)

2.Pupu

Korvani korkealla liittää, kun pupu maantietä kiittää. Pupu se pomppien matkaa taitaa ja määränpähän vauhtia laittaa. (Tehtävänä heilutella käsiä pään päällä korvien lailla ja pomppia sovittuun paikkaan.)

3.Rapu

Rapu kovakuorinen, terävä saksikätkäinen kulkee vedessä taikka kivellä pyrstö takana tai edellä. Ei anna pyrstön maata hivellä. (Tehtävänä kävellä rapukävelyä etuperin tai takaperin sovittuun paikkaan.)

4.Lintu

Liite 3/12

Pikku lintu lentää liihottaa, siipiänsä levittää. Etenee voimalla tuuleen ja tuiskuun, taittaen matkan pienen tai suuren. (Tehtävänä räpytellä käsiä kuin siipiä ja liittää sovittuun paikkaan.)

5.Lisko

Sujahtelen kaislikossa, heinikossa tai kivikossa. On minulla vikkela mieli ja suussa pitkä kieli. Sillä kärpäsiä, hyttysiä nappaan, suuhuni kaappaan. Voi nimeni olla Geggo tai Seppo. (Tehtävänä kulkea kuin lisko. Aikuinen voi kertoa millaisia liskoja voi olla.)

6.Kenguru

Kenguru loikaa mahtavan pompun, jolla voi kulkea matkan jos jonkun. On kengurulla mahassa pikkuinen pussi, jossa matkata voi mukana pikkuinen Jussi. (Tehtävänä loikkia kuin kenguru. Paidan sisään voi ottaa mukaan kengurunpoikaseksi pehmolelun tai liikuntapussin saliin mentäessä.)

7.Käärme

Sihisten suhisten, luikerrellen kiemurtelen. Olen pitkä tai pätkä, ohut taikka paksu. Pääni voi osua häntään, kun sinne tänne säntään.

(Tehtävänä kulkea äännellen kuin käärme sovittuun paikkaan. Lapset saavat päättää itse kuinka käärme liikkuu.)

8.Apina

Temppuja teen puissa hypellen. Joskus puusta alas mä kurkkaan ja banaanin herkukseni suuhun tuuppaan. Häntäni avulla oksissa kiikun ja sujuvasti myös puissa mä liikun. (Tehtävänä kulkea hassutellen kuin apina.)

9.Kala

Liite 3/13

Olen ahven taikka hauki, uin vedessä toisinaan suu auki. Joskus madon kun suuhun nappaa niin ongenkoukku mut mukaansa kaappaa. Vedessä on kotini mun ja uimapaikka hyvä myös sun. (Tehtävänä edetä kuin kala haluamallaan tavalla.)

10.Toukka

Kulje matkasi lailla toukan yksin tai kaksin, voit ottaa mukaasi kavereita ison satsin. Toukkasi olla voi pieni taikka suuri, valinta on sinun juuri.
(Tehtävänä kulkea toukan lailla, joko yksin tai ottaa mukaansa muita muodostaen jonon pitäen toisistaan kiinni.)

10.5 Tasapainoharjoittelu- ja jumppapussi

Numerotunnus: 4

Paikka: Luokkahuone/kaikki tilat

Tilanne: Ohjattutuokio, siirtymätilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: Hernepussit

Kuvaus: Tasapainoharjoituspussin tarkoituksena on harjoitella erilaisia liikkeitä, jotka kehittävät ja vahvistavat tasapainoa. Pussi sisältää erilaisia tehtäviä, joista osaan tarvitaan liikuntavälineitä. Pussin korttien sisältöä voidaan myös käyttää siirtymätilanteissa tai muuten vain hyödyntää koulun pitkiä käytäviä liikkumiseen.

KORTIT:

1.Yhdellä jalalla hyppiminen

Hypi yhdellä jalalla tietty reitti, esimerkiksi pulpetti ympäri. Tämän jälkeen vaihda jalkaa hyppien reitti uudestaan.

2.Tasajalka hyppely

Hypi yhtä aikaa molemmilla jaloilla sovittut reitti läpi tai jokin muu matka.

Liite 3/14

3.Kävely tyyny pään päällä

Aseta pään päälle hernepusi ja lähde kävelemään eteenpäin. Pussi ei saa pudota pään päältä, eikä siitä saa pitää kiinni. Välillä voit vaihtaa suuntaa kävellen takaperin tai sivuttain. Voit kokeilla myös hypähtää välillä.

4.Kävely varpaillaan

Kävele varpaillasi niin pitkänä kuin mahdollista kädet nostettuna ylös vartalon jatkoksi.

5.Kyykyssä kävely

Kävele kyykyssä mahdollisimman pienenä. Aloita kävely ensin hitaasti, mutta myöhemmin voit liikkua nopeammin.

6.Rapukävely

Aseta mahan päälle hernepusi ja kävele rapukävelyä niin, ettei puski putoa lattialle eikä peppu osu lattiaan.

7.Karhunkävely

Aseta selän päälle hernepusi ja kävele karhunkävelyä niin ettei puski putoa selästä. Kävellessä voit vaihdella suuntaan eteen ja taakse sekä sivuille.

8.Vaaka

Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen jalka vaakatasoon taakse niin, että ylävartalo kääntyy eteenpäin. Kädet voit levittää sivuille helpottaakseen tasapainoa.

9.Kukko

Seiso yhdellä jalalla nostaen toinen jalka koukkuun ja kädet ylös.

10.Kanan kävely

Liite 3/15

Kävele niin, että etummaisen jalan varpaat osuvat joka askeleella takimmaisen jalan kantapäähän. Kokeile kävellä myös takaperin.

10.6Venyttelypussi

Numerotunnus: 5

Paikka: Ruokailuhuone

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Kuvaus: Venyttelypussin tarkoituksena on huoltaa kehoa ja mieltä lisäämällä myös notkeutta ja tasapainokykyä. Venyttelypussin liikkeet eivät vaadi välineistöä tai suunnittelua, mutta vaatii kuitenkin riittävästi tilaa liikkeiden tekemiseen.

Venyttelypussi sopii niin ohjattuun tuokioon, kuin odottelutilanteisiin sekä myös rauhoittamaan lapsia. Korttien kuvien avulla lapset voivat tehdä liikkeitä myös itsenäisesti.



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

Liite 3/16

KORTIT:

1.Etureisivenytys

Mene istumaan lattialle. Laita toinen jalka suoraksi eteen ja toinen jalka koukkuun pepun alle. Taivuta itseäsi taaksepäin niin, että koukussa olevan jalan etureisi venyy. Tee venytys kummallekin jalalle.

2.Takareisivenytys

Mene istumaan lattialle. Laita toinen jalka suoraksi eteen ja toinen jalka koukkuun taakse tai koukkuun eteen. Taivuta itseäsi eteenpäin ottaen käsillä kiinni suorana olevan jalan varpaista. Venytys tuntuu suorana olevan jalan takareidessä. Tee venytys kummallekin jalalle.

3.Vatsanvenytys

Mene mahalleen lattialle. Nosta ylävartaloa käsillä suoraksi pitäen lantio lattiassa. Venytys tuntuu vatsassa.

3.Selänvenytys

Mene selälleen nostaen jalat vatsan päälle. Nosta ylävartalo polvia kohti halaamalla jalkoja. Venytys tuntuu selässä.

4.Pohjevenytys

Mene aluksi karhukävely asentoon ja laita toinen nilkka toisen päälle. Taivuta lattiassa olevan jalan kantapäätä kohti lattiaa niin pohjelihas venyy. Tee venytys molemmille pohkeille.

5. Pakaranvenytys

Mene istumaan lattialle. Laita toinen jalka suoraksi eteen ja taivuta toinen jalka suorana olevan jalan ylitse koukussa. Vedä koukussa olevaa jalkaa kohti vatsaa. Venytys tuntuu koukussa olevan jalan pakarassa. Tee venytys molemmille pakaroille.

Liite 3/17

6.Ranteiden venytys

Työnnä kädet seistessä eteenpäin samalla kääntäen toisen käden rannetta niin, että sormet osoittavat kohti kattoa. Toisella kädellä voit tehostaa venytystä taivuttamalla kättä.

7.Niskanvenytys

Taivuta niskaa vetämällä käsien avulla sitä alaspäin. Tee venytys molemmille puolille. Lopuksi pyörittele päätä rauhallisesti.

8.Lantion pyörittäminen

Seiso tukevasti jalat pienessä haartassa. Pyöritä suurta ympyrää lantiollasi rauhallisesti kädet vyötäröllä. Tee liike kumpaankin suuntaan.

8.Olkapäiden pyörittäminen

Pyörittele olkapäitä mahdollisimman suurella liikkeellä vaihtean pyöritys suuntaa.

9.Käsien ja jalkojen ravistelu

Heiluttele ja ravistele käsiä ja jalkoja.

10.7Sisäliikunta- ja ulkoliikuntapussi

Numerotunnus: 6

Paikka: Liikuntasali ja koulunpiha

Tilanne: Ohjattutuokio

Välineet: Huiveja/nauhoja ja hernepusseja

Kuvas: Liikuntapussin leikit on tarkoitettu liikuntasaliin tai koulun pihaan, missä lasten on turvallista juosta ja temmeltää. Nämä kortit koostuvat muun muassa erilaisista hippa- ja viestileikeistä. Välineet näihin leikkeihin ovat perusvälineistöön kuuluvia, eivätkä leikit vaadi sen suurempaa suunnittelua.

Liite 3/18



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

KORTIT:

1.Häntähippa

Laitetaan huivi tai muu naru hännäksi housuihin. Kaikki toimivat hippoina yrittäen varastaa toisiltaan hännän. Jos leikkijä onnistuu varastamaan toiselta leikkijältä hännän, laittaa hän sen kiinni omiin housuihin. Jos häntä varastetaan, tippuu leikkijä pois pelistä. Lopuksi voidaan laskea jäljelle jääneiden hippon hännät.

Lähde: Varhaisvuosien liikunta 2003.

2. Bakteeri ja lääke- hippa

Yksi lapsista on hippa, jolla on bakteerihernepussi ja yksi on pelastaja, jolla on lääkehernepussi. Jos bakteerihernepussilla kosketetaan, niin lapsi jäähmettyy paikalleen odottamaan pelastavan lääkehernepussin kosketusta. Jos tämä tuntuu liian helpolle, niin otetaan toinen bakteeri lisää.

3. Koske punaista

Leikinvetäjä antaa ohjeen, esim. "Koske punaista!" Leikkijät etsivät kyseisen värisen kohdan omista vaatteistaan tai muista varusteistaan ja koskettavat sillä toisen leikkijän punaista kohtaa. Jos jollakin leikkijällä ei ole punaista, hän voi koskettaa toisen punaista kädellään. Jos vain yhdellä leikkijöistä on punaista koskettavat kaikki muut sitä

Liite 3/19

kädellään. Sen jälkeen vetäjä antaa uuden ohjeen. Leikissä voidaan käydä läpi kaikki värit.

Lähde: Varhaisvuosien liikunta 2003.

4. Lohikäärmeen häntä

Leikkijät menevät jonoon ja ottavat edessä olevaa lantiolta tiukasti kiinni.

Ensimmäinen on lohikäärmeenpää, joka on niin nälkäinen että haluaa syödä häntänsä. Hännän kiinni saatuaan vaihdetaan päätä ja häntää.

5.Väri

Määrääjä asettuu selin toisiin nähden seinää vasten. Muut seisovat sovitun viivan takana. Määrääjä huutaa värin ja määrää askeleet, jotka leikkijät saavat ottaa. Askeleet ovat ennalta sovittuja, kuten jäniksenhyppyjä, hiirenaskelia, jättiläisen askelia, kengurunloikkia jne. Ne, joilla on kyseistä väriä vaatteissaan saavat liikkua. Muut jäävät paikoilleen. Määrääjä voi välillä komentaa ottamaan askeleita myös taaksepäin. Leikki jatkuu niin kauan kunnes ensimmäinen leikkijä ylettyy koskettamaan määrääjän selkää. Koskettajasta tulee uusi määrääjä.

6.Seuraa johtajaa

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi, jota muut leikkijät seuraavat matkimalla kaikkea mitä hän tekee. Jokainen leikkijä on vuorollaan johtaja. Johtaja voi esimerkiksi hyppi esteiden yli, ryömiä maassa, kävellä kyykyssä ja taputtaa juostessa, jne.

7.Kapteeni käskee

Liite 3/20

Ensin valitaan kapteeni, joka antaa komentoja muille. Noudattaa saa vain sellaisia ohjeita jotka alkavat sanoilla: "Kapteeni käskee." Jos kapteeni komentaa: "Kapteeni käskee mennä kyykkyyyn!", on silloin mentävä kyykkyyyn. Jos hän komentaa vain, että "Kyykkyyyn!", silloin ei tehdä mitään, koska komento ei alkanut sanoilla Kapteeni käskee. Jos joku toimii ilman Kapteeni käskee -sanoilla alkanutta komennusta, hän putoaa pois pelistä. Leikistä putoamisen sijaan voidaan sopia jokin "rangaistus", jonka tekemällä saa jatkaa mukana leikissä.

8.Maa-meri-laiva

Leikkialueelle tehdään kolme samansuuntaista viivaa (maa, meri, taivas), joiden välimatkat ovat reilut toisiinsa nähden. Yhdestä leikkijästä valitaan käskyttäjä (aikuinen voi myös toimia käskyttäjänä). Käskyttäjä antaa komennon, jonka mukaan muut leikkijät siirtyvät mahdollisimman nopeasti käskettyyn paikkaan. Reunimmainen viiva on "maa", keskellä "meri" ja toinen reuna on "laiva". (Viimeisenä oikeaan paikkaan päässyt leikkijä putoaa pelistä ja pisimpään leikissä mukana olleesta tulee uusi käskyttäjä.)

9.Kuka pelkää mustekalaa?

Ensin valitaan mustekala ja rajataan leikkialue. Leikkijät menevät leikkialueen toiseen pätyyn ja mustekala jää keskelle leikkialuetta selkä muihin päin. Sovitut päätyrajat toimivat turvina mustekalalta. Mustekala huutaa: ”Kuka pelkää mustekalaa ja kääntyy lähtien jahtaamaan toisia. Toiset yrittävät juosta turvaan toiselle päätyrajalle. Mikäli jää mustekalan kynsiin muuttuu merikasviksi. Merikasvi jää paikalleen, mutta hän saa ottaa toisia kiinni käsiä kurottamalla. Kaikkien jäätyä kiinni, tulee uusi mustekala ensin kiinni saadusta.

10.Laastarihippa

Valitaan leikkijöistä polttajapaholainen. Valittu hippa aloittaa vimmatusti jahdata muita leikkijöitä. Koskettaessaan karkuun juoksevaa aiheuttaa hän palovamman. Palovamman suojaksi laitetaan laastariksi oma käsi, jonka jälkeen voi jatkaa juoksua. (Käsi laitetaan paikkaan, jonne polttaja koskee.) Hipasta putoaa mikäli laastarit loppuvat. (Kolmannesta kesketuksesta tippuu pois pelistä.) Hipasta voidaan tehdä myös jatkuva niin, että kukaan leikkijöistä ei joudu pois leikistä laastareiden loputtua vaan menee hetkeksi sairaalaan huilimaan, jonka jälkeen voi jatkaa leikkiä.

10.9 Saliliikuntapussi

Numerotunnus: 7

Paikka: Liikuntasali

Tilanne: Ohjattutuokio

Välineet: Iso pallo, pieniä palloja, huiveja/nauhoja ja musiikkia

Kuvaus: Liikuntapussin leikit ovat tarkoitettu liikuntasaliin, missä lasten on turvallista juosta ja temmeltää. Nämä kortit sisältävät erilaisia hippa- ja viestileikkejä. Välineet näihin leikkeihin ovat perusvälineistöön kuuluvia, eivätkä leikit vaadi sen suurempaa suunnittelua.



(Kuva: Malinen, Iina 2015)

KORTIT:

1. Pienet kalat, isot hauet

Ohjaaja salin keskellä on iso hauki. Lapset salin toisessa päässä ovat pieniä kaloja. Pienet kalat piileskelevät kaislikossa kunnes iso hauki lausuu: "Pienet kalat, pienet kalat, nälkäiset hauet tulevat. Lapset lähtevät juoksemaan kohti toista kaislikkoa eli salin toiseen laitaan. Kiinnijääneet lapset muuttuvat hauiksi ja ottavat niitä kiinni seuraavalla kierroksella jotka siltä erää pääsivät turvaan kaislikkoon.

Lähde: Lastenjummat.

2. Juoksevat hampurilaiset

Juoskaa sovitulla alueella musiikin tai leikin johtajan rytmityksen tahdissa. Kun leikin johtaja huutaa "raskalaiset", kaikkien on pysähdyttävä tikkusuoriksi kuin ranskanperuna. "Coca-Cola", kaikkien on sihistävä kuin kupliva hiilihappo.

"Hampurilainen", kaikkien on käytävä maahan makaamaan kaksi päällekkäin.

"Kerroshampurilainen", kaikkien on käytävä maahan makaamaan kolme päällekkäin.

Juoksu jatkuu leikin johtajan merkistä. Keksikää erialisia tapoja kuvata hampurilaisia ja kerroshampurilaisia koko keholla jos päällekkäin makaaminen tuntuu hankalalta.

Lähde: Lastenjummat.

3. Vessanpönttöhippa

Yksi valitaan vessanpöntötaikuriksi. Valittu lähtee jahtaamaan muita kanssa leikkijöitä. Hipan kosketuksesta muuttuu välittömästi vessanpöntöksi (jähmettyy paikalleen asentoon kuin istuisi pöntöllä ja nostaa toisen kädestään pystyyn.) Kuka vaan vapaana olevasta leikkijästä voi pelastaa istumalla pöntölle ja vetämällä vessan (vetää kiinnijääneen pystyssä olevan käden alas.) Taika raukeaa ja kiinni jäänyt voi jatkaa leikkiä. Leikin vaikeuttamiseksi voidaan valita useampi taikuri.

4. Ketjuhippa

Valitaan kaksi hippaa. Hipat lähtevät koskettamaan uusia ketjulenkkejä.

Kosketuksesta tartutaan hippaa kädestä ja lähdetään yhdessä kasvattamaan omaa ketjua. Leikki jatkuu siihen saakka, kunnes kaikki leikissä mukana olleet muuttuvat osaksi jompaakumpaa ketjua. Leikki alkaa alusta ja valitaan uudet ketjunrakentajat.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

5.Ambulanssihippa

Tauti riehuu salissa (on valittu 2-3 hippaa). Hipat koskettavat muita leikkijöitä. ”Flunssa” tarttuu kosketuksesta ja kaadutaan selälleen lattialle, kädet ja jalat kohti kattoa. Jokainen raaja on yksi ambulanssin pyöristä, ja vain nelipyöräinen ambulanssi liikkuu. Ollessaan ambulanssin pyöränä, pelastaja on turvassa. Pelastajat kantavat kipeän potilaan yhdessä sovittuun paikkaan ”sairaalaan”, jossa parantuminen tapahtuu välittömästi. Leikkijä voi jatkaa juoksuaan ja etsiä muita pelastettavia. Kasvattaja vaihtaa hipat sopivin välein uusiin.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

6.Haarahippa

Valitut hipat lähtevät jahtaamaan leikkijöitä. Mikäli hippa saa kiinni, jää kiinniotettu haaraasentoon odottamaan pelastusta. Pelastaa voi konttaamalla kiinniotetun haarojen välistä. Pelastuksen jälkeen leikkijä on jatkamaan juoksua ja pelastamaan muita. Pelastaessaan toista leikkijää pelastaja ja pelastettava ovat turvassa. Hippaa vaihdellaan sopivan väliajoin.

7.Pallon pommitus

Laitetaan keskelle salia iso pallo (jumppapallo). Lapsilla on käsissään pienempiä palloja, joilla he yrittävät saada isoa palloa liikkumaan sovitun rajan yli. Leikistä voi tehdä myös joukkuepelin, jolloin joukkueet ovat vastakkain ja yrittävät pommittaa ison pallon toisen joukkueen ”maaliin”.

8.Hedelmäsalaatti

Huoneen lattialle jaetaan erivärisiä leikkialustoja tai vanteita suuren piirin muotoon. Jokainen lapsi asettuu yhden alustan tai vanteen päälle. Ohjaaja pohjustaa leikin kertomalla minkä väriset alustat edustavat mitäkin hedelmää. Esimerkiksi keltainen on banaani, oranssi appelsiini, vihreä päärynä jne. Jokaisen värin tulee olla jokin hedelmä. Ohjaaja aloittaa leikin huutamalla piirin keskellä jonkun ryhmän nimen esim. banaanit, jolloin kaikki banaanit vaihtavat nopeasti keskenään paikkaa. Myös huutaja yrittää

saada paikan itselleen ja tällöin ilman paikkaa jäänyt siirtyy keskelle uudeksi huutajaksi. Jos huutaja huutaa 'hedelmäsalaatti', vaihtavat kaikki paikkaa. Viereiselle paikalle ei saa mennä.

Lähde: Terveysnetti

9.Musiikkileikki

Musiikkileikissä lapset saavat juosta salissa vapaasti musiikin soidessa. Musiikin loppuessa tulee lasten pysähtyä paikoilleen. Ohjaaja soittaa ja taottaa musiikin. Juoksun voi korvata jollain muullakin liikkumistyyllillä.

10.10 Välineliikuntapussi

Numerotunnus: 8

Paikka: Liikuntasali

Tilanne: Ohjattutuokio ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: Vanteet, hernepussit ja hyppynarut

Kuvaus: Välineliikuntapussi on suunniteltu hyödyntämään Peltosaarenkoulun perusvälineistöä. Välineitä voi myös soveltaa sen mukaan, mitä välineistöä löytyy. Leikkejä voi leikkiä sisätiloissa ja ennen kaikkea nopeissa arjen tilanteissa ilman suurempia valmisteluja ja suunnitelmia. Leikkejä on ryhmätilanteisiin, että parin kanssa tehtäviksi. Välineliikuntapussin leikkejä voi halukkuuden mukaan leikkiä myös ulkona sekä esimerkiksi lämmittelyleikkeinä ennen varsinaista liikuntatuokiota.

KORTIT:

1.Jäätyneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä.

Leikinhaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla,

Liite 3/26

kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa pääläelle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä.

Lähde: MLL

2.Hernepussiviesti

Leikkijät istuvat piirissä ja siellä kiertää yksi hernepussi. Jokainen laittaa vuorollaan hernepussin päänsä päälle ja pudottaa sen vieressä istuvan syliin. Näin viesti kulkee piirin ympäri. Jos leikki sujuu hyvin, voidaan laittaa kaksi hernepussia kiertämään piiriä eri suunnista.

3.Vannevankila

Valitkaa itsellenne parit ja varatkaa kullekin parille vanne ja erilaisia pehmeitä palloja. Toinen parista seisoo vanteen sisällä ja toinen saa luvalla pommittaa häntä sovitun rajan takaa pehmeällä pallolla. Vannevankilassa seisoja ei saa siirtyä vanteesta pois, mutta hän saa kaikilla muilla keinoilla väistellä palloja.

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

4.Hyppynarupatsaat

Heittäkää hyppynaru ilmaan ja katsokaa mihin asentoon se pudotessaan jää. Jokaisen tehtävänä on muodostaa omasta kehostaan hyppynarun muodostama kuvio. (jokaisella

leikkijällä voi olla omat hyppynarunsa tai leikkiä voi myös pareittain tai isona ryhmänä.)

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

Liite 3/27

5.Hyppyrata

Rakentakaa yhdessä hyppynaruista rata. Hyppynaruja voi laittaa esimerkiksi suoraan, poikittain, vinoon, mutkalle jne. Kokeilkaa samalla kuinka monta erilaista hyppyä tiedätte, joilla voi kulkea rataa ja ylittää naruja. Hyppiessä voi lausua myös loru:

”Hyppy tekee terää,

Hypin perä perää.

Hyppiessä rytmi herää,

Loru rytmin kerää.”

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

6.Pujahdus liikkuvan vanteen läpi

Laittakaa vanne vierimään ja yrittäkää pujahtaa sen läpi niin, että vanne jatkaa vierimistään. Kokeilkaa myös pareittain toisillenne vierittäen.

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

7.Vauhtivanteet

Asettakaa vanteita salin lattialle etäälle toisistaan. Kulkekaa salissa omaan tahtiinne. Aina kun vanne osaa kohdallenne, nostakaa sen ylös, pujahtakaa siitä ja lähettäkää vanne matkaan vierimällä. Antakaa vanteen kaatua itsekseen. Jatkakaa juoksua ja pujahtakaa taas toisen vanteen läpi sen osuessa kohdallenne. Leikki jatkuu niin kauan kun se tuntuu mukavalta.

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

8.Vannesamba

Liikkukaa samban (minkä vain musiikin) tahdissa oman vanteen ympärillä. Kukin leikkijä vuorollaan saa määrätä, mikä kehonosa asetetaan vanteeseen musiikin loppuessa.

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

9.Hernepussit kehonosien välissä

Liite 3/28

Eteneminen: Kuljetetaan hernepussia pareittain eri kehonosien välissä, esim. kylkien välissä, kämmenten välissä, vatsojen välissä, kyynärpäiden välissä jne. Kuljetetaan hernepussia eri kehonosien päällä, esim. olkapään päällä, pään päällä, reiden päällä, otsan päällä jne. Kun hernepussi putoaa, niin toinen parista nostaa sen ylös.

Huomioitavaa: Annetaan myös lasten itse ehdottaa eri kehonosia, minkä välissä tai päällä pussia kuljetetaan.

Helpottaminen: Kuljetetaan omaa hernepussia kehonosien päällä, ei tehdä paritehtävänä. *Vaikeuttaminen:* Keksitään vaikeampia kuljetustapoja esim. kantapäiden välissä, nilkkojen välissä, korvien välissä jne. Liikutaan eri suuntiin ja eri tasoissa.

Lähde: Nuori Suomi

10.11 Kehonhahmotuspussi

Numerotunnus: 9

Paikka: Luokkahuone/kaikki tilat

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: -

Kuvaus: Kehontuntemuskorttien avulla on tarkoitus oppia tunnistamaan oman kehon eri osia liikunnan kautta. Kortit on suunniteltu niin, että ohjaaja voi antaa suullisenohjeen tai näyttää pelkästään liikuntakortissa olevaa kuvaa. Korttien liikuntasuoritteet kehittävät tasapainoa ja notkeutta. Kehontuntemuskortteja voi hyödyntää monissa eri paikoissa sekä tilanteissa. Pussin sisältämät liikkeet ovat yksilöharjoituksia, mutta halutessaan niitä voi soveltaa myös pariharjoituksiksi.

KORTIT:

1.Kämmenet ja maha

Kosketa kämmenillä vatsaa. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

Liite 3/29

2.Kädet ja varpaat

Kosketa käsillä varpaita. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

3.Kyynärpäät ja maha

Kosketa kyynärpäällä mahaa. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

4.Kämmenet ja nilkat

Kosketa Kämmenillä nilkkoja. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

5.Otsa ja polvi

Kosketa otsalla polvia. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

6.Pää ja jalkapohjat

Kosketa päällä jalkapohjia. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

7.Pohje ja kämmen

Kosketa pohkeella kämmeniä. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

8.Poski ja polvi

Kosketa poskella polvia. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

9.Jalkapohja ja reisi

Liite 3/30

Kosketa jalkapohjalla reisiä. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

10.Polvi ja leuka

Kosketa polvilla leukaa. (Suullisen ohjeistuksen sijaan voi näyttää vain kortin kuvaa ja antaa lapsen itsen oivaltaa asia.)

11 LIIKUNTALEIKIT

Liikuntaleikeillä tarkoitetaan lasten tilannekohtaisia liikunnallisia toimintoja, jotka syntyvät leikki-tilanteista lapsen itsensä järjestämänä tai kasvattajan opastuksella. Tällaisia leikkejä ovat erilaiset hippaleikit, pomppuleikit sekä mielikuvitusleikit kuten perinteiset ”heppaleikit”. Perinteisiä liikuntaleikkejä kasvattaja voi helposti muunnella ja soveltaa lasten kiinnostuksen ja kehitystason mukaan. (Zimmer 2001, 111.) Liikuntaleikit muuttuvat usein lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan ja lapsen omalle mielikuvitukselle tulisi antaa mahdollisimman paljon tilaa liikuntaleikkien suunnittelussa ja toteutuksessa (Zimmer 2001, 123).

Liikuntaleikkipussit sisältävät erilaisia ja eri hetkiin soveltuvia liikuntaleikkejä, joita voidaan helposti soveltaa arjen vaihtuvien tilanteiden mukaan. Liikuntaleikkikortteja voidaan hyödyntää monissa eri tilanteissa, kuten liikuntatunnin lämmittelyleikkeinä sekä tutustumisleikkeinä. Seuraavassa kerron hieman lisää näistä erilaisista leikeistä ja niiden tarkoituksista sekä siitä, mitä leikkipusseja voidaan hyödyntää seuraavissa tilanteissa:

11.1 Yhteistoimintaleikit

Yhteistoimintaleikkien kautta ryhmään voidaan rakentaa yhteishenkeä sekä myönteistä ja kannustavaa ilmapiiriä yhteistoimintaleikkien kautta.

Yhteistoimintaleikit tarjoavat myös tilaisuuden havainnoida lasten keskinäistä vuorovaikutusta ja ryhmän toimintaa. Havainnoista saatu tieto auttaa kasvattajaa puuttumaan tarvittaessa asioiden

Liite 3/31

kulkuun ja muuttamaan toimintatapoja sekä leikkejä lapsille sopivimmiksi.

Yhteistoimintaleikeissä lähtökohtana on, että lapset toimivat erikokoisissa ryhmissä.

(Autio & Kaski 2005, 45.)

11.2 Lämmittelyleikit

Lämmittelyleikkien on tarkoituksena toimia lihaksien ja kehon lämmittäjänä ennen varsinaista liikuntatuokiota tai liikunnallista leikkiä. Lämmittelyleikit voivat itsessään toimia varsinaisena liikunnallisena harjoitteluna. Lämmittelyleikkeinä käytetään usein erilaisia kevyitä hippaleikkejä tai niin sanottuja matkimisleikkejä kuten ”seuraa johtajaa”. (Autio & Kaski 2005, 46.)

11.3 Hippaleikit

Hippaleikit ovat yksi kaikkein suosituimmista liikunnallisista harjoitteista, mitä lasten kanssa leikitään. Hippaleikit soveltuvat kaikille lapsille iästä tai kehitystasosta riippumatta. Hippaleikeistä on olemassa monia erilaisia kehitelmiä, joita voi hyödyntää eri ikäisten lasten kanssa. (Autio & Kaski 2005, 48.)

11.4 Kehontuntemusleikit

Kehontuntemusleikkien tarkoituksena on tukea lasten kehonhallintataitoja sekä kehontuntemusta. Kehontuntemusleikit kehittävät lapsen taitoa hahmottaa omaa

kehoaan suhteessa ympäristöön. Kehontuntemusleikkien kautta lapset voivat mielekkäästi ja leikitellen opetella eri kehonosia ja niiden nimiä. (Autio & Kaski 2005, 51.)

12 LIIKUNTAVÄLINEET

Liikunnan suunnittelussa ja sen toteutuksessa on hyvä käyttää monipuolisesti välineitä. Aina välineiden ei tarvitse olla uusia, sillä myös vanhoja perusvälineitä voidaan

Liite 3/32

hyödyntää monipuolisesti. Erilaiset kierrätysmateriaalit kuten pahvilaatikot, vessapaperirullat ja maitotölkit ovat myös hyviä ja edullisia virikkeitä muiden välineiden rinnalla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159 – 160.) Liikuntavälineitä vaihtamalla lapsi motivoituu toistamaan samoja perusliikkeitä erilaisissa olosuhteissa. Useita välineitä kuten palloja, vanteita, renkaita, hernepusseja ja hyppynaruja kannattaa käyttää rohkeasti yhdistellen ja mielikuvitusta käyttäen. (Lamponen & Pulli 2006, 8.) Välineet tuovat lasten liikkumiseen iloa, vaihtelua ja uusia elämyksiä. Valmiiden leikki-ideoiden ja välineiden lisäksi on myös hyvin tärkeää antaa lapsen omalle mielikuvitukselle ja ideoille tilaa. (Karvonen ym. 2003, 159 – 161.)

12.1 Pallot

Pirkko Karvosen ym. mukaan (2003, 161) pallo on ehkä kehittävin väline lapsen liikunnassa ja näinollen kuuluu lähes poikkeuksetta kaikkien lasten leikkivälineisiin jossakin lapsuuden vaiheessa. Lapsen tulisikin saada käsitellä mahdollisimman erilaisia ja erikokoisia palloja. Usein pallopelit tarvitsevat kuitenkin suuren tilan, jossa pallojen käsittelyä on mahdollista harjoitella monipuolisesti. Pallottelu onnistuu kuitenkin pienissäkin tiloissa mielekkäästi pienellä järjestelyllä ja suunnittelulla. Sisätiloissa kannattaa suosia pehmoisia palloja, jotta suuremmilta vahingoilta

vältyttäisiin. Aikuinen voi kehittää erilaisia pallopelejä sisätiloihin, jotta pallottelu harjoittelu ei jäisi liian vähälle. (Karvonen ym. 2003, 161.)

12.2 Hernepusit

Pallon lisäksi hernepusit ovat lasten suosiossa olevia leikkivälineitä. Hernepusit soveltuvat monenlaiseen toimintaan ja hyvin myös liikuntaleikkeihin. Hernepusi on monikäyttöinen ja halpa väline, joka sopii lapsille iästä riippumatta. Hernepusit voivat olla monen kokoisi ja värisiä. Lisäksi hernepusi on hyvä heiton ja kiinnioton harjoittelun väline. (Karvonen ym. 2003, 170.)

Liite 3/33

12.3 Huivit

Huivien kanssa liikkumalla ja leikkimällä lapset saavat huomaamattaan hyvää ja monipuolista liikuntaa. Huivia voi heittää ja käyttää merkkinauhana erilaisissa hippaleikeissä. Liikuntaleikeissä voi käyttää monenlaisia huiveja ja siksi niitä onkin hyvä olla käytössä paljon. Huiveista saa virikkeitä moneen leikkiin sekä ne toimivat hyvinä apuvälineinä rentoutushetkissä. (Lamponen & Pulli 2006, 57.)

12.4 Vanteet

Vanteet soveltuvat myös moneen leikkiin ja liikuntahetkeen ja niiden avulla on helppoa suunnitella ja toteuttaa esimerkiksi erilaisia temppu- tai esteratoja. Vanteita on saatavana useita erikokoisia ja - värisiä. Vanteita voidaan hyödyntää kehonosien harjoittelussa sekä Vanneharjoitteita voi asteittain vaikeuttaa lapsen iän ja kehitystason mukaan. (Karvonen ym. 2003, 173.) Vanteiden käyttöön on olemassa hernepusien tapaan monia leikkiohjeita, joita voi hyödyntää nopeissakin arjen muuttuvissa liikuntatilanteissa. Siksi vanteita kuten kaikkia muitakin leikkivälineitä kannattaa pitää esillä ja lasten saatavilla. (Karvonen ym. 2003, 173.)

12.5 Hyppynarut

Hyppynarut ovat myös monikäyttöisiä erimittaisia ja eri värisiä leikkivälineitä ja sopivat sovellettuina kaiken ikäisille leikkijöille. Hyppynarun avulla voidaan rakentaa helposti esimerkiksi erilaisia ratoja ja esteitä. (Karvonen ym. 2003, 177.) Hyppynaru on oiva väline kaikkien kehon osien harjoittamiseen ja soveltuvat niin ulko- kuin sisäkäyttöön. Se kehittää muun muassa koordinaatiota, rytmiä ja liikkeiden ajoitusta. Lapsi nauttii hyppynarun monipuolisesta käytöstä sekä sen asettamista haasteista. Pienikin lapsi omaksuu helposti hyppynarun tarkoituksen. (Autio 1995, 121.) Hyppynarut tulisi myös pitää esillä ja lasten saatavilla niin usein kuin mahdollista, jotta lapsen omaehtoinen leikkiminen mahdollistuu. Hyväksi hyppijäksi oppii vain jatkuvalla harjoittelulla. (Lamponen & Pulli 2006, 39.)

Liite 3/34

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.

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

Henttonen, E., Mäkinen, A. & 2012. Veijanen, M. Liikuntaa pienissä tiloissa - Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi.

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

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: STM.

Lastenlauluja. Saatavissa: <http://www.tamus.net/laulut.htm> [viitattu 22.1.2015].

Lastenlaulujen sanoja. Saatavissa: <http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm> [viitattu 22.1.2015].

Lastenjumat. Saatavissa: <http://www.kamilion.fi/lastenjumat/leikit.php> [viitattu 22.1.2015].

Liite 3/35

Lasten laulumaa. Saatavissa: <http://leikkijaloru.vuodatus.net/blog/1883923/> [viitattu 22.1.2015].

MLL. Saatavissa: <http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/> [viitattu 22.1.2015].

Nuori Suomi. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/nslehti/pdf_t/id2080.pdf [viitattu 22.1.2015].

Terveysnetti. Saatavissa:

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/liikunnanpositiivisetvaikutukset/hedelm%C3%A4salaatti.html> [viitattu 22.1.2015].

Hei

Kevät saapuu ja sen myötä yhteistyömme opinnäytetyöni parissa alkaa olla loppusuoralla. Kiitos teille, että mahdollistitte yhteistyömme ja annoitte mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyöni esikoulussanne. Seuraavien kysymysten myötä toivoisin teiltä vielä rakentavaa ja avointa palautetta sekä arviointia kehittämistyöni lopputuloksesta ja toimivuudesta. Vastata voi myös nimettömänä. Kaikki vastaukset käsittelen luottamuksellisesti.

Ystävällisinterveisin: Iina Malinen

1. Millä tavoin työni on vaikuttanut lasten liikkumiseen esikoulussanne?

2. Kuinka lasten liikunta pienissä sisätiloissa on muuttunut?

7. Millä tavoin lapset ovat kommentoineet uusia leikki- ja liikuntakokemuksia?

8. Mitä muuta haluaisitte vielä kertoa?