

**Kristiina Kankkonen, Milja Vikström**

**LIIKUTAAN LEIKKIEN -PROJEKTI**

**Niittyleinikin viiskareille suunnatut liikuntailtapäivät**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Helmikuu 2019**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Helmikuu 2019	<b>Tekijä/tekijät</b> Kristiina Kankkonen, Milja Vikström
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK), Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus		
<b>Työn nimi</b> LIIKUTAAN LEIKKIEN -PROJEKTI. Niittyleinikin viiskareille suunnatut liikuntailtapäivät.		
<b>Työn ohjaaja</b> Anne Jaakonaho	<b>Sivumäärä</b> 29+13	
<b>Työelämäohjaaja</b> Susanna Storbacka		
<p>Opinnäytetyömme on toteutettu projektimuotoisena. Työn tilaajana toimi Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuspalvelut, yksikkönä Torkinmäen päiväkotitoimi ja ryhmänä Niittyleinikkien viisivuotiaat lapset. Projektimme sisälsi viisi liikuntapainotteista interventiokertaa, jotka toteutettiin Torkinmäen koulun/päiväkodin liikuntasalissa Niittyleinikkien salivuorolla, tunti kerrallaan. Tavoitteena oli tuoda lapsille liikunnan iloa ja onnistumisia, jotta liikunnasta tulisi mielekäästä ja se olisi osana heidän arkeansa.</p> <p>Valitsimme aiheeksemme liikunnan ja leikin merkityksen varhaiskasvatuksessa, koska halusimme tuoda leikin avulla liikuntaa tutuksi, tuottaa liikunnan iloa lapsille ja tehdä liikunnasta osa lasten arkea. Liikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen kehityksen kaikilla osa-alueilla. Lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle on hyödyllistä harrastaa liikuntaa. Liikunta on myös oiva tuki lapsen kognitiivisten, sosiaalisten ja motoristen taitojen oppimisessa. Kun lapsi opettelee tuntemaan itseään ja ympäröivää maailmaa, liikunnan kautta hän saa tähän hyvän mahdollisuuden. Huoltajan rooli on merkittävä lapsen liikkumisessa. Omalla käytöksellään huoltajat näyttävät mallia suhtautumisesta liikuntaan. Huoltajista riippuvaa on myös se, kuinka paljon on lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen määrä.</p> <p>Ennen ensimmäistä interventiokertaa teimme tutustumiskäynnin päiväkodille, jolloin kokoonnuimme lasten kanssa, ja he saivat olla osallisena suunnittelussa. Tällä tavoin saimme mukaan lasten osallisuutta, jota tällä hetkellä painotetaan varhaiskasvatussuunnitelmassa.</p> <p>Jokaiselle lapselle tehtiin liikuntapassit, joissa oli mukana pieni kotitehtävä. Näin saimme myös kodin ja päiväkodin yhteistyötä mukaan projektiimme. Palautteet keräsimme lapsilta niin suullisesti kuin kirjallisestikin piirustusten ja hymynaama-palautteiden avulla. Viimeisellä kerralla teimme lasten kanssa yhteisen julisteen, joka jäi muistoksi päiväkodille. Julisteen avulla saimme mukaan myös pedagogista dokumentointia.</p>		
<b>Asiasanat</b> Liikunta, Osallisuus, Varhaiskasvatus		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> February 2019	<b>Author</b> Kristiina Kankkonen, Milja Vikström
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services degree programme		
<b>Name of thesis</b> Liikutaan leikkien-project. Exercice afternoons for kindergartens five years old children.		
<b>Instructor</b> Anne Jaakonaho	<b>Pages</b> 29+13	
<b>Supervisor</b> Susanna Storbacka		
<p>Our thesis is project oriented. This project was ordered by Kokkolas early childhood services, Torkinmäki kindergartens department and Niittyleinikki five-year-old childrens group. Our project contained five interventions, which we accomplished in Niittyleinikki exercise classes that were one hour at a time. Our goal was to bring children joy of sports and successes, so that exercising would become part of their everyday life.</p> <p>We chose our thesis subject to be sports afternoon, because we are interested of sports, and early childhood education. We wanted to bring joy of sports and get the kids to know each other better trough playing. It has been perceived that exercising have a positive influence to every part of child development. Exercise is useful to both child physical and psychic development. Exercising is good support in child cognitive, social and motor skills learning and it is easier to learn self-knowledge and understanding the environment with exercise. The guardian has a huge role in taking part of the child's exercise. In their own acting they can show to child how to approach exercise. It also depends on the guardian how much the child spends outdoors every day.</p> <p>Before our first intervention, we went to the kindergarten, and got together with the children so they could tell us their hopes and what they were hoping to do in our exercise afternoons. That was how we got the children's involvement that is highlighted in modern day early learning plan.</p> <p>We made own sport passes for every child, which gave them a little homework after every intervention. That was how we got collaboration between us and their families.</p> <p>We collected feedback through conversations with the children after interventions, as well as in writing and painting. The kids chose a happy or sad face of a premade paper to judge the intervention. In the last intervention we made a poster with the kids of our interventions, which they got to keep as a memory. The poster is for pedagogical documentation of this project.</p>		

### Key words

Exercise, Complicity, Early childhood education

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET</b> .....	<b>2</b>
<b>3 VARHAISKASVATUKSEN TIETOPERUSTAA LEIKISTÄ JA LIKUNNASTA</b> .....	<b>4</b>
3.1 Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa .....	6
3.2 Varhaiskasvatuslaki ja Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma .....	6
3.3 Osallisuus ja ryhmäytyminen opinnäytetyöprojektissa .....	7
3.4 Lapsen liikunnallinen kehitys .....	8
<b>4 LIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA</b> .....	<b>10</b>
<b>5 LIKUNTAILTAPÄIVIEN TOTEUTUS</b> .....	<b>12</b>
5.1 Projektirakenne .....	12
5.2 Valmistelut ja toteutus .....	13
5.2.1 Tutustumisleikit .....	13
5.2.2 Viestileikit .....	14
5.2.3 Pallopelit ja palloleikit .....	16
5.2.4 Tempurata .....	16
5.2.5 Julisteen teko ja toiminnan lopetus .....	18
<b>6 LIKUNTAILTAPÄIVISTÄ SAADUT PALAUTTEET JA TULOSTEN REFLEKTOINTI</b> ..	<b>20</b>
6.1 Mitä lapset oppivat liikuntailtapäivistä .....	21
6.2 Kodin osallisuus liikuntailtapäivissä .....	21
6.3 Mitä opimme projektista .....	23
<b>7 YHTEENVETO JA PROSESSISTA SAADUT HYÖDYT</b> .....	<b>24</b>
7.1 Opinnäytetyöprojektin tärkeimmät havainnot .....	24
7.2 Opinnäytetyöprojektiin vaikuttaneet tekijät .....	24
7.3 Päätehtävien arviointi suhteessa tietoperustaan .....	25
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>27</b>
<b>KUVAT</b>	
KUVA 1. Opinnäytetyöprojektin rakenne .....	3
KUVA 2. Juliste, pedagoginen dokumentointi .....	19
KUVA 3. Palauteen antaminen .....	21
KUVA4. Liikuntapassi .....	22
<b>TAULUKOT</b>	
TAULUKKO 1. Lasten palaute hymynaamoja käyttämällä .....	29
TAULUKKO 2. Kodin osallistuminen kotitehtävään .....	29

## 1 JOHDANTO

Viisivuotias lapsi on monessa asiassa itsenäinen ja kyseisessä iässä varsin urheilullinen. 5-vuotiaan sosiaalinen kehitys on jo sillä tasolla, että hän pystyy aiempaa paremmin ottamaan huomioon myös muiden ihmisten toiveita ja tunteita. Näin ollen 5-vuotiaiden ryhmän kanssa voi jo onnistuneesti leikkiä ryhmäliikuntaleikkejä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a.)

Varhaislapsuudessa oppiminen on toisenlaista kuin kouluiässä tai sitä myöhemmin. Suurin osa lapsen varhaisesta oppimisesta tapahtuu omatoimisesti kokeillen, ja erityisesti leikissä, joka on lapsen kehityksen kannalta johtava toiminta ensimmäisinä vuosina. Mielekkyys ja ilo tulevat ennen oppimista lasten maailmassa. Paras tapa synnyttää lapsen oppimisen halua ja intoa on tehdä leikki ja lapsen omat kokeilut mahdollisiksi. Kehittävässä ohjauksessa lasten osallisuus on erittäin tärkeää. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003.)

Lapsen normaalin motorisen kehittymisen tukemiseksi hänellä tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen. Kun lapsi saa harjoitella ja kokeilla uusia taitoja, hänen motoriset taitonsa kehittyvät. Sekä leikkiminen että liikkuminen ovat fyysistä aktiivisuutta, ja vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumaan enemmän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Varhaiskasvatuksessa liikuntasuositukset on räätälöity päivähoidolle ja muille lapsen varhaiskasvatuksessa mukana oleville tahoille työkaluiksi. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset kannustavat vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa ja antavat heille hyviä ohjeita oikeanlaisesta liikunnasta. Koska lapsi viettää suurimman osan päivästäan päiväkodissa, on erityisesti päiväkodilla suuri merkitys lapsen liikuntakasvattajana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Opinnäytetyöprojektimme tehtävänä oli järjestää liikuntailtapäiviä 5-vuotiaille lapsille Torkinmäen päiväkodissa. Valitsimme aiheeksemme liikunnan ja leikin merkityksen varhaiskasvatuksessa, koska halusimme tuoda leikin avulla liikunnan tutuksi, tuottaa liikunnan iloa lapsille ja tehdä liikunnasta osa lasten arkea. Keräsimme lapsilta palautetta liikuntailtapäivistä sekä suullisesti että kirjallisesti. Palautteet on koottu taulukkoon, joka löytyy työn lopusta. (TAULUKKO 1.)

## 2 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

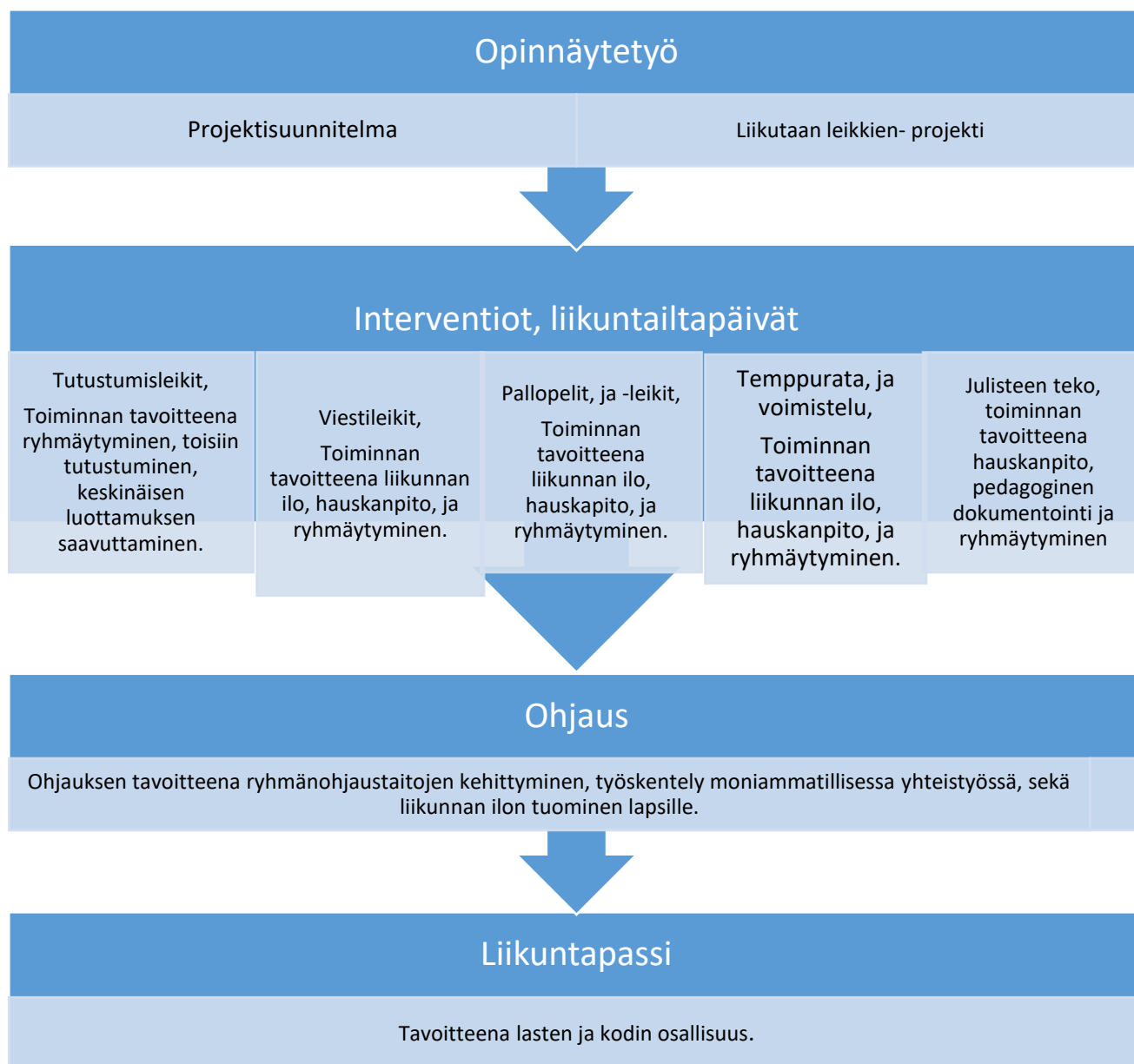
5-vuotiaana lapsi alkaa vertaamaan itseään kavereihin ja arvioimaan omia taitojaan. Se, miten hän pärjää muiden saman ikäisten kanssa, vaikuttaa hänen itsetuntoonsa. Tästä syystä lapsi tarvitseekin paljon rohkaisua ympärillä olevilta aikuisilta, jotta itsetunto vahvistuu ja liikunta tuntuu mukavalta. 5-vuotiaana lasta alkavat kiinnostamaan leikit ja pelit, joissa on selkeät säännöt. Peleissä häviäminen on vaikeaa. Kaverit ovat 5-vuotiaalle tärkeitä. Tässä iässä lapsi osaa neuvotella asioista, joustaa tarpeen mukaan ja sanoittaa tunteitaan. Kavereiden mielipiteillä on entistä enemmän vaikutusta siihen, mikä on hienoa ja hyväksyttävää. 5-vuotias on jo todella taitava erilaisissa yhteisleikeissä. Leikeissä he jäljittelevät tärkeitä aikuisia, esimerkiksi vanhempiaan, poliisia, palomiestä, tai lääkäriä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

5-vuotiaana lapsi nauttii liikuntaleikeistä, kuten juoksemisesta, trampoliinilla hyppimisestä, kiipeilystä, keinumisesta ja mäenlaskusta. Lapsi hallitsee melko taitavasti omaa liikkumistaan, ja liikkeet alkavat olemaan sulavia. Tässä iässä myös eri liikkeiden yhdistäminen onnistuu aiempaa paremmin. 5-vuotias lapsi nauttii luovasta ilmaisusta, joten tanssiminen ja jumppaaminen ovat mieleisiä. Lapsen liikkuminen on aiempaa voimakkaampaa, ja lapsi haluaakin usein kokeilla voimiaan. Lapsi nauttii, kun saa testata uusia liikunnallisia taitoja ja vahvoja lihaksia. Lapsi on varsin liikunnallinen, suorastaan uhkarohkea. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Opinnäytetyöprojektimme tarkoituksena oli perehtyä lapsiryhmän ohjaamiseen ja tuoda lapsille liikunnan iloa leikin kautta. Päätehtävä on tuoda liikunta leikin avulla osaksi lasten arkea. Opinnäytetyöprojektimme avulla haluamme osoittaa, että osaamme käyttää koulussa opittuja tietoja ja menetelmiä käytännössä asiakkaiden kanssa ja sisällyttää varhaiskasvatuksen kompetenssit osaksi ohjaustuokioitamme. Lasten kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää viettää aikaa aktiivisen leikin ja liikunnan parissa. Tärkeänä asiana opinnäytetyöprojektissamme on myös lasten osallisuus ja ryhmäytyminen. (KUVA 1.)

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena on ryhmänohjaamisen taitojen kehittyminen, leikin merkityksen esiin tuominen ja toimiminen moniammatillisessa yhteistyössä. Tavoitteena on myös tehdä liikunnasta lapsille miellyttävä kokemus leikin avulla ja saada tätä kautta kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Yhteistyötaitojen kehittyminen ja sosiaalialan varhaiskasvatuksen kompetenssien mukaan ottaminen näkyvät opinnäytetyöprojektissamme. Opinnäytetyöprojekti on lähtenyt liikkeelle mielenkiinnostamme liikuntaa ja varhaiskasvatusta kohtaan. (KUVA 1.)

Valitsimme aiheeksemme liikunnan ja leikin merkityksen varhaiskasvatuksessa, koska halusimme tuoda leikin avulla liikuntaa tutuksi, tuottaa liikunnan iloa lapsille ja tehdä liikunnasta osa lasten arkea. Liikunta tukee lapsen motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen oppimista. Lapsi oppii liikunnan kautta oppimaan niin itseään kuin ympäröivää maailmaa. Vanhemman esimerkki vaikuttaa paljon siihen, miten lapsi kokee liikunnan.



KUVA 1. Opinnäytetyöprojektin rakenne.

### 3 VARHAISKASVATUKSEN TIETOPERUSTAA LEIKISTÄ JA LIIKUNNASTA

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen tärkein tavoite on turvata jokaiselle lapselle elämän perusedellytykset ja turvallinen kasvuympäristö. Asianmukaisen terveydenhuollon ja koulutuksen ohella sopimuksen sisällön keskiössä ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemyksen kunnioittaminen häntä koskevissa asioissa. Tärkeintä on taata jokaiselle lapselle mahdollisuus olla lapsi. (Suomen yk-liitto.)

Suomessa varhaiskasvatus nähdään kokonaisuutena, johon liittyy kolme asiaa: hoito, kasvatus, ja opetus. Varhaiskasvatussuunnitelmassa näiden asioiden sanotaan painottuvan eri tavoin eri-ikäisillä lapsilla. Lasten osallisuus ja omaan oppimiseen vaikuttaminen antavat tilaa lapselle. (Karila & Lipponen. 2013.)

Sosiaalialan eettistä osaamista on toimiminen lasten oikeuksien sopimuksen mukaisesti, edistäen ja vahvistaen lasten osallisuutta, hyvinvointia, huolenpitoa ja suojelua. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja arvoperustan mukaisesti toimiminen on tärkeää. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019.)

Asiakastyön osaamiseen kuuluvat pedagogisesti painottuneen toiminnan suunnittelu, toteutus, dokumentointi ja lapsen oppimista ja hyvinvointia tukeva laaja-alainen tavoitteellinen toiminta. Asiakastyössä tulee hallita ryhmän ohjaamisen taidot ja varhaiskasvatuksen menetelmällisyys. Varhaiskasvatuksen asiakastyön tunteminen työelämäläheisesti, leikin merkityksen ymmärtäminen ja taito tukea lasten vertaissuhteita lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteinä on tärkeää. Sosionomin tulee osata tukea lasta ja perhettä riittävän aikaisella ja oikein kohdennetulla tuella hyödyntäen päivittäisen kohtaamisen mahdollisuudet. Perheiden ja muun kasvatusyhteisön yhteisöllisyyden vahvistaminen on myös osa asiakastyön osaamista. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019.)

Palvelujärjestelmäosaamiseen kuuluu varhaiskasvatuksen ja sen järjestämistä ohjaavien asiakirjojen ja lainsäädännön tunteminen, ja toimiminen niiden mukaisesti. Perheiden ja huoltajien ohjaaminen tuen piiriin monialaisessa palvelujärjestelmässä tulee osata. Myös taito toimia moniammatillisessa yhteistyössä sosiaalialan ja varhaiskasvatuksen asiantuntijana on tärkeää. ( Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019.)



Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on myös yksi kompetensseista. Siihen kuuluu lapsen ja vanhempien kuulluksi tulemisen edistäminen, osallisuuden edistäminen eri/omissa yhteisöissä ja ympäristöissä, ja lapsen ja perheen tukeminen heidän näkemystensä esilletuomisessa. Lasten toimijuuden ja vertaissuhteiden tukeminen, sekä lasten kulttuurin ja yhteisön ominaispiirteiden tunnistaminen, sekä niiden käyttäminen ammatillisessa toiminnassaan tulee huomioida. Myös yhteiskunnallisen vaikuttamistyön tekeminen ja osallistuminen varhaiskasvatuksen aluekehitystyöhön ja vaikuttaminen koulutusten kehittämiseen kuuluvat tähän kompetenssiin. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019.)

Yksi kompetensseista on tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, johon kuuluu taito arvioida ja kehittää varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Myös tutkimuksellisten menetelmien soveltaminen varhaiskasvatustyössä ja saatujen tulosten hyödyntäminen käytäntöjen kehittämiseen tulee osata. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019.)

Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen kuuluvat sosiaalialan kompetensseihin. Niitä ovat taito johtaa kasvatusyhteisön pedagogista toimintaa ja taito kantaa vastuuta omasta ja kasvatusyhteisön työhyvinvoinnista. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019.)

### 3.1 Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on lapsen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen muodostama kokonaisuus, jonka tavoitteena on lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen ja hyvinvointi (Manssila. 2014.).

Varhaiskasvatus on yksi osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja näin ollen tärkeä vaihe lapsen kasvussa ja kehityksessä. Lapsen kasvatuksen ensisijainen vastuu on huoltajilla, mutta varhaiskasvatus tukee ja täydentää huoltajien rinnalla lapsen kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lapsen hyvinvoinnista. Varhaiskasvatukseen liittyy siis vahvasti koko lapsen elämänpiiri verkostoineen. Jotta jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella olisi yhdenvertaiset edellytykset kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen, on varhaiskasvatuksen valtakunnallisen ohjauksen tarkoitus ohjata tätä toimintaa. (Opetushallitus. 2019.)

Varhaiskasvatuksen yksi tavoitteista on kannustaa ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille on tärkeää saada riittävästi fyysistä aktiivisuutta. Fyysiseen aktiivisuuteen luetaan esimerkiksi leikkiminen, pelaaminen sisällä ja ulkona, retket ja ohjatut liikuntatuokiot. Varhaiskasvatuksen yksi monipuolisista työtoivoista on liikunta, ja se on lapsille luontainen oppimisen keino. Kun lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin ja lapsella on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen, toteutuvat liikunnan ilo ja monipuolinen liikkuminen. Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on myös kehittää lasten kehonhallintaa, kehontuntemusta, ja motorisia perustaitoja. Lapsen liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja ja liikkumaan innostavia välineitä. Oppimisvälineinä liikuntavälineistö on tärkeä osa. (Liikunta ja liikkuminen. 2019.)

### 3.2 Varhaiskasvatuslaki ja Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuslaissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta. (Varhaiskasvatuslaki. 2018.)

Varhaiskasvatusta ohjaavat varhaiskasvatuslaki ja valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Projektia toteuttaessa otimme huomioon varhaiskasvatuslain. Uusi varhaiskasvatuslaki astui voimaan 1.9.2018. Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on mm. toteuttaa lapsen leikkiin,

liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuslakiin on kirjoitettu, että varhaiskasvatuslain tavoitteisiin kuuluu myös kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestäväan toimintaan ja toisten ihmisten kunnioittamiseen. Lapsella tulee myös olla mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Varhaiskasvatuslaki, 3§. 2018.)

Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelmassa leikin merkitys lapsen oppimisessa on suuri. Erilaisissa leikitilanteissa voidaan kerrata, kokeilla ja opetella asioita. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on mahdollistaa lasten leikki niin yksin kuin ryhmässä. Leikkiin innostava monipuolinen toimintaympäristö ja leikin mahdollistaminen ovat tärkeitä, ja näihin kiinnitetään varhaiskasvatussyksikössä huomiota. Varhaiskasvatuksessa opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa, erilaisia ilmaisun keinoja käyttäen. Samalla opitaan huolehtimaan itsestä, lähimmäisistä ja ympäristöstä. Varhaiskasvattajien ohjauksessa ja tukemina lapset saavat myönteisiä oppimiskokemuksia, ja he haluavat oppia ja kokeilla lisää. (Kokkolan kaupunki. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelma.)

Varhaiskasvatuksessa lapsen etu ja lapsen hyvinvoinnin turvaaminen ovat toiminnan keskiössä. Kasvattajien vastuulla on turvata ja edistää lapsen kasvua ja kehitystä hänen yksilölliset lähtökohtansa ja toimintaedellytyksensä huomioiden. Kaikille lapsille taataan yhtäläiset oikeudet varhaiskasvatukseen. Jokainen lapsi saa kokea olevansa tärkeä juuri omana itsenään. Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelmassa oppimisen osa-alueet on ryhmitelty viideksi eri osa-alueeksi. Yhtenä varhaiskasvatuksen keskeisenä tavoitteena on Kasvan, liikun ja kehityn. (Kokkolan kaupunki. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelma.)

Torkinmäen päiväkodin lapset ovat aktiivisia toimijoita. Liikunta on luonteva osa lasten toimintaa niin sisällä kuin ulkona. Päiväkodin henkilökunta kehittää jatkuvasti toimintakäytänteitä liikuntaa edistäen. (Kokkolan kaupunki. 2019. Torkinmäen koulu ja päiväkot.)

### **3.3 Osallisuus ja ryhmäytyminen opinnäytetyöprojektissa**

Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Se ymmärretään useimmiten tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin ryhmässä. Osallisuutta on usein kuvattu porrastetuilla tai tikkapuumalleilla niin, että alhaisimmilla portilla yksilöllä on vain vähän tai ei lainkaan mahdollisuuksia vaikuttaa, ja mitä korkeammalle hän kiipeää, sitä enemmän vaikuttamisen mahdollisuuksia hänellä on. Oletuksena on, että myös yksilön osallisuus lisääntyy samassa suhteessa. Ratkaisevaa on kuitenkin lapsen oma kokemus

siitä, että hän on voinut olla mukana vaikuttamassa häntä koskevien asioiden käsittelyssä. Ei voida puhua osallisuuden toteutumisesta, mikäli lapselle ei synny kokemusta siitä, että hänellä tärkeät asiat ovat tulleet kuulluiksi ja niillä on ollut merkitystä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018.)

Lapsen osallisuudessa on kyse siitä, miten hän voi olla mukana määrittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa ~~hän~~ etunsa turvaamiseksi tehtävää työtä. Mahdollisuus olla osallisena ja mukana asioiden käsittelyssä itselle merkittävissä yhteisöissä on ratkaisevaa ihmisen identiteetin kehittymisen kannalta. Kyse on yhdestä kasvun ja kehityksen perusedellytyksestä. Osallistumisen kautta opitaan olemaan ja elämään yhdessä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2018.)

Uudessa ryhmässä sekä lapset että aikuiset tarvitsevat ryhmäytymistä, ja jotta voimme alkaa ryhmäyttämään lapsia, meidän kannattaa itekin tutustua ryhmään. Kaikista helpoiten ryhmäytyminen lähtee toimimaan, kun leikimme ja liikumme toiminnan alussa paljon yhdessä. Se luo yhteiseen tekemiseen turvallisen ilmapiirin. Tutustumisleikkien jälkeen voi ryhmäytyminen vasta alkaa, kun kaikki tuntevat toisensa nimeltä. Ensimmäisessä liikuntailtapäivässä panostimme erityisesti ryhmäytymiseen ja tutustumiseen tutustumisleikeillä.

Projektia aloittaessamme kävimme tutustumassa ryhmään ja seurasimme heidän liikuntatuokiotansa, jotta saimme käsityksen siitä, minkä tasoisia lapsia ryhmään kuului. Näin osasimme suunnitella interventioihin oikeanlaista liikuntaa ja leikkiä. Ryhmän ohjaamisen seurantakäynnin jälkeen kävimme yhden kerran ennen liikuntailtapäivien aloitusta suunnittelukäynnillä päiväkodissa, jossa suunnittelimme lasten kanssa yhdessä liikuntailtapäivien sisältöä. Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan erityisesti lapsen osallisuutta. Koska otimme lapset mukaan liikuntailtapäivien suunnitteluun, saimme myös tätä kautta lasten osallisuutta mukaan opinnäytetyömme toteuttamiseen.

### **3.4 Lapsen liikunnallinen kehitys**

”Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästy mistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on tärkeää.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.)

Lapsen liikkeessa hänen elimistönsä saa luonnollista monipuolista, ja normaalin kehityksen kannalta välttämätöntä kuormitusta. Lapsen normaali fyysinen kasvu ja kehitys vaativat liikuntaa. Lihasten ja lihasvoiman kasvu edellyttää ravinnon lisäksi kaikkien lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä.

Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi, tulisi lapsen liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Lapsen motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. Lapsen motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Liikkuminen ja leikkiminen ovat fyysistä aktiivisuutta, jota lapsi tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.)

5-vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikkumisesta. Aikuisen tulee huolehtia lapselle joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia, että riittävä päivittäinen liikunnan määrä täyttyy. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.)

”Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin, ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan, ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan, ja oppii uutta.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.)

5-vuotiaan lapsen liikkeissä on aiempaa enemmän voimaa, ja lapsi haluaakin usein kokeilla voimiaan. Lapselta löytyy usein uhkarohkeutta, ja tässä iässä lapsi on varsin urheilullinen. Lapsi kiipeilee, juoksee, painii ja hyppii. Lapsi voi harjoitella uimista, potkulautailua, narulla hyppimistä ja pyöräilyä. Lapselta luonnistuu jo muutamat hypyt yhdellä jalalla ja hän osaa tasapainoilla yhdellä jalalla hetken aikaa. 5-vuotias kiinnostuu yksinkertaisista sääntöleikeistä, joukkue- ja muista peleistä. Häviäminen voi kuitenkin olla vielä vaikeaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018.)

Tässä iässä lapsi alkaa myös vertaamaan itseään kavereihin ja arvioimaan omia taitojaan. Se, miten hän pärjää muiden saman ikäisten kanssa, vaikuttaa hänen itsetuntoonsa. Ensimmäistä kertaa lapsi alkaa tuntemaan huonommuuden tunteita, jos hän kokee olevansa esimerkiksi hitaampi kuin muut. Tästä syystä lapsi tarvitseekin paljon rohkaisua ympärillä olevilta aikuisilta, jotta itsetunto vahvistuu. Lapselle on tärkeää nostaa esille kykyjen ja taitojen merkitystä, jokainen on hyvä jossain ja uusia asioita voi aina opetella. Lapsen moraaliset käsitykset kehittyvät voimakkaasti, ja lapsi pohtii hyvän ja pahan, oikean ja väärän eroa. Hän ottaa kantaa siihen, mikä on oikeudenmukaista. Lapsella on tässä iässä myös vilkas mielikuvitus, joka voi johtaa siihen, että lapsi kertoo epätosia asioita. Tässä kohtaa kyseessä on harvoin kysymys varsinaisesta valehtelemisestä. Lasta voi hienotunteisesti ohjata ja kertoa, missä toden ja sadun raja menee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018.)

#### 4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

”Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, ja motoriselle oppimiselle. On tärkeää, että kasvattajat osaavat hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä, ja että jokaisen lapsen motorista kehittymistä havainnoidaan säännöllisesti. Motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää lasten oppimisen mahdollisuuksia. Kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005.)

Liikuntakasvatuksen keskeiset tavoitteet ovat liikuntaan kasvattaminen ja liikunnan avulla kasvattaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n yhdessä kokoamassa opissa kerrotaan, että lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen jo varhaislapsuuden aikana on erittäin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Sen lisäksi päivittäinen liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Siten sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. 3-10.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista tukevat Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan, miten lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tulisi tukea liikunnan ja leikin avulla. Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Lapsen tulisi harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisessa ympäristössä päivittäin, ja siihen tulisi antaa lapselle mahdollisuus. Varhaiskasvattajien vastuulla on järjestää monipuolista ja kehittävää liikuntaa lapsille päivittäin. Kannustamisessa liikuntaan olisi oleellista, että lapsen ympäristö olisi mahdollisimman houkutteleva liikkumaan ja liikuntavälineet olisivat lasten saatavilla ja käytettävissä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat päivähoitoa varten kirjattu ja niiden avulla voi ohjata myös kasvatuksellista vuorovaikutusta päiväkotikäisten lasten eri elämän tilanteissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. 3-10.)

Kaikki lapset liikkuvat ja leikkivät eri tavoilla. Toiset leikkivät varovasti ja harkiten, kun taas toiset säntäävät leikkiin ilman varovaisuutta. Lasten temperamentti ja luonne näkyvät leikkiessä. Toiset ovat parhaimmillaan rauhallisissa ja pohdintaa vaativissa leikeissä, kun taas toiset nauttivat vauhdista. Olipa

lapsen leikkimis- ja liikkumistapa millainen tahansa, arjesta löytyy mahdollisuuksia jokapäiväiseen leikkimiseen ja liikkumiseen. Liikkumalla lapsi kehittää omia motorisia taitojaan, ja monipuolisuus on tärkeää. (Liikuntasuositus lapselle. 2017.)

## 5 LIIKUNTAILTAPÄIVIEN TOTEUTUS

Liikuntailtapäivät toteutuivat hyvin ja suunnitellusti. Haasteellisena koimme ainoastaan liikuntailtapäivien ajankohdan, joka oli iltapäivästä. Ajankohdan vuoksi liikuntailtapäivien viimeiset minuutit, etenkin palautteiden kerääminen oli hieman rikkonaista, koska osaa lapsista tultiin hakemaan kotiin joskus hieman aiemmin kuin tavallisesti. Keskeytysten vuoksi palautteen kerääminen lapsilta oli hieman haastavaa. Myös lasten poissaolot aiheuttivat pieniä haasteita, kuten esimerkiksi edellisen kerran kotitehtävien tekemisessä, joskin emme näille haasteille voineet mitään. Liikuntailtapäivät oli helppo toteuttaa, koska yhteistyö päiväkodin kanssa sujui hyvin ja molemmin puolin oltiin joustavia.

### 5.1 Projektirakenne

Opinnäytetyöprojekti koostui viidestä eri liikuntailtapäivästä, jotka toteutimme syksyllä 2018 viiden viikon aikana keskiviikkoisin kello 14-15. Tämä ajankohta sopi päiväkodille parhaiten heille varatun salivuoron ja pienempien lasten päiväuniajan vuoksi. Ennen liikuntailtapäiviä teimme yhden tutustumiskäynnin, jolloin seurasimme Niittyleinikki-ryhmän liikuntatuokiota, jotta saimme käsityksen ryhmän liikunnallisesta tasosta ja motorisista taidoista. Tämän jälkeen kävimme vielä suunnittelukäynnillä, jolloin otimme lapset mukaan suunnittelemaan liikuntailtapäivien tarkempaa sisältöä. Liikuntailtapäivien rungot olimme suunnitelleet valmiiksi niin, että saimme sisällytettyä niihin lasten toiveet aktiviteeteista.

Jokaisesta liikuntailtapäivästä lapset saivat kotitehtävän liikuntapassiin, jolloin he pystyivät halutessaan harjoittelemaan kotona vanhempien kanssa passissa mainittua kotitehtävää. Tätä kautta saimme opinnäytetyöprojektiimme mukaan myös varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittua vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Liikuntailtapäivien suunnitelmien rungot löytyvät opinnäytetyömme liitteistä 4-8.

Liikuntailtapäivät sisälsivät tutustumisleikkejä, erilaisia viestileikkejä, kuten keppihevosi, tempurataja, palloleikkejä ja -pelejä ja ryhmän yhteisen julisteen suunnittelemisen ja toteuttamisen. Juliste jäi Niittyleinikki-ryhmän viisivuotiaille muistoksi liikuntailtapäivistä.

Koulu ja päiväkotitoimet olivat juuri uusittuja, joten päiväkodilta löytyi erinomaiset puitteet liikuntailtapäivien järjestämiseen. Niittyleinikki-ryhmällä oli oma salivuoro keskiviikkoisin kello 14-15, jolloin saimme salin käyttöömmek. Materiaalit löytyivät Torkinmäen koulun ja päiväkodin varastoista. Liikuntailtapäivissä oli mukana 13 ryhmän lasta.



Opinnäytetyöprojektimme tavoitteena oli ryhmänohjaamistaitojen kehittyminen, leikin merkityksen esiin tuominen ja toimiminen moniammatillisessa yhteistyössä. Tavoitteena oli myös tehdä liikunnasta lapsille miellyttävä kokemus leikin avulla, ja saada tätä kautta kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Lasten kasvun ja kehityksen kannalta olisi tärkeää viettää aikaa aktiivisen leikin ja liikunnan parissa. Tärkeänä asiana opinnäytetyöprojektissämme olivat myös lasten osallisuus ja ryhmäytyminen.

## **5.2 Valmistelut ja toteutus**

Opinnäytetyöprojektimme tilaajana oli Kokkolan varhaiskasvatuspalvelut ja yksikkönä Torkinmäen päiväkotit. Olimme yhteydessä Torkinmäen päiväkodin varajohtajaan, olisiko meidän mahdollista tehdä opinnäytetyöprojektimme kyseiseen päiväkotiin viisivuotiaiden lasten ryhmään. Kävimme päiväkodilla palaverissa, jossa paikalla olivat lisäksi päiväkodin varajohtaja ja Niittyleinikki-ryhmän varhaiskasvatuksenopettaja. He olivat hyvin innostuneita opinnäytetyöprojektistamme, ja saimmekin käydä katsomassa päiväkodin ja koulun tiloista, mitä kaikkea välineitä meillä olisi käytettävissämme. Käynnin jälkeen aloitimme opinnäytetyömme projektisuunnitelman kirjoittamisen, jonka saimme valmiiksi kesällä 2018. Seuraavaksi olimme yhteydessä Kokkolan varhaiskasvatuspäällikköön saadaksemme luvan tehdä liikuntailtapäivät Torkinmäen päiväkodin Niittyleinikki-ryhmän viisivuotiaille.

Luvan saatuaamme ryhdyimme tekemään lopulliset suunnitelmat liikuntailtapäivien toteutuksista. Päiväkodin tarvikkeet olivat hyvin runsaat, joten meillä oli hyvät mahdollisuudet hyödyntää välineitä. Kävimme seuraamassa etukäteen yhden kerran lasten liikuntatuokiota, jotta olisimme tietoisia siitä, miten lapset käyttäytyvät liikuntatuokioissa itsenäisesti ja ryhmässä. Saadaksemme kodin osallisuutta mukaan liikuntailtapäiviin askartelimme etukäteen jokaiselle lapselle liikuntapassin, johon lapsi sai tarran aina kun oli ollut mukana liikuntailtapäivässä. Liikuntapasseihin tuli myös jokaisen kerran jälkeen kotitehtävä, jonka lapset toteuttivat kotona yhdessä huoltajien kanssa.

### **5.2.1 Tutustumisleikit**

Ensimmäisen liikuntailtapäivän aiheeksi valikoituivat tutustumisleikit, ja toiminnan tavoitteena oli ryhmäytyminen, toisiimme tutustuminen ja keskinäisen luottamuksen saavuttaminen. Kaikki käytettävät materiaalit löytyivät päiväkodilta valmiina. Liikuntailtapäivä suoritettiin päiväkodin liikuntasalissa, joten ympäristöä ei tällä kertaa tarvinnut muuttaa lainkaan. Lastenhoitajat toivat lapset liikuntasaliin suoraan välipalalta, ja vastuullisuuskysymyksen vuoksi kanssamme jäi yksi lastenhoitaja. Lastenhoitaja ei

kuitenkaan puuttunut taikka ohjannut liikuntatuokiota lainkaan, vaan ainoastaan oli paikalla ja seurasi tuokioita liikuntasalin seinustalla.

Liikuntailtapäivän aluksi keräännymme kaikki salin keskelle seisomaan isoon rinkiin, jossa lauloimme ”Läsnäololaulun” käyden läpi jokaisen nimen vuorotellen. Laulun jälkeen istuimme alas rinkiin ja leikimme Hämähäkinverkko-leikkiä. Kerroimme lapsille, miten leikin säännöt ja ohjeet menivät ja varmistimme, että jokainen ymmärsi, mikä leikin tarkoitus oli. Aloitimme leikin heittämällä lankakerän yhdelle lapsista, kuitenkin niin, että toinen langanpää jäi heittäjän käteen ja samalla sanoen: ”Hei, minä olen Kristiina ja tykkään nukkua. Mitä muuta haluat tietää minusta?” Jokainen lapsi heitti lankakerän aina vuorollaan toiselle lapselle kertoen itsestään nimen ja jonkin asian. Lasta muistutettiin välillä siitä, että jokainen muistaisi pitää langasta kiinni heittäessään kerän eteenpäin. Lankakerän heittämistä jatkettiin siihen asti, että jokaisella lapsella oli kädessään osa langasta, ja ringin keskelle oli muodostunut langasta hämähäkinverkko. Tämän jälkeen lähdimme purkamaan verkkoa niin, että se lapsista, jolla oli lankakerä, lähti kierittämään lankaa takaisin kerälle. Aina seuraavan lapsen luo päästyä seuraava lapsi lähti pyörittämään lankaa kerälle. Näin jatkettiin aina siihen asti, että lanka oli kerätty takaisin kerälle.

Seuraavaksi jaoinme lapset kahteen ryhmään ja ohjeistimme lapsia koskien seuraavaa leikkiä. Kyseessä oli pingispalloleikki, jossa lapset olivat kahtena eri joukkueena lattialla vatsallaan makaamassa vastakain niin, että kumpikin joukkue oli saman matkan päässä keskellä kulkevasta viivasta. Tämän jälkeen viivan päälle laitettiin pingispalloja, joita lapset alkoivat puhaltamaan saadakseen ne vastustajan puolelle. Voittajajoukkue oli se, jonka kaikki pingispallot olivat vastustajajoukkueen puolella. Tämä oli lasten mielestä todella mukava ja innostava leikki, ja lapset halusivat tätä leikkiä kokeilla useamman kerran. Leikkien lopuksi keräännymme vielä keskelle liikuntasalia rinkiin ja keskustelimme lasten kanssa, mitä päivästä jäi mieleen ja mikä oli ollut kivaa. Lapset myös saivat piirtää kolmen erilaisen hymynaaman alle viivan sille kohdalle, millainen heidän mielestään liikuntatuokio oli ollut. Liikuntailtapäivän lopuksi jaoinme lapsille liikuntapassit, joihin lapset saivat valita mieleisensä tarran ja joissa oli lapsille ja heidän huoltajilleen yhteinen kotitehtävä suoritettavaksi seuraavaa kertaa varten. Kotitehtävät olimme suunnitelleet yhdessä. (LIITE 4.)

### **5.2.2 Viestileikit**

Toisen liikuntailtapäivän aiheena oli viestileikit. Pääsimme liikuntasaliin valmistelemaan liikuntailtapäiväämme ja kaikki tarvitsemamme välineet saimme lainattua koulun liikuntavälinevarastosta. Valit-

simme aiheeksi viestileikit, koska ajatuksenamme oli järjestää lapsille leikkimielistä kisailua. Ajatuksenamme myös oli, että yhdessä kisaillessamme saamme varmasti hauskoja liikuntaleikkejä aikaiseksi. Liikuntailtapäivän tavoitteena oli luoda lapsille hauskanpitoa, auttaa ryhmäytymisessä ja tuottaa liikunnan iloa.

Liikuntailtapäivän alkuun kokoontuimme ringiin liikuntasalin keskelle ja lauloimme läsnäololaulun, jotta tiesimme, ketä lapsista oli paikalla. Tämän jälkeen keskustelimme ensimmäisestä suoritettavasta kotitehtävästä. Suurimmalla osasta lapsista oli kotitehtävä suoritettuna ja oli iloinen yllätys huomata, että kotona huoltajat olivat lähteneet mukaan yhteistyöhön meidän kanssamme.

Läpikäytyämme kotitehtävän aloitimme viestileikit. Jaoin ryhmän ensiksi kahtia ja kävimme läpi, mikä olisi ensimmäinen viestileikki ja miten siinä tulisi toimia. Ensimmäisenä viestileikkinä meillä oli sählypallon kuljettaminen mailan avulla toisessa päässä seisovan kaverin luokse. Tämä oli omalta osaltaan osalle lapsista haastava tehtävä, mutta todella hienosti lapset jaksoivat yrittää ja keskittyä toimintaan. Haastetta ohjaukseen toi myös se, että osalla lapsista oli hyvin matala pettymyksen sietokyky, mikä toi pieniä konflikteja toimintaan. Nämä pettymykset onnistuimme kuitenkin ohittamaan keskustelemalla lasten kanssa ja saimme toiminnan jatkumaan hyvin.

Keppihevosviestin lisäksi yhtenä viestimuotona oli perinteinen sukkulaviesti, jossa lapset pääsivät juoksemaan salia päästä päähän. Kolmantena viestileikkinä oli Easy roller -viesti. Kyseiset ajoneuvot olivat hieman pyörän kaltaisia ja niillä lapset pääsivät ajamaan kilpaa ja aina vaihtamaan ajoneuvoa viestito-verinsa kanssa. Tämä viestitehtävä oli selvästi lapsille eniten mieleen, joten kyseistä viestitehtävää suoritimme useammankin kerran.

Lapset toivoivat vielä, että olisimme heidän kanssaan lopuksi samaa pingispallo-leikkiä, jota ensimmäisellä kerralla olimme. Tästä leikistä muodostuikin kaikkien lasten suosikkileikki, jota he halusivat pelata jokaisessa liikuntailtapäivässä. Lopuksi olimme vielä toista lasten toivomaa leikkiä eli Vessanpönttö -hippaa, jossa valitsimme yhden hipan, joka otti lapsia kiinni ja toiset yrittivät pelastaa kiinni otettuja lapsia.

Liikuntailtapäivän päätyttyä kokoontuimme taas lopuksi ringiin liikuntasalin keskelle, jossa lapset saivat valita liikuntapassiinsa tarran suoritettavasta liikuntailtapäivästä ja kertoa palautteensa liikuntailtapäivästä ja laittaa taas rastin sen hymynaaman kohdalle, joka heidän mielestään kuvasti parhaiten tämän

kertaista interventiota. Jaoimme lapsille kotona keksimämme uuden kotitehtävän, jonka he saivat taas suorittaa kotona yhdessä huoltajan kanssa ennen seuraavaa liikuntailtapäivää. (KUVA 3.) (LIITE 5.)

### 5.2.3 Pallopelit ja palloleikit

Kolmannen liikuntailtapäivän aiheena olivat pallopelit ja palloleikit. Tällä kerralla emme tehneet suurempia esivalmistelua liikuntailtapäivälle, vaan ajattelimme, että lapset saisivat itse olla mukana päättämässä, millaisia pallopelejä ja -leikkejä he haluaisivat pelata ja leikkiä. Välineet saimme taas liikuntavälinevarastosta, josta lapset saivat käydä katsomassa, mitä välineitä sieltä löytyi ja mikä olisi se pallopelejä jota he haluaisivat pelata. Toiminnan tavoitteena olivat liikunnan ilon tuottaminen, yhdessä toimiminen ja päättäminen ja hauskanpito. Liikuntailtapäivän liikunnallisena tavoitteena oli tukea lasten motorista kehitystä, koska 5-vuotiaana lapsen motoristen perustaitojen omaksuminen on vahvimmillaan. 5-vuotias harjoittelee liikkumistaitoja, kuten esimerkiksi potkaisemista, heittämistä, ja laukkaamista. (Innostun liikkumaan. 2019.)

Aloitimme liikuntailtapäivän tuttuun tapaan kokoontumalla salin keskelle laulamaan läsnäololaulun ja keskustelemaan kotitehtävästä. Kotitehtävän läpikäytyämme kerroimme lapsille, mikä oli liikuntailtapäivän aiheena, ja ohjeistimme lapsia, miten toimisimme. Asiat läpikäytyämme menimme lasten kanssa välinevarastolle, josta he saivat valita yhdessä, mikä olisi ensimmäinen peli. Ensimmäiseksi peliksi valikoitui jalkapallon pelaaminen, toiseksi sähly ja kolmanneksi koripallo. Lapset pelasivat meidän opastuksellamme pallopelejä, ja harjoittelimme koripallon heittoa ja syöttöjä. Meille varatun ajan puitteissa leikimme ja pelasimme lasten kanssa pallopelejä liikuntasalissa, välillä joukkueena ja välillä yksilöä neuvoen. Lisäksi lapset halusivat jälleen kerran liikuntailtapäivän lopuksi pelata pingispallo-leikkiä, joten toteutimme lasten toiveen myös tässä asiassa.

Liikuntailtapäivän lopuksi kokoonnuimme jälleen ringiin liikuntasalin keskelle palautteiden keräämistä ja tarrojen ja kotitehtävän jakamista varten. Liikuntailtapäivä oli hyvin onnistunut, ja lapset olivat todella iloisella mielellä siitä, että saivat myös itse osallistua toiminnan suunnitteluun. (LIITE 6.)

### 5.2.4 Temppurata

Neljännän liikuntailtapäivän aiheena oli temppurata. Kaikki materiaalit ja välineet löytyivät jälleen koulun liikuntavarastosta. Hyödynsimme koulun renkaita, patjoja, pukkeja ja puolapuita, jotta saimme lapsille rakennettua koko liikuntasalin mittaisen temppuradan, jota he saivat kiertää niin useasti kuin vain

jaksoivat. Mukana oli pieniä tehtäviä, kuten kuperkeikan tekoa ja tasapainoilua. Tällä kertaa haastetta toi se, että meillä oli hyvin lyhyt aika valmistella temppurata. Onnistuimme kuitenkin omasta mielestämme erittäin hyvin, ja lasten palautteista ja riemunkiljahduksista päätellen myös lapset olivat meidän kanssamme samaa mieltä. Aiheen valinta oli meille melko selvä jo suunnitteluvaiheessa, koska tiesimme lasten pitävän erilaisista temppuradoista ja koska liikuntavälinevarastosta löytyivät hyvin tarvittavat välineet kyseiseen temppurataan. Liikuntailtapäivän tavoitteena oli tuottaa lapsille liikunnan iloa ja hauskanpitoa ja saada heidät toimimaan yhdessä ryhmänä ja vahvistaa heidän karkeamotorisia taitojaan juoksun, kiipeilyn ja hyppimisen avulla.

Liikuntailtapäivän aloitimme jälleen kokoontumalla ringiin, laulamalla läsnäololaulun ja käymällä kotitehtävän läpi. Lapset kertoivat hyvin innoissaan, kuinka olivat suorittaneet kotitehtävän yhdessä huoltajansa kanssa. Kotitehtävän läpikäytyämme lapset saivat luvan lähteä kiertämään temppurataa. Näytimme ensin mallia, mitä milläkin kohdalla piti tehdä, ja olimme lasten apuna kuperkeikkaa ja tasapainoilua suoritettaessa. Temppurata oli selvästi lasten mieleen, ja he halusivat innoissaan kiertää radan todella monta kertaa. Autoimme lapsia heidän kiertäessään rataa ja yhden hienoimman kokemuksen saimme, kun näimme lapsen riemun, kun hän oppi kuperkeikan.

Liikuntailtapäivän lopuksi keräännymme jälleen liikuntasalin keskelle ringiin istumaan, keräämään palautteet lapsilta ja tekemään loppurentoutumisen. Palautteet saatuaamme lapset saivat jälleen valita mieleisen tarran liikuntapassiinsa ja jaoimme heille seuraavan kotitehtävän. Palautteiden perusteella temppurata oli selvästi lasten ehdoton suosikki pingispallo-leikin lisäksi. (LIITE 7.)

### 5.2.5 Julisteen teko ja toiminnan lopetus

Viimeisellä kerralla kokoonnuimme lasten kanssa koulun puolelle luokkahuoneeseen, jossa aiheena oli julisteen teko. Aihe valikoitui sen perusteella, että halusimme lapsille jäävän jotain muistoa liikuntailtapäivistä, ja samalla he saivat hauskanpidon kautta toteuttaa pedagogista dokumentointia julistetta tehdessään. Liikuntailtapäivän tavoitteena oli myös yhdessä toimiminen ja lasten hienomotoriikan tukeminen piirtämällä, leikkaamalla ja askartelemalla. Tähänkin kertaan saimme materiaalit päiväkodilta: kartongit, tussit, liimat ja sakset.

Kävimme läpi liikuntailtapäiviä ja juttelimme lasten kanssa siitä, mikä oli ollut kaikista kivointa. Ehdottomaksi suosikiksi valikoituivat pingispallo-leikki ja tempurata. Kävimme lasten kanssa läpi myös viimeisen kotitehtävän ja tiedustelimme, mikä oli heidän mielipiteensä kotitehtävistä. Lapset olivat olleet hyvin innoissaan kotitehtävistä ja kertoivat, että oli ollut mukava suorittaa niitä yhdessä huoltajien kanssa.

Tulostimme useita erilaisia valokuvia, joista lapset saivat valita oman lempikuvansa, jonka liimasivat toiselle kartongille. Yksi lapsista kirjoitti julisteen otsikoksi "Liikutaan leikkien", ja jokainen lapsi piirsi oman kuvansa ja nimensä erilliselle paperille, jonka lapsi sai liimata kartonkiin kiinni. Autoimme lapsia kirjoittamisessa, ja lapsista oli hyvin mukavaa muistella liikuntailtapäiviä. Lopuksi juttelimme vielä lasten kanssa ja keräsimme heidän kotitehtäväpassinsa opinnäytetyötämme ja dokumentointia varten. Kävimme lasten kanssa laittamassa valmiit julisteet heidän oman ryhmätilansa seinälle. (KUVA 1.) (LIITE 8.)



KUVA 2. Juliste, pedagoginen dokumentointi.

## 6 LIIKUNTAILTAPÄIVISTÄ SAADUT PALAUTTEET JA TULOSTEN REFLEKTOINTI

Keräsimme palautetta lapsilta jokaisen liikuntailtapäivän päätteeksi sekä suullisesti että hymynaamoja apuna käyttäen. Liikuntailtapäivän lopuksi keräännymme ringiin ja tiedustelimme lapsilta, mistä he pitivät liikuntatuokiossa. Lopuksi jokainen lapsi sai valita hymynaamoista sellaisen, joka hänen mielestään parhaiten kuvasti liikuntailtapäivää. Hymynaamataulu löytyy liitteistä ja tulokset taulukosta 1. Ensimmäisillä kerroilla melkein kaikki lapset olivat innoissaan mukana, ja ryhmäytyminen ja tutustuminen sujui hyvin. Ryhmässä oli muutama vilkkaampi poika mukana ja heiltä ensimmäisillä kerroilla saatu palaute oli negatiivista, kuten “ei ollut kivaa”. (KUVA 2.)

Seuraavalla kerralla pojat kuitenkin kertoivat, että ensimmäinenkin liikuntailtapäivä oli mukava. Kivoimpia leikkejä lasten mielestä olivat joka kerran lopussa leikitty “pingispallon puhaltamisleikki”, jossa menimme kaikki ringiin mahalleen makaamaan ja yritimme pitää pingispallot ringin keskellä puhaltamalla niihin. Viimeisellä kerralla lapset kertoivat, että tempurata ja vessanpönttöhippa olivat jääneet erityisesti positiivisesti mieleen. Ensimmäisellä kerralla lankarullaleikki ei kaikille lapsille ollut mieluisen, koska lankarullaa oli hankala keräillä lopuksi. Loppujen lopuksi lasten mielestä liikuntailtapäivät olivat kivoja ja kotitehtävät hauskoja. Kotitehtävistä lapset pitivät erityisesti, koska ne oli suunniteltu tehtäviksi yhdessä vanhempien kanssa. (TAULUKKO 1.)





KUVA 3. Palautteen antaminen

### 6.1 Mitä lapset oppivat liikuntailtapäivistä

Lapset osasivat ennestään jo paljon ja olivat erittäin omatoimisia. Liikuntailtapäivät kehittivät lapsilla erityisesti ryhmässä toimimista ja ryhmäytymistä. Viimeisillä kerroilla huomasimme, kuinka hyvin lapset toimivat jo tiiminä, ja ensimmäisillä kerroilla levottomat lapsetkin jaksoivat hyvin odottaa omaa vuoroaan ja tsempata muita. Uusiin leikkeihin lähdettiin rohkeasti mukaan. Myös ujoimmat lapset ottivat tilaa itselleen, ja kaikki lapset osallistuivat hienosti ja innolla kaikkiin leikkeihin. Erityisesti juoksuleikit olivat lasten mielestä hauskoja, ja he kertoivatkin, että iltapäivät olivat erityisen hauskoja. Ensimmäisten kertojen jännitys hävisi nopeasti, kun tulimme tutuiksi lapsille. Kärsivällisyys kasvoi, kun tottui odottamaan omaa vuoroaan ja kannustamaan muita. Liikunnan ja leikin kautta pystyimme tukemaan lasten motoristen taitojen kehittymistä esimerkiksi hyppimällä, potkaisemalla ja juoksemalla.

### 6.2 Kodin osallisuus liikuntailtapäivissä

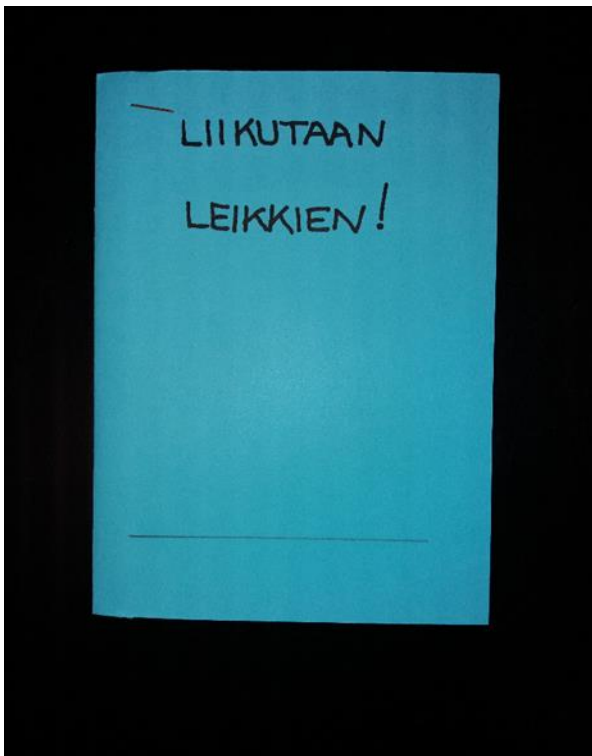
Teimme jokaiselle lapselle omat liikuntapassit, joihin jokaisen liikuntailtapäivän jälkeen ilmestyi koti-tehtävä, joka tuli suorittaa kotona huoltajien kanssa seuraavaan liikuntailtapäivään mennessä.

Ensimmäisenä kotitehtävänä oli laskea, kuinka monta kertaa jaksaa hyppiä yhdellä jalalla. Kotitehtäväpassiin tuli merkitä, kuinka monta kertaa jaksoi hyppiä oikealla ja vasemmalla jalalla. Aikuiselle oli myös sama tehtävä, ja lasten tuli vertailla yhdessä aikuisen kanssa hyppyjä. Lasten mielestä oli hauska huomata, että toisella jalalla jaksoi hyppiä enemmän hyppyjä kuin toisella.

Toisessa kotitehtävässä pyysimme lapsia laskemaan, kuinka monta askelta on heidän ulko-oveltaan roskakalaatikolle. Tehtävässä tuli laskea omat ja vanhemman askeleet ja vertailla sitten keskenään tuloksia. Tämän kotitehtävän olivat kaikki suorittaneet, ja keskustelimme yhdessä lasten kanssa, miksi aikuisilla tuli vähemmän askelia kuin lapsilla. Lapset kertoivat, että kotitehtävä oli heidän mielestään hauska.

Kolmannessa kotitehtävässä lapsen ja aikuisen tuli laskea, kuinka monta kyykkyhyppyä he saivat tehtyä viidessätoista sekunnissa. Tätä tehtävää kaikki eivät olleet suorittaneet, ja kun kysyimme syytä tähän, oli erään pojan kotona sanottu, että tehtävät olivat pelleilyä. Poika vaikutti surulliselta, kun ei ollut saanut isäänsä mukaan tekemään tehtävää.

Viimeisenä kotitehtävänä oli käydä yhdessä puolen tunnin iltakävelyllä ja nauttia tähtitaivaasta. Suurin osa lapsista oli suorittanut tämän tehtävän yhdessä aikuisen kanssa. Lapset kertoivat, kuinka vaikeaa oli laskea tähtiä taivaalta.



KUVA 4. Liikuntapassi

### 6.3 Mitä opimme projektista

Saimme varmuutta ison ryhmän kanssa toimimiseen ja saimme kokemusta lapsiryhmän ohjaamisesta. Kehityimme ryhmän ohjaamisessa, ja toimintailtapäivien suunnittelu ja toteutus toi itsevarmuutta tulevaisuutta ajatellen.

Opinnäytetyöprojektia tehdessämme tutkimme erityisesti varhaiskasvatussuunnitelmaa ja varhaiskasvatuksen tavoitteita. Yksi iso oppi oli, kuinka tärkeää ja suuri osa liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksen perusteissa. Tärkeänä oppina koimme myös sen, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös kehittää lasten keuhonhallintaa, kehontuntemusta ja motorisia perustaitoja.

Opimme myös, että kodin asenteet liikuntaa ja liikkumista kohtaan vaikuttavat myös siihen, miten lapsi kokee liikunnan. Jos kotona ei kannusteta lapsia liikunnan pariin, todennäköisesti lapsi ei herkästi liikunnasta innostu.

Saimme myös vahvistettua yhteistyö- ja kommunikointitaitojamme tehdessämme yhteistyötä monien eri ihmisten ja tahojen kanssa. Konfliktien selvittämistäkin opimme monessa eri tilanteessa. Varsinkin kun ryhmä oli melko iso, ei konflikteilta voitu välttyä.

Haastetta liikuntailtapäivien suorittamiseen toi rajallinen aika, koska koulun liikuntasali oli varattuna vain tietyn aikaa suurten käyttäjämäärien vuoksi. Tämän lisäksi valmistelu-aika jokaiseen liikuntailtapäivään oli lyhyt, koska liikuntasali oli varattuna vain tietyn ajan, joten emme päässeet etukäteen valmistelemaan salia. Myös liikuntailtapäivien ajankohta iltapäivästä oli hieman haasteellinen, koska lapsia tulitiin hakemaan kotiin eri aikoihin, joten osa joutui lähtemään välillä kesken leikkien kotiin. Tähän emme voineet vaikuttaa, koska ryhmällä oli määrätty aika, jolloin heillä oli mahdollisuus käyttää liikuntasalia.

## **7 YHTEENVETO JA PROSESSISTA SAADUT HYÖDYT**

Opinnäytetyöprojekti oli mielenkiintoinen ja antoi meille lisää ammatillista varmuutta ryhmän ohjaukseen. Opinnäytetyöprojekteja tehdessämme emme välttyneet haasteilta, mutta jokainen vastaan tullut haaste kasvatti ammatillisuuttamme.

### **7.1 Opinnäytetyöprojektin tärkeimmät havainnot**

Ryhmän ohjaaminen ja haasteiden ratkaiseminen oli asia, johon kiinnitimme huomiota. Kun ryhmän sai toimimaan yhtenäisenä joukkueena ja haasteet ratkottua, oli toiminta jouhevaa ja iloista. Jokainen lapsi tuli kohdata omana persoonanaan, ja jokaisen lapsen kohtaaminen ja ohjeistaminen tuli tehdä hänelle sopivalla tavalla. Ryhmässä ei pystynyt käyttämään vain yhtä toimintatapaa, vaan toimintatapoja tuli olla useampia, jolloin liikuntailtapäivien toteutus sujui hyvin.

Havainnoimme, että lasten innokkuus ja asenne liikuntaa kohtaan leikin varjolla oli hyvin riemukasta ja iloista. Kun liikunta tuotiin lapsille leikin avulla, havainnoimme, ettei kukaan lapsista turhautunut omiin taitoihinsa. Ryhmän sai toimimaan yhteen, ja huomasimme, että jokainen lapsi antoi oman täyden panostuksensa toimintaan. Positiivinen kannustus ja tukeminen oli selvästi yksi toimintamalli, jota osa lapsista tarvitsi paljon.

Kumpikin meistä huomasi itsessään selvän ammatillisen kasvun aikaisempiin taitoihin, kun saimme ryhmän toimimaan yhteen, vaikka ryhmässä oli paljon erilaisia lapsia ja osa toi toimintaan mukanaan omat haasteensa. Ammatillisen kasvun huomasi esimerkiksi siinä, kuinka osasimme toimia jokaisen lapsen kanssa hänelle toimivalla tavalla. Osa lapsista tarvitsi ryhmätilanteissa tukea niin sanotusti kädestä pitäen, mutta toiminnan täytyi kuitenkin pyöriä ja toimia myös muille lapsille.

### **7.2 Opinnäytetyöprojektiin vaikuttaneet tekijät**

Tutustumiskäynnillä saimme ryhmän varhaiskasvatuksen opettajilta infoa siitä, millainen viiskari-ryhmä meille tulisi ohjattavaksi. Ryhmässä oli eritasoisia lapsia, ja osa heistä tarvitsi enemmän ohjausta ja tukea liikuntailtapäivissä. Palautteita kerätessä havainnoimme, että ainakin alkuun osalla lapsista oli hyvin hauskaa toimia niin, että antoivat palautteeksi vain surunaamoja.

Liikuntailtapäivien ajankohta oli välipalan jälkeen iltapäivästä, mikä myös omalta osaltaan toi haastetta toiminnan toteutukseen. Lapset olivat jo väsyneitä, joten myös tätä kautta saattoi lapsilla esiintyä turhautumista ja päivän kuormittavuutta. Päivän ja viikon kuormittavuuden huomasi varsinkin yhdellä kerralla, kun liikuntailtapäivä oli siirretty keskiviikolta perjantaille, jolloin lapsilla oli takanaan pitkä viikko päiväkodissa. Valitettavasti emme voineet vaikuttaa liikuntailtapäivien ajankohtaan, koska ryhmällä oli määrätty vuorot liikuntasalissa. Liikuntailtapäivien sujuvuuteen vaikutti omalta osaltaan myös se, että ajan myötä rupesimme olemaan jo tuttuja lapsille ja lapset osasivat odottaa liikuntailtapäivää ja sitä, mitä jännää tekemistä he saisivat tällä kertaa tehdä.

Kokonaisuutena huomasimme, että liikunnan ja leikin yhdistäminen tuotti lapsille todella paljon riemua, iloa ja onnistumisen tunteita. Lapset selvästi nauttivat liikunnasta, kun se tuotiin heille leikkiin yhdistettynä. Suurimman onnistumisen riemun koki yksi lapsista, joka tähän mennessä ei ollut osannut tehdä kuperkeikkaa ja saimme hänet onnistumaan siinä.

### **7.3 Päätehtävien arviointi suhteessa tietoperustaan**

Opinnäytetyöprojektimme tarkoituksena oli perehtyä lapsiryhmän ohjaamiseen ja tuoda lapsille liikunnan iloa leikin kautta. Päätehtävänä oli tuoda liikunta leikin avulla osaksi lasten arkea. Lasten kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää viettää aikaa aktiivisen leikin ja liikunnan parissa. Osa liikuntailtapäivien toteutuksista oli suunniteltu yhdessä lasten kanssa. Tätä kautta saimme opinnäytetyöprojektiimme mukaan myös lasten osallisuutta, joka on yksi varhaiskasvatussuunnitelman osa-alue. Opinnäytetyöprojektissä mukana olevien huoltajien ja lasten yhteisten kotitehtävien kautta tarkoituksenamme oli tuoda leikin avulla liikunta osaksi lapsen arkea. Tekemällä yhteistyötä huoltajien kanssa saimme lapsia innostettua liikkumaan myös vapaa-ajalla.

Mielestämme onnistuimme tuomaan lapsille leikin ja liikunnan kautta miellyttäviä kokemuksia. Suurimmaksi osaksi lasten palautteet liikuntailtapäivistä olivat hyvin positiivisia. Lasten huoltajilta saimme myös suullisesti positiivista palautetta niin kotitehtävistä kuin liikuntailtapäivistäkin. Kotitehtävät olivat yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa, mistä saimmekin hyvää palautetta. Kotitehtävien kautta saimme opinnäytetyöhömmme mukaan myös kodin osallisuutta.

5-vuotiaat lapset ovat useasti jo hyvinkin liikunnallisia. Liikunnan kautta pystytään tukemaan lapsen motoristen ja sosiaalisten taitojen oppimista. Opinnäytetyöprojektissämme pyrimme tukemaan lasten hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Hienomotorisia taitoja saimme harjoitella lasten kanssa julisteen teon

muodossa, johon lapset piirsivät oman kuvansa ja harjoittelivat kirjoittamista. Karkeamotorisia taitoja lapset harjoittivat opinnäytetyöprojektissämme esimerkiksi temppuradalla, muun muassa viivalla kävelemällä sekä hyppimällä. Ryhmässä toimimalla lapset saivat harjoitusta myös sosiaalisiin taitoihinsa ja oppivat säätelemään tunteitaan sekä omaa tahtoaan. Leikin kautta yhteisöllisyys kasvoi ja vahvisti positiivisesti ympäristöä. Leikissä lapsi oppii, vaikka leikki ei ole lapselle tietoisesti oppimisen väline, vaan tapa elää ja olla sekä hahmottaa ympäristöään.

Opinnäytetyöprojektimme aikana saimme lisää varmuutta ryhmänohjaamistaitoihimme ja haasteellisten tilanteiden selvittämiseen. Myös moniammatillinen yhteistyö tuli meille tutuksi opinnäytetyöprojektiamme tehdessä. Yhteistyötä tehtiin niin varhaiskasvatuksen opettajien, -hoitajien kuin varhaiskasvatusyksikön johtajankin kanssa. Ohjaamistaidoissa tuli selvästi kehitystä yksilön kehitystason huomioimisessa aikaisempiin kokemuksiimme verrattuna. Pedagogisen osaamisen näkökulmasta kykenimme suunnittelemaan ja toteuttamaan lasten ikätasoista ja heitä tukevaa toimintaa. Lasten osallisuus on myös yksi tärkeä osa pedagogiikkaa. Suunnitelmallisella dokumentoinnilla ja liikuntailtapäivien suunnittelulla saimme opinnäytetyöhömmme laadukasta pedagogista toimintaa. Toimintaa toteuttaessamme huomioimme, että jokaisen lapsen mielipide otettiin huomioon ja hän pääsi vaikuttamaan liikuntailtapäivien sisältöön. Näin lapset saivat positiivisen kokemuksen liikuntailtapäivistä jo suunnitteluvaiheessa. Liikuntailtapäivissä pyrimme toimimaan luovuutta ja osallisuutta edistäen, koska se on lapsille luonteva tapa oppia. Pyrimme myös ohjaamaan lapsia itsenäiseen toimimiseen ja kokeilemaan uusia asioita rohkeaisemalla heitä.

## LÄHTEET

- Innostun liikkumaan. Motorinen kehitys-yleinen ja yksilöllinen etenemä. 2019. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekiat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/> Viitattu 12.4.2019.
- Karila, K. & Lipponen, L. 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kokkolan kaupunki. 2019. Torkinmäen koulu ja päiväkoti. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus\\_ja\\_kasvatus/perusopetus/luokat\\_1\\_9\\_fi/torkinmaen\\_koulu/torkinmaen\\_paivakoti/fi\\_FI/ajan-kohtaista/](https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus_ja_kasvatus/perusopetus/luokat_1_9_fi/torkinmaen_koulu/torkinmaen_paivakoti/fi_FI/ajan-kohtaista/) Viitattu 25.5.2019.
- Kokkolan kaupunki. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelma. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus\\_ja\\_kasvatus/paivahoito/varhaiskasvatussuunnitelma/fi\\_FI/varhaiskasvatussuunnitelma/](https://www.kokkola.fi/palvelut/opetus_ja_kasvatus/paivahoito/varhaiskasvatussuunnitelma/fi_FI/varhaiskasvatussuunnitelma/). Viitattu 27.5.2019.
- Liikuntasuositus lapselle. 2017. Suomen sydänliitto ry. Neuvokas perhe. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>. Viitattu 12.4.2019.
- Liikunta ja liikkuminen. 2019. Kotkan kaupungin varhaiskasvatussivusto. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3/4vptsjt/4ppa/oppimisen-alueet/kljk/ljl/ljl> Viitattu 15.5.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Lapsen liikunnallinen kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. Viitattu 27.5.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Lapsen sosiaalinen kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 15.5.2019.
- Manssila, J. 2014. Sosiaalialan AMK-verkosto. Mitä on varhaiskasvatus? Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/764805/d761eee8-0536-4f08-8616-6bd59d605a78>. Viitattu 28.2.2019
- Opetushallitus 2019. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus> Viitattu 27.5.2019.
- Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019. Varhaiskasvatuksen sosionomi. Saatavissa: [https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/Varhaiskasvatuksen\\_sosionomi\\_15032019\\_LOPPU-ESITYS.pdf](https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/Varhaiskasvatuksen_sosionomi_15032019_LOPPU-ESITYS.pdf) Viitattu: 17.5.2019
- Suomen yk-liitto. Lapsen oikeudet. 2017. Saatavissa: <https://www.ykliitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet/lapsen-oikeudet>. Viitattu 2.4.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Lastensuojelun käsikirja. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>. Viitattu 17.4.2019.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Helsinki. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1> Viitattu 1.3.2019

Varhaiskasvatuslaki. 13.7.2018/540. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036#L1P1a>. Viitattu 25.5.2019.



TAULUKKO 1. Lasten palaute hymynaamoja käyttämällä

	:)	:/	:(
26.10	8		2
31.10	8	2	
7.11	9	1	
14.11	8		
21.11	11		

Lapset saivat valita kolmesta erilaisesta hymiöstä sen, mikä heidän mielestään kuvasti parhaiten liikuntailtapäivää. Lapsilla oli vaihtoehtoina hymyilevä, neutraali ja surullinen hymiö. Taulukossa 1 on eriteltyä lasten antamat palautteet jokaisesta liikuntailtapäivästä. (KUVA 2.)

TAULUKKO 2. Kodin osallistuminen kotitehtävään

	Suorittaneet	Suorittamatta
26.10	10	
31.10	9	1
7.11	9	1
14.11	7	1

Taulukkoon 2 on laskettu liikuntapasseissa olleisiin kotitehtäviin osallistuminen. (KUVA 3.)

## ESITTELYKIRJE

Olemme kaksi toisen vuoden sosionomiopiskelijaa Kokkolan Centrian ammattikorkeakoulusta.

Teemme projektimuotoisen opinnäytetyömme Torkinmäen päiväkodin Niittyleinikki ryhmän 5-vuotiaille lapsille, alkaen viikosta 43 lähtien aina keskiviikkoisin klo14-15 viiden viikon ajan.

Projektimme, Liikutaan leikkien, sisältää viisi erilaista interventioiltaa, jolloin tarkoituksenamme on tuottaa lapsille liikunnan iloa ja riemua leikin kautta. Ennen näitä interventiota teemme yhden tutustumiskäynnin Niittyleinikkien liikuntatuokion aikana. Teemme myös yhden suunnittelukäynnin päiväkodille, jolloin suunnittelemme lasten kanssa yhdessä mitä he haluaisivat liikuntailtapäivien sisältävän. Tällä tavoin saamme tuettua projektissamme lasten osallisuutta.

Lapset saavat mukaansa liikuntapassit, joihin tulee merkintä jokaisesta liikuntailtapäivästä ja jossa on jokaisen liikuntapäivän jälkeen kotitehtävä, jonka lapset voivat suorittaa kotona yhdessä vanhempien kanssa. Päiväkodin henkilökunta jakaa lupalaput, jotka toivomme vanhempien täyttävän valmiiksi ennen projektityömme aloitusta.

Kaikki keräämämme materiaali, kuten kuvat ja piirustukset, säilytetään ja käyttämään luottamuksellisesti vain ja ainoastaan opinnäytetyössämme.

Ystävällisin terveisin

Kristiina Kankkonen ja Milja Vikström

NSOS17K, Centria ammattikorkeakoulu

## OSALLISTUMISLUPA

Lapseni \_\_\_\_\_saa  
Osallistua Kristiina Kankkosen ja Milja Vikströmin projektimuotoisen opinnäytetyön  
liikunta iltapäiviin.

Lapseni \_\_\_\_\_ ei saa  
osallistua Kristiina Kankkosen ja Milja Vikströmin projektimuotoisen opinnäytetyön lii-  
kunta iltapäiviin.

Kaikki lapsia koskevat tiedot, lasten nimet ja lasten tunnistettavuus käsitellään opinnäy-  
tetyössä eettisten periaatteiden ja asiakastietosuojan mukaisesti.

Kokkolassa

\_\_\_/\_\_\_/2018 \_\_\_\_\_

Allekirjoitus/Nimenselvennys

## VALOKUVAUSLUPA

Lastani \_\_\_\_\_ saa valokuvata Kristiina Kankkosen ja Milja Vikströmin opinnäytetyön materiaalin dokumentointia varten. Valokuvia käytetään ainoastaan opinnäytetyössämme.

Lastani \_\_\_\_\_ ei saa valokuvata Kristiina Kankkosen ja Milja Vikströmin opinnäytetyön materiaalin dokumentointia varten.

Kaikki lapsia koskevat tiedot, lasten nimet ja lasten tunnistettavuus, käsitellään opinnäytetyössä eettisten periaatteiden ja asiakastietosuojan mukaisesti.

Kokkolassa

\_\_\_/\_\_\_/2018 \_\_\_\_\_

Allekirjoitus/Nimenselvennys

<b>Aika ja paikka</b> Torkinmäen päiväkot	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Milja Vikström ja Kristiina Kankkonen NSOS17K
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> Tutustumisleikit	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Niittyleinikki-ryhmän 5-vuotiaat
<b>Ryhmän koostumus</b> - Koko ryhmä, pienryhmä vai yksilöllinen ohjaus? Kaikki 5-vuotiaat, yhteensä 13 lasta - Mitä mahdollisesti toiset tekevät silloin?	
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Ryhmytyminen - Toisiin tutustuminen - Keskinäisen luottamuksen saavuttaminen	
<b>Aiheen valinta</b> Tutustumisleikit-aiheen valitsimme, koska halusimme saada ensimmäiseen interventioon ryhmäytymistä ja tulla tutuksi lapsille, jotta saamme luotua yhteyden lasten kanssa.	<b>Miten tehdään?</b> <input checked="" type="checkbox"/> Leikkien <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen <input type="checkbox"/> Tutkien <input type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> - Materiaalit ja välineet - Miten muokkaan ympäristöä? Suurin osa materiaaleista löytyy päiväkodilta, lankakerä ja pingis pallot otamme kotoa mukaan. Ympäristöä ei tarvitse muokata.	

### Toiminnan kulku

- orientointi / motivointi / virittyminen
- toiminta vaiheittain
- siirtymätilanteet
- lopetus

Aluksi keräännymme kaikki saliin seisomaan isoon rinkiin, jossa laulamme yhdessä "Läsnäololaulun" ("Onko Milja täällä..."), käyden läpi kaikkien nimet vuorotellen. Tämän jälkeen istumme alas rinkiin, ja leikimme hämähäkinverkko-leikkiä. Kristiina aloittaa heittämällä lankakerän jollekin lapsista sanoen "Hei, minä olen Kristiina, pidän nukemisesta, mitä haluat tietää minusta?". Jokainen lapsi saa kysyä halutessaan kysymyksen lankakerän heittäjältä. Näin jatketaan, kunnes lankakerä on kiertänyt kaikki leikkijät ja muodostanut ringin keskelle hämähäkin verkon. Seuraavaksi jaamme lapset kahteen joukkueeseen, ja asetumme lattiassa olevan viivan molemmin puolin, kumpikin joukkue eri puolille. Viivan päällä on pingis palloja, joita kumpikin joukkue yrittää puhaltaa vastustajan puolelle. Voittajajoukkue on se, joka saa ensiksi kaikki pingis pallot vastustajan puolelle. Lopuksi keräännymme takaisin istumaan rinkiin lattialle, ja keskustelemme yhdessä mitä päivästä jäi mieleen, mikä oli kivaa. Lapset saavat myös piirtää vastauksensa. Tämän jälkeen jaamme lapsille liikuntapassit, joissa on kotitehtävänä kertoa kotona mitä uutta opin kaveristani.

### Miten itse toimin?

- mitä sanon?
  - miten saan lapset innostumaan?
  - millaisia ohjauskeinoja käytän?
  - missä olen kunkin tilanteen aikana?
- Alkulaulussa ja hämähäkinverkko-leikissä olemme mukana. Pingis pallo kisassa kannustamme lapsia.
- Sanallinen rohkaiseva ohjaus.
- Innostamme lapsia rohkaisemalla ja kannustamalla heitä, sekä innostamalla itse.

### Työnjako aikuisten kesken

- Mukana olevat aikuiset ja heidän tehtävänsä? Kristiina ja Milja ohjaajina

### Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?

- Milloin pyydät palautetta? Keneltä?
  - Palaute pyydetään lapsilta tunnin lopuksi, piirustusten, hymynaamojen ja keskustelun avulla.

### Muuta huomioitavaa

Tunnin lopuksi jaamme lapsille omat liikuntapassit, joihin on kirjattu jokaiselle kerralle pieni kotitehtävä.

<b>Aika ja paikka</b> Torkinmäen päiväkot	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Milja Vikström ja Kristiina Kankkonen NSOS17K									
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> Viestileikit	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Niittyleinikki-ryhmän 5-vuotiaat									
<b>Ryhmän koostumus</b> Kaikki 5-vuotiaat, yhteensä 13 lasta										
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikunnan ilo</li> <li>- Hauskanpito</li> <li>- Ryhmytyminen</li> </ul>										
<b>Aiheen valinta</b> Valitsimme aiheen, koska ajattelimme, että lapset tykkäävät leikkimuotoisista kisailuista. Yhdessä kisaillessa saamme varmasti hauskoja liikuntaleikkejä aikaiseksi.	<b>Miten tehdään?</b> <table style="border: none;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center; width: 20px; height: 20px;">x</td> <td style="padding-left: 10px;">Leikkien</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">x</td> <td style="padding-left: 10px;">Liikkuen</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;"> </td> <td style="padding-left: 10px;">Tutkien</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;"> </td> <td style="padding-left: 10px;">Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</td> </tr> </table>		x	Leikkien	x	Liikkuen		Tutkien		Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
x	Leikkien									
x	Liikkuen									
	Tutkien									
	Taiteellisesti toimien ja ilmaisten									
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> Suurin osa materiaaleista löytyy päiväkodilta, ne materiaalit mitkä puuttuvat, tuomme Kristiinan kanssa kotoa.										

**Toiminnan kulku**

Aluksi laulamme läsnäololaulun, jotta tiedämme, onko kaikki paikalla.

Meillä on vaihtoehtto viesteinä lapsille:

- keppihevosi viesti,
- sählypallon kuljetus,
- kivi, sakset, paperi-viesti
- eskimoviesti

Näistä vaihtoehtdoista lapset saavat valita, mitä leikimme. Lapset saavat myös itse ehdottaa suosikkiviestejään, jos niitä ei ole listassa. Suoritamme kolme erilaista viestileikkiä, jonka jälkeen keräännymme lattialle ringiin istumaan ja juttelemme päivän leikeistä ja lapset antavat meille palautetta päivästä suullisesti, sekä piirustusten avulla. Lopuksi muistutamme lapsia liikuntapassissa olevasta kotitehtävästä.

**Miten itse toimin?**

- Kerromme lapsille selkeillä ohjeilla jokaisen leikin säännöt, ja näytämme itse esimerkeillä kuinka viesteissä toimitaan.
- Innostamme lapsia sanallisesti.
- Ohjaus keinoina käytämme sanallista ohjausta, sekä esimerkein ohjaamista.
- Osassa leikeistä olemme joko molemmat, tai toinen leikissä mukana, ja tarpeen vaatiessa toinen toimii "tuomarina".

**Työnjako aikuisten kesken**

- Kristiina ja Milja ohjaajina

**Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?**

- Palaute pyydetään lapsilta tunnin lopuksi, piirustusten, hymynaamojen ja keskustelun avulla.

**Muuta huomioitavaa**

- Tunnin lopuksi jaamme lapsille omat liikuntapassit, joihin on kirjattu jokaiselle kerralle pieni kotitehtävä.



<b>Aika ja paikka</b> Torkinmäen päiväkot	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Milja Vikström ja Kristiina Kankkonen NSOS17K
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - Pallopelit ja palloleikit	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Niittyleinikki-ryhmän 5-vuotiaat
<b>Ryhmän koostumus</b> Kaikki 5-vuotiaat, yhteensä 13 lasta	
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Liikunnan ilo - Hauskanpito - Ryhmäytyminen	
<b>Aiheen valinta</b> Valitsimme aiheen, koska ajattelimme, että lapset tykkäävät leikkimuotoisista kisailuista ja pallopeleistä. Yhdessä kisaillessa ja leikkiessä saamme varmasti hauskoja hetkiä aikaiseksi.	<b>Miten tehdään?</b> <input checked="" type="checkbox"/> Leikkien <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen <input type="checkbox"/> Tutkien <input type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> Suurin osa materiaaleista löytyy päiväkodilta, ne materiaalit mitkä puuttuvat, tuomme Kristiinan kanssa kotoa.	

**Toiminnan kulku**

Aluksi laulamme läsnäololaulun, jotta tiedämme, onko kaikki paikalla. Lapset saavat valita, mitä pallopelejä ja leikkejä leikimme. Esimerkiksi pallon kuljetusta, jalkapalloa, käsipalloa tms.

Meille varatun ajan puitteissa leikimme ja pelaamme pallopelejä liikuntasalissa. Pallopelejä joukkueina, tai yhdessä taitoleikkejä, kuten pallon heittoa, tai kuljetusta. Haluamme antaa lapsille mahdollisuuden osallistua päättämään mitä leikimme. Lopuksi kokoonnumme lattialle rinkiin ja keskustelemme päivästä yhdessä ja lapset saavat halutessaan piirtää vielä mieleen jääneen hetken päivästä. Lapset saavat myös hymynaamoja apuna käyttäen kertoa millainen päivä oli. Muistutamme myös lapsia liikuntapassissa olevasta kotitehtävästä.

**Miten itse toimin?**

- Kerromme lapsille selkeillä ohjeilla jokaisen leikin säännöt, ja näytämme itse esimerkeillä kuinka leikeissä ja peleissä toimitaan.
- Innostamme lapsia sanallisesti.
- Ohjaus keinoina käytämme sanallista ohjausta, sekä esimerkein ohjaamista.
- Osassa leikeistä olemme joko molemmat, tai toinen leikissä mukana, ja tarpeen vaatiessa toinen toimii "tuomarina".

**Työnjako aikuisten kesken**

- Kristiina ja Milja ohjaajina

**Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?**

- Palaute pyydetään lapsilta tunnin lopuksi, piirustusten, hymynaamojen ja keskustelun avulla.

**Muuta huomioitavaa**

- Tunnin lopuksi jaamme lapsille omat liikuntapassit, joihin on kirjattu jokaiselle kerralle pieni kotitehtävä.

<b>Aika ja paikka</b> Torkinmäen päiväkot	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Milja Vikström ja Kristiina Kankkonen NSOS17K
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - Temppurata ja voimistelu	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Niittyleinikki-ryhmän 5-vuotiaat
<b>Ryhmän koostumus</b> Kaikki 5-vuotiaat, yhteensä 13 lasta	
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Liikunnan ilo - Hauskanpito - Ryhmäytyminen	
<b>Aiheen valinta</b> Valitsimme aiheen, koska tiedämme, että lapset pitävät eri temppuradoista, ja koska Torkinmäen päiväkodilla on paljon materiaaleja erilaisiin temppuratoihin.	<b>Miten tehdään?</b> <input checked="" type="checkbox"/> Leikkien <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen <input type="checkbox"/> Tutkien <input type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> Suurin osa materiaaleista löytyy päiväkodilta, ne materiaalit mitkä puuttuvat, tuomme Kristiinan kanssa kotoa.	

### Toiminnan kulku

Aluksi laulamme yhdessä läsnäololaulun, jotta tiedämme, onko kaikki paikalla. Rakennamme yhdessä lasten kanssa liikuntasaliin temppuradan, johon jokainen lapsi saa valita mieleisensä osion. Harjoitteleme yhdessä erilaisia temppuja matoilla lasten kanssa, jokaisen lapsen omien taitojen mukaan. Lopuksi kokoontumme lattialle rinkiin ja keskustelemme päivästä yhdessä ja lapset saavat halutessaan piirtää vielä mieleen jääneen hetken päivästä. Lapset saavat myös hymynaamoja apuna käyttäen kertoa millainen päivä oli. Muistutamme myös lapsia liikuntapassissa olevasta kotitehtävästä.

### Miten itse toimin?

- Kerromme lapsille selkeillä ohjeilla jokaisen temppuradan osion säännöt, ja näytämme itse esimerkeillä kuinka toimitaan.
- Innostamme lapsia sanallisesti.
- Ohjaus keinoina käytämme sanallista ohjausta, sekä esimerkein ohjaamista.
- Temppuradan rakentamisessa autamme lapsia, ja ohjaamme sivusta.

### Työnjako aikuisten kesken

- Kristiina ja Milja ohjaajina

### Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?

- Palaute pyydetään lapsilta tunnin lopuksi, piirustusten, hymynaamojen ja keskustelun avulla.

### Muuta huomioitavaa

- Tunnin lopuksi jaamme lapsille omat liikuntapassit, joihin on kirjattu jokaiselle kerralle pieni kotitehtävä.

<b>Aika ja paikka</b> Torkinmäen päiväkoti	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Milja Vikström ja Kristiina Kankkonen NSOS17K	
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - Julisteen teko	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Niittyleinikki-ryhmän 5-vuotiaat	
<b>Ryhmän koostumus</b> Kaikki 5-vuotiaat, yhteensä 13 lasta		
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Hauskanpito - Ryhmäytyminen		
<b>Aiheen valinta</b> Aihe valikoitua oikeastaan sen perusteella, että haluamme lapsille jonkun muiston liikuntapäivistä kanssamme. Ja samalla he saavat pedagogista dokumentointia hyödyntää julisteen muodossa.	<b>Miten tehdään?</b> <input checked="" type="checkbox"/> Leikkien <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen <input checked="" type="checkbox"/> Tutkien <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten	
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> Suurin osa materiaaleista löytyy päiväkodilta, ne materiaalit mitkä puuttuvat, tuomme Kristiinan kanssa kotoa.		

### Toiminnan kulku

Aluksi leikimme lasten lempileikkiä, jonka he ovat saaneet valita suunnittelukerralla. Leikin jälkeen teemme yhdessä lasten kanssa isolle valkoiselle lakanalle julisteen, johon jokainen saa kangastussilla kirjoittaa oman nimen, ja piirtää tai kirjoittaa lempiaktiviteetin tai mieleen jääneen hetken liikuntapäivistä. Keskelle lakanaa kirjoitamme tekstin "LIIKUTAAN LEIKKIEN, Niittyleinikin Viiskarit 2018". Autamme lapsia kirjoittamisessa, jos he tarvitsevat apua. Lopuksi kokoontumme lattialle rinkiin ja keskustelemme päivästä yhdessä ja lapset saavat halutessaan piirtää vielä mieleen jääneen hetken päivästä. Lapset saavat myös hymynaamoja apuna käyttäen kertoa millainen päivä oli. Lopuksi keräämme kaikilta piirustukset, ja kuvaamme jokaisen liikuntapassin, jotta saamme ne opinnäytetyötämme varten. Lapset saavat pitää liikuntapassit muistona liikuntapäivistä.

### Miten itse toimin?

- Kerromme lapsille selkeillä ohjeilla jokaisen temppuradan osion säännöt, ja näytämme itse esimerkeillä kuinka toimitaan.
- Innostamme lapsia sanallisesti.
- Ohjaus keinoina käytämme sanallista ohjausta, sekä esimerkein ohjaamista.
- Temppuradan rakentamisessa autamme lapsia, ja ohjaamme sivusta.

### Työnjako aikuisten kesken

- Kristiina ja Milja ohjaajina

### Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?

- Palaute pyydetään lapsilta tunnin lopuksi, piirustusten, hymynaamojen ja keskustelun avulla.

### Muuta huomioitavaa

- Tunnin lopuksi jaamme lapsille omat liikuntapassit, joihin on kirjattu jokaiselle kerralle pieni kotitehtävä.