

Ervasti Jaana

**TANSSI JA LUOVA MUSIIKKILIIKUNTA VARHAISKASVATUK-
SESSA**

Liikunnallisia satuja osallisuuden ja liikunnallisen itsetunnon tueksi

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomin koulutus
Toukokuu 2021**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2021	Tekijä/tekijät Ervasti Jaana
Koulutusohjelma sosionomi AMK		
Työn nimi TANSSI JA LUOVA MUSIIKKILIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA. Liikunnallisia satuja osallisuuden ja liikunnallisen itsetunnon tueksi.		
Työn ohjaaja Pirjo Forss-Pennanen		Sivumäärä 50 + 35
<p>Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda uutta tanssin ja luovan liikunnan materiaalia varhaiskasvatukseen käyttöön. Tavoite oli herättää lapsissa liikkumisen riemu ja vahvistaa heidän liikunnallista itsetuntoaan ja myönteistä kehonkuvaansa sekä auttaa rakentamaan positiivista liikuntasuhdetta. Materiaali on tarkoitettu liikuntakasvatuksen tueksi kaikille lapsille - myös heille, jotka ovat hitaasti lämpiäviä, varauksella liikuntaan suhtautuvia tai motoriselta kehitykseltään ikätovereitaan jäljessä. Opinnäytetyö toteutettiin konstruktiivisena tutkimuksena kehittämisen ja testaten uusia liikuntasuunnitelmia. Seitsemän eri Kokkolan varhaiskasvatusyksikköä testasi materiaalia omassa käytössään ja antoi palautetta, jonka pohjalta materiaalia kehitettiin. Kehitystyössä kiinnitettiin huomiota materiaalin helppokäyttöisyyteen, lasten osoittamaan mielenkiintoon, luovaan ilmaisuun ja vapaaseen liikkeeseen. Opinnäytetyön materiaalipankissa testattavana oli kuusi erilaista valmista tuntisuunnitelmaa, joista kaksi voidaan toteuttaa ilman musiikkia. Näin materiaali palvelee myös niitä lapsia, jotka eivät voi tanssilliseen liikuntaan osallistua. Ohjasin myös itse tunteja yksiköissä ja keräsin palautteen osallistuneilta ryhmiltä.</p> <p>Tuntisuunnitelmien luomisessa käytettiin olemassa olevaa teoretietoa lasten fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta, johon itsetuntoa tukevan inklusiivisen liikuntakasvatuksen tulisi perustua. Työssä on erityisesti huomioitu positiivinen pedagogiikka ja leikinomaisuus, joiden lisäksi on esitelty lasten tanssikasvatuksen ja luovan liikunnan erityispiirteitä. Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus on kolme tuntia joka päivä. Jotta tämä suositus toteutuisi ja jotta lapsista kasvaisi myös liikunnallisen elämäntavan omaavia aikuisia, täytyy lasten nauttia liikkumisesta ja kokea onnistumisen kokemuksia.</p> <p>Saadun palautteen perusteella tuntimateriaali oli selkeää ja helposti omaksuttavaa. Tuntisisältöjen koettiin sopivan sekä 3–6-vuotiaille että alle 3-vuotiaille. Tuntien ohjaaminen itsenäisesti pelkkään materiaaliin perehtyen onnistui palautteen perusteella hyvin ja oli varhaiskasvatusyksikön liikuntakasvatusta tukevaa. Palautteen perusteella materiaali sisälsi kehonkuvan hahmottamisen harjoitteita ja oli liikkumiseen innostavaa ja tavanomaisesti varhaiskasvatuksen liikunnasta myönteisellä tavalla poikkeavaa. Koska materiaalia on testattu laajasti ja palaute on ollut myönteistä, on opinnäytetyön materiaali hyödynnettävissä laajasti varhaiskasvatuksen saralla. Liikuntakasvatuksen lisäksi se tukee lapsen psyykkistä kehitystä, itsetunnon rakentamista ja itseluottamuksen vahvistumista.</p>		

Asiasanat

itseluottamus, itsetunto, inklusiivinen varhaiskasvatus, kehonkuva, liikunta, liikuntaopas, luova liikunta, materiaalipankki, osallisuus, tanssi, tanssimateriaali, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2021	Author Jaana Ervasti
Degree program Bachelor of Social Services		
Name of thesis DANCE AND CREATIVE MOVEMENT IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION. Integrating physical activity and fairy tales to support participation and self-esteem concerning physical competence		
Instructor Pirjo Forss-Pennanen		Pages 50 + 35
<p>The subject of this thesis was to create material for dance and creative movement that would support participation, inclusion and self-esteem in early childhood education. The purpose of this thesis was to generate new material in order to enforce children's positive attitude towards physical activity through methods of dance and creative movement. The method used was a constructive research and it involved developing and testing new innovations. Seven early childhood education centers in Kokkola together with the myself tested the new material and gave feedback which helped to further develop the innovations. The topics of interest included how the children participated in new activities, how easy the material was to read and use and how creative movement was practiced. Out of the six new classes of dance and creative movement two can be performed without music in case there is a child in the group who cannot participate in musical dance because of personal reasons.</p> <p>Already existing theories and studies on children's motor skills and development as well as theories and studies on their psychological development and growth were well studied prior to the innovative process to find what kind of activities and exercises benefit A child's self-esteem and inclusion the most. The recommended amount of physical activity for a child in early childhood education is three hours daily. To meet this recommendation, children must enjoy physical activity and gain feelings of accomplishment. The innovative material can be used widely in the field of early childhood education.</p> <p>Based on the feedback, the material of this thesis was easy to use and well suitable for all ages in childhood education. The feedback showed that the independent use of the material in early childhood education centres without the help of the student was successful and that the material was a good addition to physical education, offering something new to the field of exercising. Based on the feedback, children felt the material was inspiring and exciting. Many different childhood education centres with many different groups of children took part in testing the material which proves the material is usable and transferable. In addition to physical training, it supports the psychological growth and self-esteem and helps children to trust their own abilities.</p>		

<p>Key words activity, body image, dance, children, early childhood education, exercise, creative movement, inclusiveness in early childhood education, participation, self-esteem</p>

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VARHAISLAPSUUDEN JA LEIKKI-IÄN FYYSISET JA PSYYKKISET KEHITYSVAIHEET	4
2.1 Varhaislapsuuden ja leikki-ikäen fyysinen kehitys ja perusliikuntataidot	4
2.1.1 Varhaislapsuuden ja leikki-ikäen fyysinen kehitys.....	4
2.1.2 Geenit ja herkkyykskaudet.....	6
2.1.3 Varhaiskasvatusikäisen lapsen motoriikan kehitys	7
2.1.4 Varhaiskasvatusikäisen lapsen perusliikuntataidot.....	8
2.2 Varhaislapsuuden ja leikki-ikäen psyykinen kehitys	9
3 POSITIIVISEN PEDAGOGIikka LIKUNTAKASVATUKSESSA	12
3.1 Positiivinen pedagogiikka ja kohtaaminen	12
3.2 Lasten liikunnan erityispiirteet.....	13
3.2.1 Perheen merkitys.....	14
3.2.2 Leikki ja mielikuvat	14
3.2.3 Osallisuuden tukeminen	15
3.3 Inklusio ja inklusiivinen liikuntakasvatus	17
3.4 Lapsiryhmän ohjaaminen	18
4 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN TANSSIIN JA LUOVAAN LIIKKEESEEN INNOSTAMINEN	21
4.1 Lasten tanssikasvatus.....	21
4.2 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen	22
5 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS	25
5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	25
5.2 Opinnäytetyön toteutus	25
5.2.1 Aikaisemmat opinnäytetyöt lasten luovasta liikunnasta	25
5.2.2 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	26
5.2.3 Opinnäytetyön interventiot	28
5.3 Ensimmäinen materiaalipankki.....	30
5.3.1 Ensimmäisen materiaalipankin testaus	30
5.3.2 Palautteen yhteenveto.....	31
5.3.3 Ensimmäisen materiaalipankin kehityskohteet	35
5.4 Toinen materiaalipankki	36
5.3.4 Muutokset toiseen materiaalipankkiin	36
5.3.5 Yhteenveto toisen materiaalipankin palautteista	37
6 TULOKSET JA HYÖDYNNETTÄVYYS	42
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	44
8 POHDINTA	46

LÄHTEET	49
----------------------	-----------

LIITTEET

LIITE 1. Luova musiikkiliikunta varhaiskasvatuksessa. Liikunnallisia satuja osallisuuden ja vahvan itsetunnon tueksi.....	51
LIITE 2. Kuvapankki tuntien tueksi	79

KUVIOT

KUVIO 1. Lapsen liikunnallisen itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat tekijät.....	20
KUVIO 2. Opinnäytetyön prosessikaavio	30
KUVIO 3. Tunnin toteutustapa.....	31
KUVIO 4. Lasten ikäjakauma toisella testikierroksella.....	38

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Lasten liikunnalliset perustaidot ja niiden oikea-aikainen tukeminen.....	8
TAULUKKO 2. Auktoritaarinen ja osallistava ohjaustapa	16
TAULUKKO 3. Lasten kokemuksia tunteista	32
TAULUKKO 4. Varhaiskasvattajien kokemuksia tunteista	33
TAULUKKO 5. Tuntisuunnitelmien tavoitteiden toteutuminen	34
TAULUKKO 6. Varhaiskasvattajien näkemys osallisuuden toteutumisesta toisella testikierroksella ..	39
TAULUKKO 7. Varhaiskasvattajien näkemys tunteista toisella testikierroksella	41

1 JOHDANTO

Lapselle liikkuminen on luontainen tapa elää ja tutustua sekä omaan kehoonsa että häntä ympäröivään maailmaan. Liikunta on lapselle keino saavuttaa jotain – lapsi kiipeää päästäkseen puun oksia pitkin vielä korkeammalle, juoksee saadakseen kaverinsa kiinni ja pyöräilee lujaa tunteakseen tuulen suhisevan korvissaan. Toisin kuin aikuiset, jotka liikkuvat usein vain liikuntasuorituksen itsensä vuoksi, lapsille liike on erottamaton osa arkea. Tällöin myös lapsille suunnatun liikuntakasvatuksenkin tulee suorittamisen sijaan olla täynnä leikinomaisia kokemuksia ja elämyksiä. Lapsi pysyy liikkeessä, kun liikkuminen on hauskaa, innostavaa ja lapsentasoista. (Jaakkola 2010, 30–39; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Sääkslahti 2015.)

Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi suositusten mukaan liikkua jokaisena päivänä kolme tuntia. Tämä kuulostaa aikuiselle paljolta, mutta pieni lapsi liikkuu mielellään tuntikausia, mikäli mahdollisuuksia vain löytyy. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja ohjeet onkin tarkoitettu meille aikuisille. Vanhempien ja kasvattajien tehtävä on mahdollistaa lapsen kasvu ja kehitys niin, että lapsi saa liikkua, leikkiä ja kehittää monipuolisesti motorisia taitojaan. Liikkuminen on lapsen oikeus. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Liikunta on olennainen osa lapsen fyysistä kehitystä ja kasvua, ja lisäksi se edistää mm. sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta. Liikkuminen tukee havainnointia, ja ympäristöön tutustumisen avulla lapsi muodostaa käsityksen siitä, mihin hän pystyy ja millainen hän on. (Jaakkola 2010, 30–39.) Rintala tutki vuonna 2015 3–10-vuotiaiden lasten motorisia taitoja pohjoisamerikkalaisella TGMD-testillä (*test of gross motor development*). Testi koostuu erilaisista tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelyharjoituksista. Testi osoitti, että saman ikäryhmän sisällä motoristen taitojen hallinta vaihteli suuresti (Rintala 2016). Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % liikkuu UKK:n suositusten mukaiset kolme tuntia päivässä, ja vain puolet liikkuu vielä illalla päiväkotipäivän jälkeen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Tämä on aivan liian vähän, jotta lapsista kasvaisi liikkuvia aikuisia. Jos kaikki liikunta tapahtuu vain varhaiskasvatuksen aikana, ei liikunnasta pääse kehittymään koko perheen elämäntapaa, josta lapsi hyötyisi eniten.

Mikä innostaisi lapsia liikkumaan? Leikki-ikäiset lapset (4 – 6 vuotta) liikkuvat ja leikkivät luonnostaan – leikkiin kuluu jopa 20 % valveillaoloajasta. Poikien leikit ovat fyysisesti aktiivisempia ja he myös käyttävät leikkeihinsä paljon tilaa. (Sääkslahti 2015). Leikki ja sen kautta lisääntyvä fyysinen aktiivisuus on mainittu myös YK:n lasten oikeuksissa – vanhemmilla on siis velvollisuus tukea lapsen kasvua

mahdollistamalla leikki ja fyysinen aktiivisuus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Koska lapsi oppii toiminnallisesti kokeillen ja tutkien, tulisi pitkiä passiivisia hetkiä ja paikallaanoloja esimerkiksi ruudun ääressä välttää, sillä ne ovat kehitykselle haitallisia. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin kuuluu myös monipuolisuus, hauskuus ja lapsen osallisuuden tukeminen. Liikunnallinen lapsuus tarkoittaa parempaa terveyttä, kasvavaa hyvinvointia sekä liikunnallista aikuisuutta. Pienten lasten ohjattu liikunta ei yksinään riitä, sillä liikunnallisen elämäntavan tulisi olla ensinnäkin perhelähtöistä – lapsi kehittyy ja oppii vanhempiensa esimerkin kautta sen sijaan, että vanhemmat kuljettavat lapsen autolla harrastukseen tunniksi kerran viikossa. Toisekseen pelkästään ohjatulla, suorituspainotteisella liikunnalla ei välttämättä saavuteta liikuntasuosituksen tavoitteita, joita ovat lisääntynyt liikunnan määrä, myönteinen suhde liikuntaan ja monipuolisuus. Myönteisten liikuntakokemusten synty vaatii myönteisen ilmapiirin ja lapsen kehitysvaihetta sopivasti haastavat tehtävät. Leikinomaisuus on tärkeää, jotta lapsen mielenkiinto pysyy yllä ja liikkumisesta tulee hauskaa. (Jaakkola 2010, 30–39, 45–54; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda uutta tanssin ja luovan liikunnan materiaalia varhaiskasvatukseen käyttöön. Tavoite oli herättää lapsissa liikkumisen riemu ja vahvistaa heidän liikunnallista itsetuntoaan, myönteistä kehonkuvaansa sekä auttaa rakentamaan positiivista liikuntasuhdetta. Materiaali on tarkoitettu liikuntakasvatukseen tueksi kaikille lapsille – myös lapsille, jotka ovat hitaasti lämpiäviä, varauksella liikuntaan suhtautuvia tai motoriselta kehitykseltään ikätovereitaan jäljessä. Opinnäyte syntyi oman mielenkiintoni ja omien kokemuksieni pohjalta. Aiheeksi valikoitui lasten tanssi ja luovan liikunta, sillä tanssillista materiaalia on varhaiskasvatusikäisille lapsille saatavilla vähemmän kuin perinteisiä perusliikuntataitoja kehittäviä leikkejä ja tempuratoja. Pidin tärkeänä luoda itse jokaisen tunnin ympärille sadun, johon lapset pääsevät mukaan. Materiaalista osa on toteutettavissa ilman musiikkia, jotta se sopii myös niille varhaiskasvatukseen lapsille, jotka eivät henkilökohtaisen vakaumuksensa vuoksi voi osallistua tanssilliseen musiikkiliikuntaan.

Opinnäytetyö toteutettiin konstruktiivisena tutkimuksena innovoiden ja kehittäen uutta materiaalia. Valmis materiaalipankki sisältää kuusi tuntisuunnitelmaa, joista kaksi voidaan toteuttaa luovan liikunnan tuntina ilman musiikkia. Lisäksi kolmessa tuntimateriaalissa on omat variaatiot 1–3-vuotiaille, jotta materiaali toimisi mahdollisimman hyvin eri ikäisten ja eri kehitystasolla olevien lasten kanssa. Vaikka opinnäytetyötä ei toteutettu suorana toimeksiantona yhteen tiettyyn yksikköön, oli työelämäyhteistyö laajaa ja vahvaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Materiaalin testaus toteutettiin yhdessä seitsemän eri varhaiskasvatusyksikön kanssa keräten palautetta eri lapsiryhmiltä ja varhaiskasvattajilta. Palautteen perusteella tuntisuunnitelmia muokattiin ja kehitettiin, että tuntien ohjaaminen olisi mahdollista kenelle

tahansa pelkästään materiaaliin tutustumalla. Kynnys tanssillisen liikunnan ohjaamiseen pyrittiin opinnäytetyössä tekemään mahdollisimman matalaksi ja kannustaa näin luovan liikunnan kokeiluun ja käyttöön osana liikuntakasvatusta.

Opinnäytetyön materiaali on koottu lapsen liikuntakasvatuksen ja motorisen kehityksen eri vaiheita tukeväksi. Suunnittelussa on lisäksi käytetty olemassa olevaa tietoa lapsen itsetunnon tukemisesta ja positiivisen pedagogiikan keinoista, jotta motorisen kehityksen lisäksi lapsessa vahvistuisi ennen kaikkea positiivinen kokemus itsestään liikkujana. Varsinaisen liikuntakasvatuksen rinnalla kulkeekin tässä opinnäytetyössä vahvasti lapsen itseluottamuksen lisääminen. Vahva itsetunto tarkoittaa itsensä kokemista arvokkaana sekä luottamista omiin kykyihin ja taitoihin (Koljonen 2016). Liikunnassa se tulee esille luottamuksena omiin taitoihin, uskalluksena kokeilla uutta sekä varmuutena siitä, että liikuntasuoritukset eivät määrittele sitä, kuinka hyvä ja arvokas lapsi on. Vahvuudet eivät synny tyhjästä – lapsi tarvitsee aikuisen huomaamaan hänen vahvat puolensa, ja harjoituksen kautta lapsi itse tunnistaa omat vahvuutensa ja kykenee kehittämään niitä. Vahvat puolet auttavat lasta uskomaan itseensä ja sietämään pettymyksiä muilla elämän saroilla. (Koljonen 2016.) Vahva liikunnallinen itsetunto johtaa liikkumisen lisääntymiseen, kun lapsi itse haluaa kokeilla uutta ja nauttii tekemästään. Näin ollen tuntuun suunnitelmissa on huomioitu vahvasti lapsen kannustaminen ja onnistumisen kokemukset, sillä lapsen subjektiivinen kokemus liikunnasta on kaikista tärkein indikaattori siihen, tuleeko liikunnasta osa lapsen myöhempää elämää. Lapsella, jolla on vahva kehonkuva ja myönteinen käsitys itsestään liikunnassa, on hyvät mahdollisuudet kasvaa liikunnalliseksi, itseään arvostavaksi ja omiin kykyihinsä luottavaksi aikuiseksi.

2 VARHAISLAPSUUDEN JA LEIKKI-IÄN FYYSISET JA PSYKKISET KEHITYSVAIHEET

Liikuntakasvatusta suunniteltaessa täytyy tuntea lapsen fyysisen suorituskyvyn ja motoriikan eri kehitysvaiheet. Tässä luvussa käsitellään lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä varhaiskasvatusiässä niiltä osin, kuin ne tulee liikuntakasvatuksessa ottaa huomioon. Koska ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus ja yksilöllinen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, ei ikätasoinen fyysinen kehityskään tapahdu itsestään ilman psyykkistä tukea, turvallisia vuorovaikutussuhteita ja virikkeellistä ympäristöä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 22–141.) Liikuntakasvatuksen suunnittelussa täytyy tuntea varhaislapsuuden ja leikki-iän fyysisen kasvun ja kehityksen kulku, jotta toteutettu liikuntakasvatus on suunnitelmallista ja tarjoaa lapselle oikea-aikaisia haasteita ja kehittymisen mahdollisuuksia. Psyykkisten kehitysvaiheiden tunteminen on tärkeää, jotta ohjaajan ja lapsen välinen vuorovaikutus on ikätasoinen ja jotta osataan suunnitella liikuntakasvatusta lapsen minäkuvan kasvu ja kehitys huomioiden.

2.1 Varhaislapsuuden ja leikki-iän fyysinen kehitys ja perusliikuntataidot

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään alle 6-vuotiaan lapsen fyysisiä ja psyykkisiä kehitysvaiheita sekä niiden merkitystä liikuntakasvatuksen suunnitteluun. Lisäksi käsitellään geenien merkitystä lasten liikuntasuorituksissa sekä varhaislapsuuden ja leikki-iän kehityksen herkkyyksia.

2.1.1 Varhaislapsuuden ja leikki-iän fyysinen kehitys

Fyysinen kehitys voidaan jakaa *fyysisiin muutoksiin* ja *motoriseen kehitykseen* eli liikkeiden hallintaan. Fyysiset muutokset alkavat jo kohdussa ja etenevät aina kefalokaudaalaisesti päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti vartalon keskeltä raajoihin. Myöhempi liikkuminen ja kehon hallinta tapahtuu samassa järjestyksessä: ensin lapsi hallitsee päätään, sitten ylävartaloa ja lopuksi nousee jalkojensa päälle. Kehon liikkuminen onnistuu ensin keskiviivan yli kääntyen (4-6 kk) ja myöhemmin ryömien ja kontaten käsien ja jalkojen varassa (6 – 9 kk). Ensimmäisen neljän kuukauden aikana lapsi hallitsee tarttumisen, pään kääntämisen ja kierähtämisen selälleen ja vatsalleen. 5 – 8 kuukauden ikäinen lapsi tutkii esineitä käsisään, ryömiä, konttaa ja yrittää istua. Ensimmäistä ikävuottaan lähestyvä lapsi hallitsee 9 – 12 kuukauden

iässä pinsettioitteen, osaa seistä ja harjoittelee ensimmäisiä askeleitaan. Harjoittelun ja toistojen avulla liikkeistä syntyy automaattisia ja vakaita. (Kronqvist 2007, 68–73; Nurmi ym. 2014 22 - 33.) Liikuntakasvatuksessa kefalokaudaalinen kehitys voidaan huomioida esimerkiksi keskittymällä pienten lasten suuriin koko kehon liikkeisiin ja lisäämällä keskilinjan ylityksiä ja haastavampia yhden jalan tai käden liikkeitä vasta myöhemmin, kun koko kehon hallinta jo sujuu.

Fyysisen kehityksen kannalta tärkeintä on hermoston kehitys ja kypsyminen: Hermoston kypsymisen myötä reflekseistä tulee kokonaisia liikkeitä ja liikkeistä harkittuja ja hallittuja liikekokonaisuuksia. Kuusivuotiaan lapsen hermostosta on kehittynyt 90 %. Hermoston kehittymisen lisäksi vaaditaan toki myös lihasten ja lihasvoiman sekä aistien kehitystä - voidakseen liikkua hallitusti on lapsen kehonsa lisäksi hahmottava myös tila ja suunta. Aivojen hermosto kasvaa lapsuudessa erittäin nopeasti, ja motoriset taidot kehittyvät, kun yhteys keskushermoston ja äärielinten välillä nopeutuu ja automatisoituu. Motoriikka on siis ennen kaikkea hermoston toimintaa, jota havainnot ohjaavat: mitä enemmän lapsella on konkreettisia mahdollisuuksia havainnoida ja liikkua, sitä nopeammin aivo-hermosoluyhteydet lisääntyvät. (Halme 2015; Nurmi ym. 2014 22–33.) Toistojen merkitys liikuntakasvatuksessa ja monipuoliset tilan ja suunnan hallinnan harjoitteet tukevat kehitystä parhaiten. Pelkän juoksemisen tai pomppimisen sijaan voidaan suunnan ja tilan harjoituksia lisätä esimerkiksi hyppimällä sivulle, taaksepäin tai kääntymällä hypyn aikana toiseen suuntaan. Tällöin liikuntakasvatus on suunniteltua ja hermoston kehitystä tukevaa.

Lapsen kehitys on motorisen ja kognitiivisen kehityksen yhteistyötä ympäristössä, jonka tarjoamat virikkeet ja vuorovaikutus tukevat sosiaalisia taitoja ja mahdollistavat turvallisen kasvun. Vaikka motoristen taitojen oppimisen edellytys on aivojen kypsyminen ja hermoverkkojen järjestyminen, vaatii liikuminen myös ympäristön virikkeitä, lapsen omaa kiinnostusta ympäristöön ja tarvittavan lihasvoiman ja kehonhallinnan saavuttamista. Yksilölliset erot voivat lapsuudessa olla suuriakin, mutta kehitys etenee kaikilla lapsilla aina samassa järjestyksessä. Tutkiessaan maailmaa lapsi harjoittelee motoriikan lisäksi kognitiivisia valmiuksia: havainnointia, tiedonkäsittelyä ja muistia. Jokainen liikuntatapahtuma on monipuolinen oppimisen mahdollisuus. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa harjoitellaan ryhmässä liikkumisen lisäksi samalla sosiaalisia taitoja, itsehillintää, tunnetaitoja, havainnointia ja muistia. (Halme 2015; Nurmi ym. 2014, 22–133.)

Kehon mittasuhteet muuttuvat lapsuudessa nopeasti, ja raajat kasvavat vartaloa ja päätä nopeammin. Pituuskasvu on 8-vuotiaaksi asti erittäin nopeaa, ja lapsen paino lähes 20-kertaistuu ensimmäisen kahdeksan elinvuoden aikana. Koska tämä aiheuttaa jatkuvia muutoksia kehon- ja liikkeidenhallintaan,

tarvitsee lapsi koko ajan lisää motorista harjoitusta ja monipuolisia liikunnallisia haasteita. Lapsen harrastama liikunta lisää luiden paksuutta, kasvattaa lihassyiden kokoa ja sitä kautta lisää lihaskudoksen määrää kehossa. Koska leikki-ikäinen lapsi kasvaa ja hänen kehonsa muuttuu koko ajan, ei pitkäkestoinen yksipuolinen liikuntarasitus ole suositeltavaa – monipuoliset, eri tavalla liikkuvuutta, nopeutta, voimaa ja vauhtia haastavat vaihtelevat suoritukset sopivat parhaiten lapsen kehitystä tukeviksi. (Halme 2008.)

Lapsen fyysisen kehityksen mahdollistaminen sekä tuki ja kannustus vahvistavat lapsen itsetuntoa ja hänen uskoa omiin kykyihinsä. Tälle pohjalle lapsi alkaa rakentaa myöhempiä liikunnallisia kokemuksiaan, joten käsitys itsestä liikkujana syntyy siis jo hyvin varhain. Ympäristö on hyvä muokata lapsen kehitystä vastaavaksi niin, että se on turvallinen ja samalla omatoimista liikkumista tukeva ja innostava. Kun ympäristö on tarpeeksi haastava ja turvallinen, lapsi kokee onnistumisen ja saavuttamisen kokemuksia liikkuaan: Tämä kannustaa liikkumaan, ja samalla syntyy yhteys myönteisten kokemusten ja liikkumisen välille. (Nurmi ym. 2014, 22–33.) Kun suunnitellaan lasten liikuntaa, tulisi erityisestä huomiota kiinnittää toimintojen mielekkyyteen: mikä motivoisi lasta fyysisiin haasteisiin?

2.1.2 Geenit ja herkkyyskaudet

Geeniperimämme antaa kehitykselle lähtökohdat ja määrittää esimerkiksi pituuskasvua. Geeniperimä ilmenee käytännön arjessa niiden virikkeiden ja rajoitusten mukaan, joita ympäristössä on. Perimällä tarkoitetaan sisäsyntyistä *potentiaalia*, jonka toteutumiseen ympäristö ja ihmisen oma aktiivinen toiminta vaikuttaa. Urheilijan geenit saaneen lapsen on juostava ja harjoitettava taitoaan, jotta hänen lahjakkuutensa muuttuu lajitaidoksi – oppiminen ja kehittyminen on hänelle kuitenkin ikätovereita helpompaa. Joka ikiselle lapselle tulee kuitenkin lapsuuden aikana vaiheita, jolloin he ovat erityisen valmiita oppimaan ja reagoimaan virikkeisiin. Tällaisia kausia kutsutaan *herkkyyskausiksi*. Herkkyyskausina asioiden oppiminen ja edistyminen on nopeaa. Taitojen oppiminen on toki jossain määrin mahdollista myöhemminkin herkkyyskausien jälkeen, mutta se vaatii enemmän ponnisteluja – 7–9 -vuotiaan lapsen on huomattavasti aikuista helpompaa opetella esimerkiksi uimaan. *Kriittisellä kaudella* tarkoitetaan vaihetta, jolloin asiaa tai taitoa on pakko harjoittaa tai se jää kehittymättä kokonaan, esimerkiksi puhetta on kuultava ennen viidettä ikävuotta. (Nurmi ym. 2004, 22–33.) Herkkyyskaudet on huomioitava liikuntakasvatuksessa erittäin tarkasti. Geeniperimää ei sen sijaan voi syyttää liikkumattomuudesta – sisäsyntyinen potentiaali voi vaihdella, mutta jokainen pystyy kyllä liikkumaan itselleen mielekkäällä tavalla.

2.1.3 Varhaiskasvatuksikäisen lapsen motoriikan kehitys

Karkea motoriikka tarkoittaa suurten lihasryhmien työskentelyä ja hienomotoriikka puolestaan pienten lihasten tai lihasryhmien toimintaa. Liikkeet voivat vaatia myös karkea- ja hienomotoriikan yhdistelyä. Motoriset taidot voi jatkaa myös erillisiin taitoihin (esimerkiksi hyppääminen ylös) tai sarjataitoihin, jolloin liikkuminen on useiden eri taitojen ja tekniikoiden sarja (esimerkiksi tanssillinen koreografia). Motoriikka koostuu liikkeiden kontrollista sekä erilaisten motoristen taitojen oppimisesta. Liikkeiden säätely on hermostojen ja lihasten välistä kontrollia ja koordinaatiota, kun taas motoristen taitojen kehittyminen tarkoittaa liikkumisessa tapahtuvaa harjoittelun aikaansaamaa muutosta. Perimän aikaansaama kypsyminen on kehittymistä. Oppimiseen vaaditaan harjoittelua ja toistoja. Opitut liikuntataidot ovat suhteellisen pysyviä, mutta fyysinen kunto itsessään heikkenee nopeasti, jos ihminen lakkaa liikkumasta. (Jaakkola 2010, 117–149.) Näin ollen lapsen liikunnalliselle kehitykselle on tärkeää, että motorisia taitoja harjoitellaan tarpeeksi ja oikea-aikaisesti samalla kun vahvistetaan ja rakennetaan lapselle myönteistä suhdetta liikuntaan. Näin lapsesta kasvaa motorisesti taitava elämäntapaliikkuja. Liikuntataidot tukevat itsetuntoa ja kannustavat uusien taitojen harjoittamiseen ja liikunnallinen elämäntapa suojelee monilta sairauksilta.

Motoriset taidot voidaan jakaa *tasapainotaitoihin*, *käsittelytaitoihin* ja *liikkumisen taitoihin*. Nämä motoriset taidot ja niiden yhdistelmät luovat perustan arkielämässä toimimiselle, ja lasten tulisi oppia perusliikuntataidot ennen kouluikää. Hyvä fyysinen kunto suojelee sairauksilta ja auttaa arjessa. Motorisesti taitava lapsi liikkuu tutkitusti enemmän myös aikuisena ja tutkitusti hyväksytään helpommin esimerkiksi muiden lasten leikkeihin. Näin ollen perusliikuntataitojen hallitseminen mahdollistaa sosiaalisten taitojen kehityksen ja ympäristön konkreettisen tutkimisen ja elinpiirin laajentamisen. (Rintala 2016.) Liikkua voidaan monella eri tavalla: lapsi voi juosta, laukata, kieriä, kontata, kiivetä, ponnistaa ja loikata. Paikallaankin voi liikkua: voi venyä, riippua, kyykistyä, taivuttaa, koukistaa ja heilua. Välineillä saadaan liikuntataitoihin uusia ulottuvuuksia: niitä voi heittää, kierittää, potkaista, kuljettaa, vetää ja iskeä. Lapsen olisi hyvä nähdä koko kehonsa liikkumisen aikana. Vain harjoittelun kautta kehittyä kehontuntemus, eli tieto siitä, miten omaa kehoa voi käyttää, miten se liikkuu ja millainen se ylipäättään on. Liikunta kehittää aerobista kuntoa, voimaa ja notkeutta, ja lapsi jaksaa liikkua sitä kauemmin, mitä parempi kunto hänellä on, joten liikkuminen itsessään lisää liikuntamahdollisuuksia ja liikunnallista miinakäsitystä. (Jaakkola 2010, 45–54.)

2.1.4 Varhaiskasvatukseen lapsen perusliikuntataidot

Liikunnan hyödyt lapselle ovat kiistattomat. Hyötyä saadaan kuitenkin vain, jos liikkuminen on lapselle mieleistä, sillä tällöin omaehtoinen liikkuminen ja vaadittava toistomäärä mahdollistuu. Kun suhde liikumiseen on myönteinen, jaksaa lapsi liikkua pitkäkestoisesti ja motoriikka kehittyy toistojen myötä. Liikunnallisten haasteiden on vastattava lapsen kehitystasoa, jotta onnistumisen kokemuksia syntyy. (Halme 2008.) Perusliikuntataidot kehittyvät 2–7 vuoden iässä, joten lasten olisi tärkeää saada liikunnallisia kokemuksia mahdollisimman monipuolisesti ennen kouluikää. Motorinen kehitys alkaa reflekseillä. Perusliikuntataidot ja motoriikka alkavat kehittyä 2–3 vuoden iässä ja liikkeet ovat vielä yksinkertaisia ja kömpelöitä. Perusvaiheessa, 3–5 vuoden iässä, koordinaatio ja rytmi kehittyvät ja lapsen oma keuhonhallinta paranee (TAULUKKO 1). Kehittynyt vaihe tarkoittaa sujuvaa liikkeiden yhteistyötä niin, että liikerata on hallittu ja koordinoitu kokonaisuus. On huomattavaa, että ilman harjoittelua puhtaaseen, kehittyneeseen vaiheeseen ei edetä välttämättä koskaan. Esimerkiksi pallon heitto alkaa pallon työntämisellä eteen tai alas. Perusvaiheessa toinen jalka tulee eteen ja liikerata kasvaa. Kehittynyttä pallonheitto on käden mennessä pään taakse ja vartalon kierron tullessa mukaan, jolloin myös paino siirtyy heiton aikana jalalta toiselle. Tätä tekniikkaa eivät kaikki välttämättä hallitse edes aikuisena. (Karvonen 2002.) Motoriset taidot pitävät sisällään sekä toistojen ja harjoituksen kautta tapahtuvaa taidon kehitymisestä että yksittäisiä, erillisiä tekniikoita: juokseminen on taito, kun taas 100 metrin lähtötelineistä lähteminen tai kolmiloikan alastulo on yksittäinen tekniikka. (Jaakkola 2010, 45–54, 103–116.)

TAULUKKO 1. Lasten liikunnalliset perustaidot ja niiden oikea-aikainen tukeminen (Nurmi ym. 2014, 22–33)

Lapsen ikä	Tärkeät liikunnalliset kehitysvaiheet	Lapsen kiinnostuksen kohteet	Ympäristön ja kasvatajan tehtävät
1–2 vuotta	Kävely ja puhe Juoksemaan opettelu Karkea motoriikka	Välineiden käsittely Ympäristön tutkiminen Sanaleikit ja lorut Rakentaminen	Jatkuva kannustaminen Turvallisuuden varmistaminen Virikkeet ja liikuntamahdollisuudet Sanoittaminen, leikit
3–5 vuotta	Perusliikuntataidot, tasapainon harjoittelu Silmän ja käden koordinaatio Kehontuntemus Mielikuvituksen herääminen Liikuntaleikit	Yhteisleikit ja kaverit Mielikuvituksen käyttö Vauhti ja juokseminen	Monipuoliset harjoitusmahdollisuudet: Ympäristö, virikkeet, välineet Kannustaminen ja itsenäisyyden tukeminen Pettymysten sietäminen

(jatkuu)

(jatkuu)

5–6 vuotta	Hienomotoriikka Liikkeiden yhdistely (esim. vauhdinotto ennen hyppäämistä) Haasteet: haastavimmat liikuntamuodot (uinti, hiihto) Tasapaino	Omien taitojen kehittämisen Sääntöleikit Ystävien kanssa leikkiminen	Monipuolisuus Mahdollisuudet energianpurkuun Haasteiden tarjoaminen Häviämään opetteleminen, säännöt Liikkuminen luonnossa
-------------------	---	--	--

2.2 Varhaislapsuuden ja leikki-ikäisen psyykinen kehitys

Fyysiseen kehitykseen ja lapsen kasvuun vaikuttaa myös psyykinen kehitys ja ihmissuhteet. Psyykinen kehitys voidaan jakaa *kognitiiviseen kehitykseen* (muisti, ajattelu, havaitseminen), *persoonallisuuden kehitykseen* (pysyvät luonteenominaisuudet, minäkäsitys) sekä omaa toimintaa ohjaaviin sisäisiin vaikuttimiin ja tunneherkkyyteen. Seuraavassa on kuvattu niitä psyykkisen kehityksen ja kasvun vaiheita, joilla on merkitystä erityisesti lapsen perusturvallisuuden syntymiseen ja hänen itsetuntoonsa sekä käsitykseen omasta itsestään ja kyvyistään. (Nurmi ym. 2014, 115–133.) Liikuntakasvatuksessa psyykkisen kehityksen tunteminen auttaa kasvattajia lapsen minäkuvan tukemisessa ja turvallisen ympäristön luomisessa. Jotta voimme kasvattaa innokkaita liikkujia, on meidän osattava kasvattaa lapsia, jotka uskovat itseensä ja omiin kykyihinsä.

Vaikka jokainen vauva kasvaa yksilöllisesti ja on jo syntymästään lähtien oma persoonansa, ovat turvallisen psyykkisen kasvun edellytykset kaikille samat. Tärkeää on vauvan tarpeiden oikea-aikainen huomiointi niin, että vauva kokee viestintänsä merkitykselliseksi ja ympäristönsä turvalliseksi. Tämä varhainen vuorovaikutus on ensimmäisiä itsetunnon peruspilareita. Kun vauva ilmaisee nälän tai märän vaipan aiheuttavan epämukavaa oloa ja hoitaja ruokkii ja syöttää lapsen, kokee lapsi, että hänestä halutaan pitää huolta ja että hän on arvokas. Mahlerin kehitysteorian mukaan vauva ja hänen ensisijainen hoivaajansa (usein äiti) muodostavat ensimmäisen vuoden ajan symbioottisen suhteen, jossa vauva ei vielä ymmärrä olevansa äidistä erillinen olento. Tähän symbioosiin perustuu myös kiintymyssuhdeteoriat, joka kuvaa vauvan ja ensisijaisen hoivaajansa suhdetta eli sitä, miten ensisijainen hoivaaja reagoi vauvan viesteihin. Turvallinen, hyvä kiintymyssuhde kertoo vauvalle, että hän on tärkeä, hänen viesteihinsä vastataan ja että maailma on turvallinen paikka elää. Lapsi kokee myös, että ympäristön kanssa on hyödyllistä kommunikoida ja viestiä. Tämä vastasyntyneen kanssa alkava viestintä on pohja

turvalliselle lapsuudelle, jossa lapsi uskaltaa liikkua ja luottaa itseensä, omiin kykyihinsä ja muihin. (Kronqvist ym. 2007, 91–132; Nurmi ym. 2014, 115–133.)

On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät kommunikaation, satukirjojen, yhteisen ajan ja kontaktien merkityksen jo pienen lapsen kanssa. Turvallisesti kiintyneen lapsen viesteihin reagoidaan oikea-aikaisesti ja oikealla intensiteetillä, ja lapsi kokee hoivaajansa äänenpainoista ja eleistä, että hänen kanssaan vietetty aika on hoivaajallekin mukavaa. Välttelevästi kiintyneiden lasten viesteihin reagoidaan puutteellisesti; tällöin esimerkiksi vanhemman mentalisaatiokyky voi olla heikentynyt, eikä hän pysty tai halua vastata lapsen tunteisiin, mikä johtaa myöhempiin lapsen tunnesäätelyn ongelmiin. Turvattomasti kiintyneiden lasten viesteihin on vastattu ristiriitaisesti, mikä aiheuttaa lapsessa epävarmuutta siitä, mitä hänen tunneilmaisuihinsa kulloinkin seuraa. Jäsentymätön kiintymyssuhde tarkoittaa suhdetta, jota ei koskaan oikeastaan ole ollutkaan. Lapsi ei rakenna turvallisuuden tunnetta ja symbioosia kehenkään tai hakee niitä keneltä vain. Tällainen suhde muodostuu vanhemman elämänhallinnan ja esimerkiksi mielenterveyden ongelmien kautta. Eriksonin kehitysteorian mukaan turvallinen perusluottamus on ensimmäisen ikävuoden tärkein kehitystehtävä. Jos tämä kehitystehtävä jää jäsentymättömän kiintymyssuhteen vuoksi rakentamatta, lapsen on hankala myöhemmin luottaa itseensä tai muihin ihmisiin. (Nurmi ym. 2014, 115–119.)

Mahlerin teorian mukainen separaatio symbioosista alkaa noin 9 kuukauden iässä. Lapsi ymmärtää, että hän on äidistä erillinen, ja myös äidin ja hänen tunteensa ovat erillisiä. Tämä kehityskriisi ja noin yhdeksän kuukauden ikä on ensimmäinen voimakkaan vierastamisen kausi, sillä vauva alkaa erotella läheisiä ja vieraita ihmisiä toisistaan. Vuoden molemmin puolin lapsi harjoittelee itsenäisyyttä sekä psyykkisesti että konkreettisesti ensimmäisiä askeliaan ottamalla – taas kerran lapsen psyykinen ja fyysinen kehitys kulkevat käsi kädessä toisiaan tukien. Lapsella on psyykinen tarve tulla itsenäisemmäksi samalla, kun hän on fyysisesti valmis liikkumaan itse. Lapsi siis konkreettista erkane vanhemmasta. Mahler kutsuu tätä kautta harjoittelukaudeksi, ja siinä lapsi tarvitsee vielä paljon ensisijaisen hoivaajan tukea. Kun lapsi alkaa lähestyä kahta vuotta, kiintyy hän taas voimakkaammin hoivaajaansa ja pitää hänet mielellään lähellä. Mahlerin teorian mukaan kolme vuotta täyttänyt lapsi ymmärtää asioiden pysyvyyden ja itsensä yksilöllisyyden ja erillisyyden. (Kronqvist ym. 2007, 77–132.) Liikuntakasvatuksessa lapsen itsenäisyyden tukeminen oikea-aikaisesti edellyttää psyykkisen kehityksen tuntemista, ja tämä tietoperusta auttaa myös kasvattajaa seuraamaan, millä tavalla lapsi luottaa itseensä ja ympäristöönsä.

Jotta lapsi kykenee sosiaaliseen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa, hän tarvitsee mm. tunnetaitoja ja itsesäätelyä. Avainasemassa on kasvatuksen vuorovaikutus: lapselle on sanoitettava tunteiden

merkitystä ja vaikutusta kehoon ja mieleen. Leikkiessään lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja ja tunteita. Leikki-ikäisten roolileikit ja myöhemmin sääntöleikit valmistavat heitä oikeaan elämään ja arkisiin tilanteisiin, ja leikki heijastaakin lapsen niin motorista, kognitiivista kuin psyykkistäkin kehitystä. Turvallisessa ympäristössä lapsi oppii uusia taitoja ja ongelmanratkaisua yhdessä kasvattajan tai ikätoverien kanssa, ja myöhemmin näistä taidoista tulee omaehtoisia ja itsenäisiä. Ympäristön vuorovaikutteisuus ja turvallisuus on avainasemassa koko varhaislapsuuden ajan. Ympäristön tehtävä sallia uusien taitojen harjoittelu rajaten harjoittelumahdollisuudet kuitenkin niin, että lapsi ei harjoitellessaan vahingoita itseään. Turvallinen, rajattu ympäristö on tärkeässä asemassa erityisesti liikunnallisten taitojen kehitykselle, sillä ilman kannustusta ja rohkaisua tarttua uusiin liikuntamahdollisuuksiin eivät lapset motoriset taidot kehity. Turvallisessa ympäristössä kasvanut lapsi uskaltaa kokeilla uutta ja ryhtyä aktiiviseen vuorovaikutukseen uusissa sosiaalisissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2014, 115–133). Koska lapset kehittyvät eri tahtiin ja kokeilevat monia asioita ensimmäistä kertaa, on kasvattajan tehtävä auttaa lapsia käsittelemään pettymyksiä ja jatkamaan sinnikkäästi harjoittelua.

3 POSITIIVISEN PEDAGOGIIKKA LIKUNTAKASVATUKSESSA

Tässä luvussa määritellään ensin, mitä tarkoitetaan positiivisella pedagogiikalla varhaiskasvatuksessa ja mikä merkitys sillä on lapsen itsetunnon vahvistamiselle. Sen jälkeen käsitellään varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatuksen erityispiirteitä, jotka tulee ottaa huomioon liikuntaa suunniteltaessa. Näitä erityispiirteitä ovat leikin ja mielikuvien tärkeys, jotta liikunnasta tulee lapselle mieleistä ja mukaansatempaava, sekä osallisuuden tukeminen, jolloin lapsi sitoutuu toimintaan paremmin ja tuntee itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi. Lasten liikkumiseen vaikuttaa paljon myös perheen elämäntapa ja esimerkki. Lopuksi on lyhyesti käsitelty lapsiryhmän ohjaamista niin, että ohjatusta liikuntatilanteesta tulee lapselle myönteinen, osallisuutta tukeva kokemus. Positiivinen pedagogiikka liikuntakasvatuksessa tarkoittaa lapsilähtöistä, myönteiseen palautteeseen keskittyvää lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa toiminnallisten aktiviteettien suunnittelua.

3.1 Positiivinen pedagogiikka ja kohtaaminen

Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa tarkoittaa ennen kaikkea myönteistä suhtautumista lapsiin ja keskittymistä lapsen vahvuuksiin ja hyviin puoliin. Positiivinen pedagogiikka on lapsen hyvinvoinnin edistämistä ja sitä, että lasta arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on. Positiiviseen kasvatopedagogiikkaan ei kuulu asioiden kaunistelu, teeskentely tai tosiasioiden kieltäminen. Haastavat tilanteet kohdataan rakentavasti ja yhdessä. Tavoitteena on auttaa lapsia kasvattamaan omaa potentiaaliaan ja näkemään hyvä omassa itsessään. Koska kaikki keskeiset oppimisen valmiudet ja kehityksen muutokset tapahtuvat ennen kouluikää, on varhaiskasvatuksen rooli myönteisessä kohtaamisessa suuri, jotta lapset näkevät itsensä hyvinä, pärjäävinä ja uskovat omaan itseensä. (Leskinoja 2019, 13–62.)

Positiivisen pedagogiikan vahvistaminen voidaan hahmottaa Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteorian kautta. PERMA tulee sanoista *Positive emotions* (myönteiset tunteet), *Engagement* (sitoutuminen), *Relationships* (ihmissuhteet), *Meaning* (merkityksellisyys) ja *Achievement* (saavuttaminen). Nämä viisi osa-aluetta rakentavat lapsen itsetuntoa ja auttavat häntä uskomaan itseensä. *Myönteiset tunteet* eli leikki, ilo ja nauru, luovat hyvää ilmapiiriä ja toimintaa, joka mahdollistaa myönteisen toiminnan ja positiivisten tunteiden sanoittamisen. Positiivisia arvoja ovat mm. kiitollisuus ja optimismi. Käytännössä tämä tarkoittaa toimintaa, jossa toimitaan myönteisessä hengessä ja kiinnitetään huomiota vahvuuksiin ja siihen, mikä menee hyvin. *Sitoutuminen* tarkoittaa lapsen kiinnostuksen herättämistä, aikuisen omaa

innostumista ja osallisuutta. Tätä on kuvattu enemmän luvussa 3.2.3. Osallisuuden tukeminen. *Ihmisuhteilla* PERMA-teoriassa tarkoitetaan lapsesta välittävää aikuista, jolla on kiireetöntä aikaa kohtaamiselle. Myös ryhmään kuulumisen kokemus on lapselle tärkeää. *Merkityksellisyys* lisää osallisuutta ja sitoutumista. Kun lapsi saa osallistua toiminnan suunnitteluun ja kun lapselle annetaan mahdollisuus hyödyntää omia luontevahvuuksiaan, toiminnasta tulee mielenkiintoista ja merkityksellistä – lapsi kokee myös, että hänellä itsellään on merkitys toiminnan onnistumiselle, mikä vahvistaa itsetuntoa. *Saavuttaminen* tarkoittaa hyvinvointiteoriassa säännöllisiä onnistumisen kokemuksia ja lapsen omia tavoitteita, joita hänen onnistuu saavuttaa. Tärkeää on tehdä onnistuminen näkyväksi niin, että hyvän huomaaminen tarttuu ja leviää. (Leskinoja 2019, 63–202.)

Näillä positiivisen pedagogiikan keinoilla voidaan edusauttaa myönteisten liikuntakokemusten syntyä. Liikuntasuoritusten on oltava onnistumisen kokemuksia tuottavia – ei liian vaikeita mutta ei myöskään liian helppoja. Kun kasvattaja huomaa hyvän ja kehuu lasta, lapsi kokee onnistuvansa ja pärjäävänsä. Kun lapsi vielä pääsee jollain tavoin osallistumaan toiminnan suunnitteluun, kokee hän itsensä tärkeäksi toiminnan suorittamiselle. Toimintaan sitoutunut lapsi keskittyy ja on omistautunut ja sinnikäs. Korostamalla myönteisiä puolia ja osoittamalla koko ryhmälle jokaisen lapsen vahvuudet ja onnistumiset luodaan liikuntasuorituksesta positiivinen kokemus, johon lapsi haluaa osallistua jatkossakin. Liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä vielä kerrata, mikä sujui hyvin – tuokiota ei koskaan lopeteta negatiiviseen pohdintaan siitä, mikä olisi voinut mennä paremmin. Kehitettävää voi olla ja korjaavaa palautettakin voi maltilla antaa, mutta koska muistamme paremmin negatiiviset asiat (ns. negatiivinen vinoutuma), kehuja on hyvä antaa moninkertaisesti korjaavaan palautteeseen nähden. Tärkeintä on, että liikuntasuorituksen ilmapiiri pysyy onnistumisiin keskittymisenä niin, että keskitytään lasten vahvuuksiin ja liikunnan iloon ja riemuun.

3.2 Lasten liikunnan erityispiirteet

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään niitä liikunnan ja liikuntakasvatuksen erityispiirteitä, jotka tulee ottaa huomioon silloin, kun kyseessä on lapsiryhmän liikunta ja lapsen liikunnallisen itsetunnon tukeminen. Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa vahvasti perheeltä saatu malli sekä liikunnan leikinomaisuus. Osallisuus ja kannustava ohjaustapa tukevat lapsen liikunnallisen itsetunnon kasvua liikuntasuoritusten aikana.

3.2.1 Perheen merkitys

Jotta liikunnasta tulisi lapselle elämäntapa, täytyy sen näkyä koko perheen arjessa luontevana. Liikuntaa ei voi ulkoistaa varhaiskasvatukselle tai harrastuksiin, mutta varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli liikuntakasvatuksessa: Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tiedottaa ja ohjata perheitä kohti liikunnallista, aktiivista elämää. Lapsista on ihanaa luistella ja hiihtää juuri oman perheen kanssa, ja pallon heittäminen ja kypöjen kerääminen kehittää välineenkäsittelytaitoja ja havaintomotoriikkaa. Varhaiskasvatuksen aikana tapahtuva liikunta ei riitä lapsen liikunnallisen elämäntavan luomiseen, vaan liikuntaa tarvitaan myös oman perheen kesken. (Karvonen 2002.)

Vanhempien merkitys lapsen liikkumiselle ja liikuntasuhteen muotoutumiselle on suuri. On tutkittu, että sosioekonomisesti hyvin toimeen tulevien vanhempien lapset ovat motorisesti taitavampia kuin niukan toimeentulon varassa elävien vanhempien lapset. Vanhempien korkea tulotaso toki mahdollistaa esimerkiksi kalliit harrastusmaksut ja välineiden hankkimisen. Yhtä tärkeää on kuitenkin myös vanhempien oma malli ja esimerkki – liikunnalliset vanhemmat liikkuvat luonnostaan lastensa kanssa, ja kun liikunta on perheelle mieleistä eikä lasta pakoteta liikkumaan väkisin, se myös lisää lasten omaa fyysistä aktiivisuutta. Liikkua voi kotonakin esimerkiksi fyysisiä kotiaskareita tehden. Tärkeää on välttää pitkäkestoista paikallaan oloa ja esimerkiksi tauottaa lapsen passiivinen ruutuaika, jolloin leikki ja fyysinen liike mahdollistuvat. Kun liikunta on osa koko perheen arkea ja liikkumiseen valikoituu luontaisesti polkupyörä auton sijaan, tulee liikunnasta suuremmalla todennäköisyydellä osa lapsenkin arkea. Monet vanhemmat kokevat, että lapsen liikunta mahdollistuu vanhemman kuljettaessa häntä autolla harrastuksiin pari kertaa viikossa, mutta lapsen liikunnan ei tarvitse olla ohjattua urheilua eikä se yksin riitäkään, vaan nimenomaan aktiivisen elämäntavan ja jokapäiväisten valintojen merkitys korostuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Sääkslahti 2015.)

3.2.2 Leikki ja mielikuvat

Leikkiessään harjoittelee tosielämän tilanteita, taitoja ja vuorovaikutusta. Leikki myös kehittää ajattelua ja havainnointia. Kun oppimistilanne on leikkisä ja leikinomainen, lapsi heittäytyy leikin sisälle ja syntyy sisäinen motivaatio eli lapsen oma halu osallistua ja olla mukana. Kun leikki on lapselle mieluinen, hän uppoutuu siihen täysin. Oppimistilanteen kannattaa siis olla leikinomainen ja ohjauksessa kannattaa käyttää mielikuvia. Mikäli leikinomaisuus ohjaustilanteesta puuttuu, alkaa lasten mielenkiinto ja motivaatio hiipua nopeasti ja oppiminen lakkaa. Lapsille leikin vastakohta on aikuisten kontrolloima tylsä

tilanne, jonka sisältö on tarkkaan ennalta määrätty. Näin ollen temppurata, jossa ”pupua ohjataan hyp-pimään kiveltä kivelle” kannustaa lapsia paremmin kuin käsky hyppiä määrättyyn kohtaan ensin oikealla ja sitten vasemmalla jalalla. Leikin ominaisuuksiin kuuluu osallisuus, eli lapsi voi leikin pyörteissä itse antaa esineille uusia merkityksiä ja keksiä leikkiin lisää tarinaa. Tärkeää on myös huomata ohjatun liikuntahetken aikana, että lasten hyvää liikettä ja ideointia ei turhaan kannata keskeyttää ennalta vain sen takia, että aikuinen on etukäteen suunnitellut jotain muuta. Ohjaajan kannattaa pyrkiä luomaan toiminnalle raamit ja esimerkiksi siirtymällä toiminnosta toimeen niin, että lasten leikki ja mielikuvat eivät hajoa. Ohjaajan on osattava ohjata leikkiä sisältäpäin. (Autio & Kaski 2005.) Lasten ohjaustilanteita ja oppimista kannattaa arvioida mm. sen mukaan, syttyikö sisäsyntyinen motivaatio ja kuinka innoissaan lapset leikistä olivat. Tärkeintä ei siis ole, suorittavatko lapset aikuisen etukäteen määrittelemät ohjatut tehtävät, vaan millainen tilanne lasten näkökulmasta oli – se kertoo, haluavatko lapset esimerkiksi jatkossa tai myöhemmin omaehtoisesti jatkaa opetellun aktiviteetin harjoittelua. (Kukkonen 2019, 16–24; Sohjo & Somero 2018, 4–12; Autio & Kaski 2005, 41–43.)

3.2.3 Osallisuuden tukeminen

Jo Suomen perustuslaissa on määritelty, että kaikki suomalaiset ovat yhdenvertaisia ja että lapsia on kuultava ja heidät on ikätasoisesti saatava vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Osallisuus on suurempaa kuin pelkkä osallistuminen – osallistuva lapsi on mukana jossain toiminnassa, kun taas osallinen lapsi sitoutuu toimintaan ja haluaa vapaaehtoisesti ja oma-aloitteisesti ottaa osaa ja kehittää yhteistä toimintaa. Lapselle osallisuus on usein ryhmään kuulumisen kokemusta ja kokemusta siitä, että lapsella itsellään on merkitys. Kun lapsi saa itse vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen ja kun hän kokee, että häntä kuunnellaan, ovat liikuntakokemukset suuremmalla todennäköisyydellä myönteisiä. Lapsen osallisuuden tukeminen häntä kuunnellen ja huomioiden on tärkeää; myös arkaa tai puhumatonta lasta voi huomioida hänen eleitään ja ilmeitään lukien. Osallisuuden tukemisessa tärkeää on vapaaehtoisuus, lapsilähtöisyys ja kannustus. Kun lasta liikuntasuorituksen aikana kehutaan ja kun hän kokee, että hän voi vaikuttaa ja että hänet huomioidaan, tulee liikuntahetkestä mieluinen ja myös liikunnasta oma-aloitteista ja mukavaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Piironen 2007.)

Ohjaaja voi tukea lasten osallisuutta antamalla lapsille mahdollisuuksia toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ja luomalla turvallisen ilmapiirin myös aremmat lapset huomioiden. Taulukossa 1 on vertailtu auktoritaarisen ja osallistavan ohjaustavan eroja. Jotta lapset sitoutuvat toimintaan, on heille synnyttävä tunne siitä, että heitä tarvitaan. Aikuiselle ohjaajalle jää vastuu osallistujien turvallisuudesta ja siitä, että

toiminta on lasten kehitystasolle sopivaa – koko suunnitteluvastuuta ei voi vyöryttää lapsille, vaan aikuinen luo aina toiminnalle raamit. Aikuinen toimii myös sosiokulttuurisena innostajana ja kannustaa lapsia mukaan toimintaan. Jos aikuisen oma innostus puuttuu, heijastuu se myös lapsiin. (Piironen 2007.)

Uuden liikuntataidon oppimiseen vaikuttavat lapsen taitotaso, fyysinen kunto sekä hänen aikaisemmat kokemuksensa. Oppimishetken vireystilaa säätelevät myös tehtävän vaikeus ja vaatimukset lapsen kehitykseen nähden, lapsi miettii omia resurssejaan, seuraamuksia ja niiden merkitystä itselle. Tästä seuraa emotionaalisia ja fysiologisia reaktioita (syke, lihasjännitys yms.), jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja tehtävästä suoriutumiseen. Kun halutaan tukea ja kannustaa lasta, olisi tärkeää valita tehtävä niin, että se ei ole lapselle liian haastava, jotta kielteinen ketjureaktio ei käynnisty. Jos lapsi kokee tehtävän itselleen liian haastavana, hän pelkää epäonnistumista ja sen mukanaan tuomaa häpeää. Pelko aiheuttaa elimistössä stressitilan, jonka kuormitus saa lapsen joko luopumaan tehtävästä tai suorittamaan sen pakon edessä vastoin tahtoaan. Molemmat lopputulokset vaikeuttavat seuraavia liikuntatilanteita, jolloin jo ajatus samasta suorituksesta aloittaa stressireaktion, ellei lapsi saa korjaavia myönteisiä kokemuksia. Lapsen aiemmat myönteiset kokemukset liikunnasta auttavat häntä selviämään myös haastavimmista tilanteista, joten myönteisten, onnistumisia sisältävien liikuntakokemusten suuri määrä on edellytys uusiin haasteisiin tarttumiselle. (Jaakkola 2010, 135–169.)

TAULUKKO 2. Auktoritaarinen ja osallistava ohjaustapa (mukaillen Jaakkola 2010, 9–54; Piironen 2007)

AUTORITAARINEN OHJAAJA	<i>Osallisuuden esteitä</i>	OSALLISTAVA OHJAAJA	<i>Miten osallisuus toteutuu nyt?</i>
<i>”Tässä on Aune Anka. Kävellään kaikki kyykyssä niin kuin ankat.”</i>	Ohjeet annetaan valmiina käskynä, johon lapset joko lähtevät mukaan tai eivät lähde.	<i>”Tunnistattekos, mikä tässä on? Mikä tämän ankan nimi voisi olla? Osaako joku näyttää, miten ankat liikkuvat?”</i>	Mielikuvien ja tarinan kautta syntyy elävä kuva. Annetaan mahdollisuus tulla kuulluksi. Liikkuminen on lapsilähtöistä.
<i>”Loppuleikkinä tänään on hippa.”</i>	Ohjaaja päättää kaisen.	<i>”Tunnin aluksi mietitään nyt yhdessä, mikä voisi olla loppuleikki. Jos tulee monta ideaa, äänestetään.”</i>	Lasten omat ideat huomioidaan. Harjoitellaan myös demokratiaa ja kompromisseja.

(jatkuu)

(jatkuu)

<i>"Tänään on hippaa ja polttopalloa. Saatte valita, kumpaa ensin."</i>	Valinnanvapaus on rajallinen eikä riitä yksinään sitouttamaan toimintaa.	<i>"Tässä on kymmenen leikkiä paperilla, saatte valita niistä 5, joita tässä kuussa leikitään."</i>	Todellinen valinnanvapaus ja vaikuttaminen.
<i>"Nyt jokainen saa keksiä jonkun liikkeen ja esittää sen meille muille."</i>	Pakollinen esiintyminen muiden edessä. Jos lapsi kieltäytyy tai ei uskalla, tilanne on painostava ja kiusallinen. Vältä tätä!	<i>"Mennään päs kaikki piiriin. Nosta käsi ylös, jos sinulla on mielessä jokin liike, jonka haluat näyttää meille muille, niin me tehdään perässä!"</i>	Piiri on turvallinen, siinä kaikki katsovat kaikkia. Kaikki pääsevät osallistumaan tekemällä, ja esiintyminen on vapaaehtoista, jolloin toiminta sopii kaikille. Vapaaehtoisuus toteutuu.

Olellaista motoriikan ja liikunnan arvioinnissa on verrata lapsen suorituksia hänen omiin, aikaisempiin suorituksiinsa sen sijaan, että verrattaisiin lasten suorituksia keskenään. Tarkoitus on havaita lapsen oma, henkilökohtainen kehitys ja mahdolliset puutteet motoriikassa. Näin ollen liikunnan ohjauksen tulisi olla lapsen yksilöllisiin tarpeisiin keskittyvää ja omaehtoisuutta tukevaa (TAULUKKO 2). Ohjaustilanteiden tärkeimpiä tavoitteita on luoda myönteisiä kokemuksia liikunnasta: puhutaan elämyksellisistä liikunta-harjoituksista, joilla korostetaan liikunnan merkitystä myönteisten kokemusten tarjoajana. Erityisen kannustuksen tarpeessa ovat lapset, jotka usein kieltäytyvät liikunnasta tai joiden motoriikka on kömpelöä. Ohjatuiden liikuntatuokioiden tulisi lisäksi antaa mahdollisuuksia lapsen omalle luovalle liikkeelle ja omalle pohdinnalle: Millä eri tavoin hernepussia voi heittää? Miten kirahvi voisi liikkua? (Karvonen 2002.) Tämän lisäksi tulee mahdollisuuksien mukaan välttää tilanteita, joissa lapset itse pääsevät selvästi vertailemaan taitojaan. Näin käy esimerkiksi silloin, kun toiminto tehdään yksi kerrallaan muiden seurassa tai kun järjestetään kilpailutilanne lapsille, jotka ovat selvästi eri kehitystasoilla (niin kuin varhaiskasvatusryhmässä lähes aina ovat). Viestijoukkueiden kilpailun sijaan voidaan viestirataa kulkea jonossa niin nopeasti kuin jokainen pääsee. Kun kaikki tekevät yhtä aikaa, jokainen lapsi keskittyy omaan tekemiseensä.

3.3 Inklusio ja inklusiivinen liikuntakasvatus

Inklusio ja inklusiivinen varhaiskasvatus tarkoittaa kasvun ja kehityksen tuen tarjoamista yksilöllisesti, jokaisen lapsen erityistarpeet huomioiden. Inklusiolla pyritään tasa-arvoon ja yhdessä tekemiseen moninaisessa lapsiryhmässä. Se ei ole tarkasti määritelty päämäärä vaan ennemminkin jatkuva prosessi yhdessä oppimisen keinoin. Varhaiskasvatusryhmien muodostamisessa inklusio tarkoittaa ryhmien muodostamista niin, että keskenään eritasoiset lapset toimivat samassa ryhmässä. Inklusiivinen

liikuntakasvatus tarkoittaa toiminnallisuuden suunnittelemista niin, että kaikki ryhmän lapset voivat osallistua toimintaan. Näin ollen lapsi ei ole vain paikalla muun ryhmän seassa, vaan hänellä on tosiasiallinen mahdollisuus osallistua ja kokea onnistumisen elämyksiä yhdessä ryhmän kanssa. Inklusiivisen liikuntakasvatuksen haasteita ovat sopivan vaikeustason löytäminen niin, että tunti tarjoaa jokaiselle lapselle motorisia taitoja ikätasoisesti haastavia toimintoja ilman että vaikeustaso kasvaa liian suureksi. (Pihlaja & 2018, 51–78.)

Inklusiivinen ympäristö parantaa lapsen sosiaalisia valmiuksia ja edistää kielellistä ja motorista oppimista. Lisäksi inklusiivinen varhaiskasvatus opettaa lapsia tukemaan toinen toisiaan. Kasvattaja on aktiivisesti mukana konfliktien ja syrjimisen ehkäisyssä. Näin ollen inklusio vaatii kasvattajilta tietoista sitoutumista yhdessä tekemiseen. Yhteisöllisyys korostuu; tehdään rinnakkain (eritasoiset haasteet) mutta tehdään myös yhdessä, eli suunnitellaan esimerkiksi retket ja yksikköön hankitut liikuntavälineet niin, että jokaisella on mahdollisuus nauttia niistä. (Pihlaja 2018, 51–78.)

3.4 Lapsiryhmän ohjaaminen

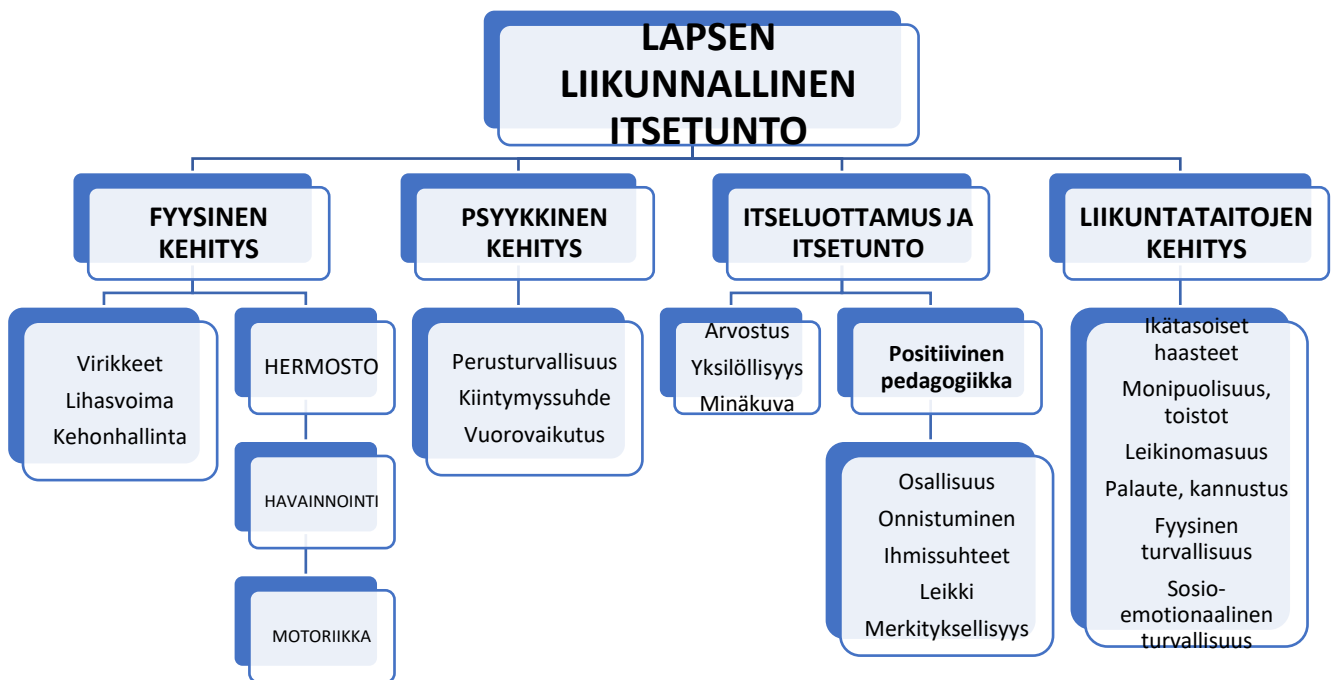
Uusia taitoja on helpointa opetella ohjatusti. Ammattitaitoinen ohjaaja ja turvallinen ympäristö takaavat fyysisesti turvatuun harjoitteluun. Psykkis-sosiaalinen turvallisuus syntyy kilpailutilanteiden välttämisestä ja lapsen hyväksymisestä omana itsenään. Kun lapseen suhtaudutaan myönteisesti kannustaen, osallistuminen uuteen asiaan helpottuu. Fyysinen turvallisuus syntyy siitä, kun lapsi voi harjoitella taitojaan ilman vakavaa fyysisen loukkaantumisen vaaraa. Sosio-emotionaalinen turvallisuus syntyy, kun lapsi hyväksytään omana itsenään ja hänet halutaan mukaan leikkimään ja tekemään asioita yhdessä muiden kanssa. Psykkinen turvallisuus syntyy myönteisestä ja kannustavasta suhtautumisesta lapseen. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003–2000.) Liikunnallisen itsetunnon rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä on kootusti esitetty kuviossa 1 (Karvonen 2002; Nurmi ym. 2014, 22–141; Piironen 2007, Rintala 2016).

Lapsiryhmää ohjatessa huomiota on kiinnitettävä huolelliseen suunniteluun ja turhien taukojen ja jonojen syntymiseen. Ei ole yhtä oikeaa hyvää ohjaustapaa, mutta hyviä lasten ohjaajia yhdistää aito ja kannustava ohjaustyyli. Yksilöllistä, positiivista huomiota tulisi voida antaa jokaiselle osallistujalle. Hyvän ohjaajan toiminnasta näkyy luottamus ja itsevarmuus. Luottamuksen välittyminen auttaa lapsia luottamaan myös itseensä. Koska lasten ohjatut tuokiot harvoin sujuvat juuri niin kuin ohjaaja on suunnitellut, osaa hyvä ohjaaja toimia spontaanisti ja luovasti. Ohjaamisen taito kehittyy kokemuksen kautta, ja

jokainen ohjaamiskerta on myös mahdollisuus kehittyä ja arvioida omaa ohjaamisen osaamista. (Autio & Kaski 2005, 63–101.)

Myönteisen kokemuksen luomiseksi on tärkeää tietää, miten lapsen motivaatio tekemiseen syntyy ja miten sitä voi vahvistaa. *Tehtäväorientoituminen* eli keskittyminen omaan kehittymiseen ja yrittämiseen on mahdollista kaikille liikkujille taitotasosta riippumatta. *Kilpailuorientoituneet* lapset saavat kannustimensa toisten lasten päihittämisestä, mutta on huomattavaa, että liikunnallisesti vähemmän taitavat lapset eivät saa tällaisesta kilpailutilanteesta onnistumisen kokemuksia. Vaikka tehtävä- ja kilpailuorientaatio eivät ole toisensa poissulkevia, on myönteisten kokemusten aikaansaamiseksi parempi valita jokaisen lapsen omaa kehitystä ja yrittämistä tukeva tehtävätavoite, jolloin vertailukohtaa muihin ei synny. Ihanteellista on osallisuutta tukevat yksilölliset tavoitteet esimerkiksi niin, että lapsi itse valitsee oman tavoitteensa. Tämä luo lapselle mahdollisuuden myönteisiin kokemuksiin sekä autonomian tunteen. Ohjaajan on kuitenkin kiinnitettävä huomiota siihen, että lapsen valitsemat tavoitteet ovat turvallisia ja realistisia. Palautteella on suuri merkitys sille, kasvaako vai heikkeneekö lapsen motivaatio. Lisäksi ryhmien tulisi olla heterogeenisiä niin, että lapset eivät leimautuen jakaudu taitaviin ja vähemmän taitaviin. Tehtäväsuuntautunutta, lapsen yksilöllistä kehitystä tukeva ympäristö arvostaa tulosten sijaan yrittämistä ja asettaa jokaisen osallistujan tärkeään, tasavertaiseen rooliin. (Heikinaro-Johansson ym. 2000.)

Oleennaista motoriikan ja liikunnan arvioinnissa on verrata lapsen suorituksia hänen omiin, aikaisempiin suorituksiinsa sen sijaan, että vertaltaisiin suorituksia keskenään. Tarkoitus on havaita lapsen oma, henkilökohtainen kehitys ja mahdolliset puutteet motoriikassa. Näin ollen liikunnan ohjauksen tulisi olla lapsen yksilöllisiin tarpeisiin keskittyvää ja omaehtoisuutta tukevaa. Ohjaustilanteiden tärkeimpiä tavoitteita on luoda myönteisiä kokemuksia liikunnasta: puhutaan elämyksellisistä liikuntaharjoituksista, joilla korostetaan liikunnan merkitystä myönteisten kokemusten tarjoajana. Erityisen kannustuksen tarpeessa ovat lapset, jotka usein kieltäytyvät liikunnasta tai joiden motoriikka on kömpelöä. (Karvonen 2002.)



KUVIO 1. Lapsen liikunnallisen itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat tekijät

4 VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN TANSSIIN JA LUOVAAN LIIKKEESEEN INNOSTAMINEN

Tässä luvussa perehdytään tanssiin ja luovaan liikuntaan ja selvitetään, millaisia etuja tanssillisella liikunnalla on varhaiskasvatuksessa muihin liikuntamuotoihin verrattuna. Lisäksi luvussa avataan sosiaalipedagogiikan ja sosiokulttuurisen innostamisen käsitteitä liikuntakasvatuksessa ja kerrottu, miten sosiaalipedagogisia menetelmiä voi käyttää osana tanssillista liikuntakasvatusta niin, että tanssista ja luovasta ilmaisusta tulee innostavaa, itsetuntoa ja osallisuutta tukevaa yhteisöllistä liikettä.

4.1 Lasten tanssikasvatus

Miksi juuri tanssiminen on lapsille hyödyllistä? Tanssi tukee monipuolisesti erilaisia liikkeenhallintakykyjä: suuntautumiskykyä (kehon liikkeen määrittäminen tilassa), reaktio-, rytmi- ja tasapainokykyä, kehonhallintaa sekä sopeutumiskykyä. Näin ollen tanssi yhdistää lukuisia eri motoriikan osa-alueita, ja tanssiessa lapsi kuuntelee ja havainnoi rytmiä samaan aikaan kun hän liikkuu tilassa yhdessä muiden lasten kanssa. Kyseessä on todella monipuolinen liikuntahetki. Tilan ja suunnan hahmottaminen parantaa sekä lapsen havainnointia että minäkuva ja kehonhallintaa. Hyvä ja ehjä kehonkuva on tärkeä, sillä se auttaa lasta suhtautumaan omaan kehoonsa ja itseensä armollisesti ja arvostavasti ja sitä kautta arvostamaan myös muita. Tanssi antaa myös mahdollisuuden toimia ryhmässä kinesteettisen ilmaisun (eleet, ilmeet, kehonkieli) keinoin. Tällöin verbaalinen ilmaisu ei enää ole ainoa tapa viestiä muiden kanssa. (Laamanen 2009.) Monipuolinen ilmaisukyky ja ehjä kehonkuva parantavat lapsen mahdollisuuksia viestiä ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sanojen lisäksi lapsi oppii viestimään koko kehollaan ja löytää kehon ja mielen yhteyden.

Tanssiminen voi olla sosiaalista yhdessäoloa; Se voi olla myös esittävää taidetta tai sarja hyvin pitkälle hiottuja teknillisiä kombinaatioita. Tanssin voidaan jaotella osallistuvaan tanssiin, jolla on sosiaalinen vire, sekä esittävään tanssiin. Osallistuvan tanssin eri muotoja ovat mm. seuratanssit, kansantanssit, tanssiterapia ja ilmaisutaiteet. Tanssi kehittääkin koordinaation ja rytmikan lisäksi mm. sosiaalisia taitoja ja taitoa toimia yhdessä ryhmänä. Tanssilla on myös sosioemotionaalisia ulottuvuuksia, joita itse pidän tärkeänä erityisesti pienten lasten liikunnassa. Näitä ulottuvuuksia ovat rohkeus ottaa omaa tilaa, kokea, koskea toista ja hyväksyä oma itsensä ja oma keho. Ilmaisuliikunnassa ohjaajan on tärkeä kiinnittää huomiota selkeisiin, harkittuihin ohjeisiin, rohkaista ja ennen kaikkea eläytyä myös itse. Liikunnallisesti

vähemmän taitavien lasten on erityisen tärkeää saada myönteistä palautetta. Sitä voi antaa mm. omape-
räisyydestä, keskittymiskyvystä tai kehon ja tilan käytöstä. (Heikinaro-Johansson ym. 2003). Koska ky-
seessä on luova suoritus, ei ole yhtä oikeaa tapaa liikkua oikein, ja tällöin suorituspainet vähenevät.

Tekniikasta ja kurinalaisuudesta ei kuitenkaan tarvitse luopua luovan ilmaisun tähden. Lastentanssia on
mahdollista opettaa teknisesti oikein, kunhan myönteistä ilmapiiriä pidetään yllä ja tunnilla edetään lap-
sikeskeisesti niin, että opetuksen keskiössä on lapsi. Tanssinopetuksen sijaan voidaan varhaiskasvatuk-
sessa puhuakin tanssikasvatuksessa, jossa tekniikoita voi opetella leikin lomassa ja jossa luovuudelle ja
omalle ilmaisulle jätetään tilaa. Tällaisessa kasvatuksellisessa mallissa lapselle annetaan mahdollisuus
liikkua ja oppia uusia taitoja, ja tanssin elämyksellisyys korostuu. Tanssin haasteelliseen luonteeseenkin
kuuluu, että samalla kun jäljittelemme opettajan tekemiä liikkeitä, harjoittelemmekin myös omaa ilmai-
suamme. Harjoituksen ja toistojen kautta tanssissa on mahdollisuus suorittaa yhtenäistä koreografiaa
samalla kun jokainen tanssija ilmaisee itseään kehollisesti omalla tavallaan. (Laamanen 2009.)

Tanssi on kehon ja mielen liikettä, ja hyvä kehotietoisuus tarkoittaa myös tarkempaa minäkuva-
kehonkuvaa ja kehonhallintaa liittyvät myös itsetuntoon. Ihannetapauksessa myönteisiä tanssikokemuksia
saanut lapsi hyväksyy kehonsa, hallitsee liikkeensä ja tätä kautta vahvistaa minäkuvaansa ja kokee it-
sensä hyvänä ja taitavana liikkujana. Tanssia käytetään myös terapiamuotona, sillä tunteet vaikuttavat
mielen lisäksi kehoon. Lapsilta voi kysyä, missä ilo tuntuu kehossa ja miten liikkuisimme iloisesti
iloisen musiikin tahtiin. Koska tanssissa voimme yhdistellä eri liikekokonaisuuksia, suuntia, tasoja ja
toimia sekä yhdessä että erikseen, samalla rytmittämällä ja koordinaatiota kehittämällä, tarjoaa tanssi poik-
keuksellisen laajasti eri liikuntamahdollisuuksia. Taiteenmuotona tanssi on turvallinen. Ei ole yhtä oi-
keaa tapaa luoda luovaa liikettä, joten myönteisten kokemusten saaminen vaatii vain uskallusta kokeilla.
Luova ilmaisu on leikkilinen tapa liikkua epätavanomaisesti ja se voi näin toimia porttina oman kehollis-
suuden hyväksymiseen. Näin ollen suorituskeskeisen liikunnan sijaan tanssitunnilla vaaditaan yksinker-
taisimmillaan vain myönteinen, turvallinen ilmapiiri ja ympäristö. Luottamus ja turva on tärkeää, sillä
luovat harjoitteet ovat hyvin henkilökohtaisia ja herkkiä aiheita. Tanssikasvatuksen ei tarvitse olla pelk-
kää tanssin opettelua – se voi olla myös oppimista tanssin kautta. (Laamanen 2009; Foster 2015, 12-25.)

4.2 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan yksilön kasvua ja oppimista sosiaalisessa ympäristössä. Luova liike
ja tanssi on sosiaalipedagogista toimintaa parhaimmillaan; se on yksilölliseen, omaan liikkumiseen

innostamista ryhmän sisällä. Sosiaalipedagogisten harjoitteiden tarkoitus on lisätä osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Jokainen ihminen on yhtä arvokas omana itsenään ja yhtä merkityksellinen yhteisölleen. Harjoitteet, jotka lisäävät ihmisen itsetuntoa, toimintakykyä ja osallisuutta, ehkäisevät eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Sosiokulttuurisen innostamisen käsite puolestaan viittaa vahvasti ihmisen liikkeelle laitettavaan prosessiin, itsetuntemuksen, vuorovaikutuksen ja elämänlaadun parantamiseen. Innostaminen on osallistavaa pedagogiikkaa, joka antaa ihmisille kipinän toimia yhdessä toistensa kanssa, kasvaa, kokeilla ja kehittyä. Toimiessaan *osallistavana innostajana* ohjaaja ei opeta mitään valmista mallia, vaan tarjoaa raamit muutokselle kannustaen vapaaseen, luovaan liikkeeseen ja sosiokulttuuriseen muutokseen. (Foster 2015, 69–80; Kurki 2000, 80–85, 88–98.)

Tanssiessaan ihminen ajattelee usein, miltä näyttää muiden silmissä liikkeessään. Tämä tapahtuu, vaikkei yleisöä olisikaan. Raija Foster on kehittänyt *tanssi-innostamiseksi* kutsumansa menetelmän, jonka tarkoituksena on kannustaa ja innostaa oman kehotietoisuuden lisäämisessä ja oman liikeimprovisaation parantamisessa. Hän on väitellyt aiheesta filosofian tohtoriksi ja opettanut metodiaan Suomessa jo vuosia. Foster ei opeta tanssimaan – hän innostaa ihmisiä etsimään omaa vapaata liikettä ja tutustumaan oman kehonsa mahdollisuuksiin. Foster painottaa myös metodin kasvatuksellista puolta ja pitää innostamista pedagogisena toimintana puhtaan tanssin sijaan. Foster korostaa, että itsetuntoa ja omaa liikettä tukeva tanssi on ennen kaikkea yhteisötanssia, joka on tyyllilajeista vapaa ja sopii aivan kaikille. Lähtökohdat ovat ihmisessä itsessään: Mitä sinun kehosi osaa tehdä? Miten sinä voisit liikkua? Foster ei tunneillaan käytä edes valmiita askelkuvioita, vaan hänen harjoituksensa perustuvat siihen, että jokainen löytää annetuissa raameissa omat tapansa liikkua. Kun tanssijan ei tarvitse miettiä, onko hänen tapansa liikkua oikein, tapahtuu harjoituksen myötä herkistymistä, ja kehotietoisuuden parantuessa oma liike löytyy helpommin. Tärkein Fosterin määrittelemä tanssi-innostamisen periaate on tämä: kaikki osaavat tanssia. Hän painottaa, että myös ohjaajan itsensä on oltava innoissaan muiden innostamisesta. (Foster 2015, 69–80.)

Tanssiessa liikkeistä muodostuu kokonaisuus, joka herättää tunteita. Tämä liikkeiden, aistimusten, ajatusten ja tunteiden yhdistelmä on tanssijan subjektiivinen, tanssillinen kokemus. Tanssiharjoitusten myötä kasvaa uskallus herkistyä omille tuntemuksille ja oman kehon asennoille ja liikkeille – kun kokemus itsessään nousee suorittamista tärkeämmäksi, puhutaan yksilöllisestä tanssikokemuksesta. (Heikinaro-Johansson ym. 2003). Parhaimmillaan tanssiminen on flow-kokemus, jossa muiden tarkkailtavana olo unohtuu ja kaikki tekeminen keskittyy oman kehon liikuttamiseen. Tanssija uppoutuminen tanssiin muistuttaakin paljon lapsen uppoutumista hyvän leikin maailmaan. Näin ollen tanssilla on liikuntamuotona paljon annettavaa erityisesti lapsille. Oman kehon liikuttaminen mielikuvien ja tarinan

tahtiin on lapsille luontevaa, ja samalla lapset saavat arvokasta kokemusta myönteisestä kehonkuvasta ja nähdyksi tulemisesta. Myös kehotietoisuus ja omien, uusien liikkeiden kehittäminen tukee lapsen motorikkaa sekä psyykkistä ja kognitiivista kehitystä. Improvisaatiossa ja luovissa harjoitteissa ei ole ”väärää” toimintatapoja, jolloin kaikki annettu palaute on aina myönteistä. Luovan tanssin avulla on mahdollista auttaa lapsia rakentamaan turvallista, positiivista suhdetta sekä liikuntaan että omaan arvokkaaseen itseensä. (Foster 2015, 69–80.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta sekä toteutettuja interventioita ja niiden pohjalta materiaaliin tehtyjä muutoksia. Opinnäytetyön prosessi koostui vahvan tietoperustan pohjalta luoduista tanssin ja luovan musiikkiliikunnan konstruktioista, joita testattiin ja kehitettiin työelämäyhteistyössä seitsemän eri varhaiskasvatyüksikön kanssa 10 kuukauden aikana.

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda uutta tanssin ja luovan liikunnan materiaalia varhaiskasvatuksen käyttöön. Tavoite oli herättää lapsissa liikkumisen riemu ja vahvistaa heidän liikunnallista itsetuntoaan, myönteistä kehonkuvaansa sekä auttaa rakentamaan positiivista liikuntasuhdetta. Materiaali on tarkoitettu liikuntakasvatuksen tueksi kaikille lapsille – myös sellaisille lapsille, jotka ovat hitaasti lämpiäviä, varauksella liikuntaan suhtautuvia tai motoriselta kehitykseltään ikätovereitaan jäljessä.

5.2 Opinnäytetyön toteutus

Alaluvuissa käsitellään tarkemmin sekä aikaisempia aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä että tämän opinnäytetyön menetelmällisiä valintoja ja niiden sopivuutta uuden materiaalin luomiseen ja testaukseen. Alaluvuissa kuvataan myös ensimmäisen ja toisen materiaalipankin interventioita ja niistä saatuja palautteita. Testikierroksia oli yhteensä kaksi. Palautteiden pohjalta materiaalia on muokattu paremmin pienten, alle 3-vuotiaiden lasten ryhmiin sopiviksi, ja ohjeita on muokattu selkeämmiksi. Interventioiden testauksella ja kehityksellä on pyritty tekemään materiaalista mahdollisimman helpokäyttöinen ja eri konteksteissa hyödynnettävä kokonaisuus.

5.2.1 Aikaisemmat opinnäytetyöt lasten luovasta liikunnasta

Vuosina 2010–2019 varhaiskasvatukseen tehdyistä opinnäytetöistä Theseus-tietokannan mukaan luovaa tanssia käsitteli 209 (4,4 %). Hakusanoilla ”varhaiskasvatus luova tanssi itsetunto” löytyi opinnäytetöitä tietokannasta 72 kappaletta. Näistä töistä 63 käsitteli pääasiallisesti jotain muuta aihetta kuin itsetuntoa tukevaa luovaa liikuntaa, esimerkiksi pelkkää musiikki- tai taidekasvatusta tai erityisryhmiä, kuten

maahanmuuttajia tai lapsia, joilla on erityisen tuen tarve. Kymmenen viime vuoden aikana luovasta, itsetuntoa tukevasta tanssillisesta liikunnasta on tehty vain yhdeksän opinnäytetyötä. Näistä yhdeksästä kaksi keskittyi vain 3–5-vuotiaiden ja kaksi esikouluikäisten lasten liikuntakasvatukseen. Luovan liikunnan itsetuntoon ja osallisuuteen keskittyviä toiminnallisia opinnäytetöitä, joissa on huomioitu myös alle 3-vuotiaat, on tehty vain viisi. Näin ollen aihe ei ole kovin yleinen, mikä lisää opinnäytetyön hyödynnettävyyttä ja arvoa.

5.2.2 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyö toteutettiin konstruktivisena tutkimuksena. Konstruktivinen tutkimusote tarkoittaa uusien kontribuutioiden innovointia ja testausta, joten se soveltuu hyvin kokonaan uuden liikuntamateriaalin luomiseen. Tärkeää on, että luodut konstruktiot tulevat reaali maailmassa käyttöön niin, että niistä on konkreettinen hyöty. Konstruktiviseen tutkimukseen kuuluu innovoinnin lisäksi testausta ja jatkuvaa kehittämistä valmiiden konstruktioiden luomiseksi. Opinnäytetyönä luotuja tuntisuunnitelmia on ohjattu ja testattu yhdessä lukuisten eri varhaiskasvatusyksiköiden kanssa. Konstruktivinen tutkimus tarkoittaa uusien innovaatioiden kehittämistä ja testausta niin, että ne ratkaisevat jonkin olemassa olevan ongelman. (Lukka 2001.) Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmaksi on valittu varhaiskasvatusikäisten lasten luovan liikunnan lisääminen ja liikunnallisen itsetunnon tukeminen niin, että lapsen suhdetta liikuntaan voidaan vahvistaa. Harva lapsista liikkuu suositusten mukaiset kolme tuntia päivässä, eikä liikunta ole läheskään kaikilla lapsilla luonteva osa arkea. Tutkimustehtävänä oli pohtia, millainen uusi materiaali tukisi pienten lasten liikuntakasvatusta niin, että liikunta vahvistaisi lasten käsitystä itsestään ja tarjoaisi uusia tapoja liikkua ja kokema onnistumisen tunteita ja elämyksiä. Kun lapsi kokee liikunnan myönteiseksi ja mielekkääksi, haluaa hän luontaisesti liikkua lisää – tähän pyritään nimenomaan liikunnallista itsetuntoa tukevalla sisällön suunnittelulla, jotta liikunnan hyödyt eivät jäisi kertaluontoisiksi vaan niistä saadut hyödyt jatkuisivat pitkälle lapsen elämään. Uuden materiaalin innovoinnissa pyrittiin luomaan tanssin ja luovan liikunnan tuntisisältöjä, sillä tanssillisia liikuntaideoita varhaiskasvatusikäisille lapsille on saatavissa kovin vähän.

Uusien tuntisuunnitelmien innovoinnissa on huomioitu ne lapsen fyysiset kehitysvaiheet, joita liikuntakasvatukseen täytyy tukea, sekä ne perusliikuntataidot, joita tuntisuunnitelmien tulee sisältää, jotta liikuntakasvatus olisi monipuolista ja kasvua tukevaa. Toteutetun liikuntakasvatukseen täytyy olla aina pedagogisesti perusteltua ja fyysistä kehitystä ikätasoisesti tukevaa. Tuntisuunnitelmiin on tämän vuoksi lisätty jokaisen toiminnan kohdalle ne tavoitteet, joita harjoitteiden on tarkoitettu tukevan, ja palautetta

on kerätty kasvattajilta siitä, miten hyvin nämä tavoitteet tulevat harjoitteissa esille. Lisäksi opinnäytetyö huomioi erityisesti positiivisen pedagogiikan ja lapsen itsetunnon tukemisen merkityksen liikunnassa. Hienotkaan liikuntasuunnitelmat eivät auta, jos emme herätä lapsessa itsessään halua liikkua ja uskoa siihen, että lapsi uskaltaa, osaa ja voi. Näin ollen tuntisuunnitelmien toiminnalliset osiot on rakennettu sadun muotoon niin, että ne tarjoaisivat mahdollisimman monipuolisesti liikunnallisia onnistumisen kokemuksia, ja auttaisivat lapsia leikin varjolla heittäytymään liikkeeseen mukaan. Toiminnallisista osioista on jätetty pois kaikki ne asiat, jotka nykyisen teoretiedon valossa lisäävät negatiivisen liikuntakokemuksen riskiä (kilpailutilanteet, vertailu, suorituskeskeisyys, yksin esiintyminen muiden katsellessa, liian vaikeat tehtävät, pitkäkestoiset ja/tai yksipuoliset suoritukset).

Tanssillista materiaalia on varhaiskasvatuksessa saatavilla vain vähän, ja siitäkin suuri osa on suunniteltu yli 3-vuotiaille lapsille. Halusin antaa luomani materiaalin eri yksiköiden testattaviksi ja hyödynnettäviksi, jotta kykenisin itse suunnittelussa huomioimaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisten lapsiryhmien tarpeet sen sijaan, että tekisin työn toimeksiantona vain yhdelle yksikölle tai lapsiryhmälle. Lisäksi jo olemassa oleva tanssillinen materiaali vaatii usein ohjaajalta itseltään tanssillista taustaa. Tämän opinnäytetyön tuntisuunnitelmat on pyritty testauksen avulla rakentamaan tarpeiksi selkeiksi ja yksinkertaisiksi, jotta kuka tahansa varhaiskasvatusalan ammattilainen voi niistä hyötyä. Tällöin materiaali on tosiasiallisesti hyödynnettävissä eri varhaiskasvatusyksiköissä eri ryhmien kanssa.

Materiaalin toiminnalliset harjoitukset mahdollistavat jokaisen lapsen osallistumisen, ja tarkkojen ohjeiden ja etukäteen määriteltyjen suoritusten sijaan ne kannustavat omaan ilmaisuun ja mielikuvituksen käyttöön. Liikuntataitojen opettelu on upotettu sadun sisään, ja jokainen tunti koostuu yksittäisistä toiminnallisista osioista sekä aloituksesta ja lopetuksesta. Toiminnallisia osioita voi jättää pois ohjaajan harkinnan mukaan, jolloin tuntia on mahdollista lyhentää tai muokata – tämä mahdollistaa käytettävyyden erilaisissa ryhmissä eri ikäisten tai eri kehitysvaiheissa olevien lasten kanssa. Musiikki on valittu lapsia innostavaksi. Koska varhaiskasvatuksessa on myös lapsia, jotka eivät voi osallistua tanssiliikuntaan henkilökohtaisen vakaumuksensa tähden, on tanssin sijaan puhuttu luovasta liikunnasta eli omien liikkeiden luomisesta ja uusien liikuntatapojen kehittelystä. Muutama tuntisuunnitelma soveltuu käytettäväksi ilman musiikkia tai rytmillisen taustamusiikin kanssa, jolloin kyse ei enää ole tanssista vaan luovan ilmaisun liikuntahetkestä. Kolme tuntisuunnitelmaa sisältää muunnokset 1–3 -vuotiaiden ryhmille. Suurin osa varhaiskasvatukseen tehdystä liikuntamateriaalista on tarkoitettu yli 3-vuotiaille, vaikka lapsi tarvitsee monipuolisia liikunnallisia virikkeitä heti vauvaiästä lähtien. Olen siksi pitänyt tärkeänä, että myös pienemmille lapsille löytyy sovellettavaa materiaalia. Ohjeiden kirjoittamisesta on

testivaiheessa kerätty paljon palautetta, jotta ne olisivat selkeät ja palvelisivat kaikkia liikuntakasvatukseen osallistuvia ohjaajia.

Tanssillinen luova ilmaisu pyrkii välittämään viestin siitä, että kaikenlainen luova liike on oikein ja että tanssiminen on kuin käsialamme: jokaisella meillä on oma tyylimme, jota ei tarvitse analysoida eikä peitellä. Tämä sopii enemmän kuin hyvin suoritusvapaan liikunnan riemun herättämiseen opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti. Toivon, että tuntisuunnitelmien parissa niin lapset kuin aikuisetkin voivat löytää oman vapaan tilansa liikkua ja tanssia. Kun olemme ylpeitä itsestämme ja siitä, miten liikumme, liikkumisen halu kasvaa. On tärkeää, että materiaali inspiroi ja kannustaa myös varhaiskasvatuksen työntekijöitä luomaan omaa tanssillista liikettä ja musiikkiliikuntaa.

5.2.3 Opinnäytetyön interventiot

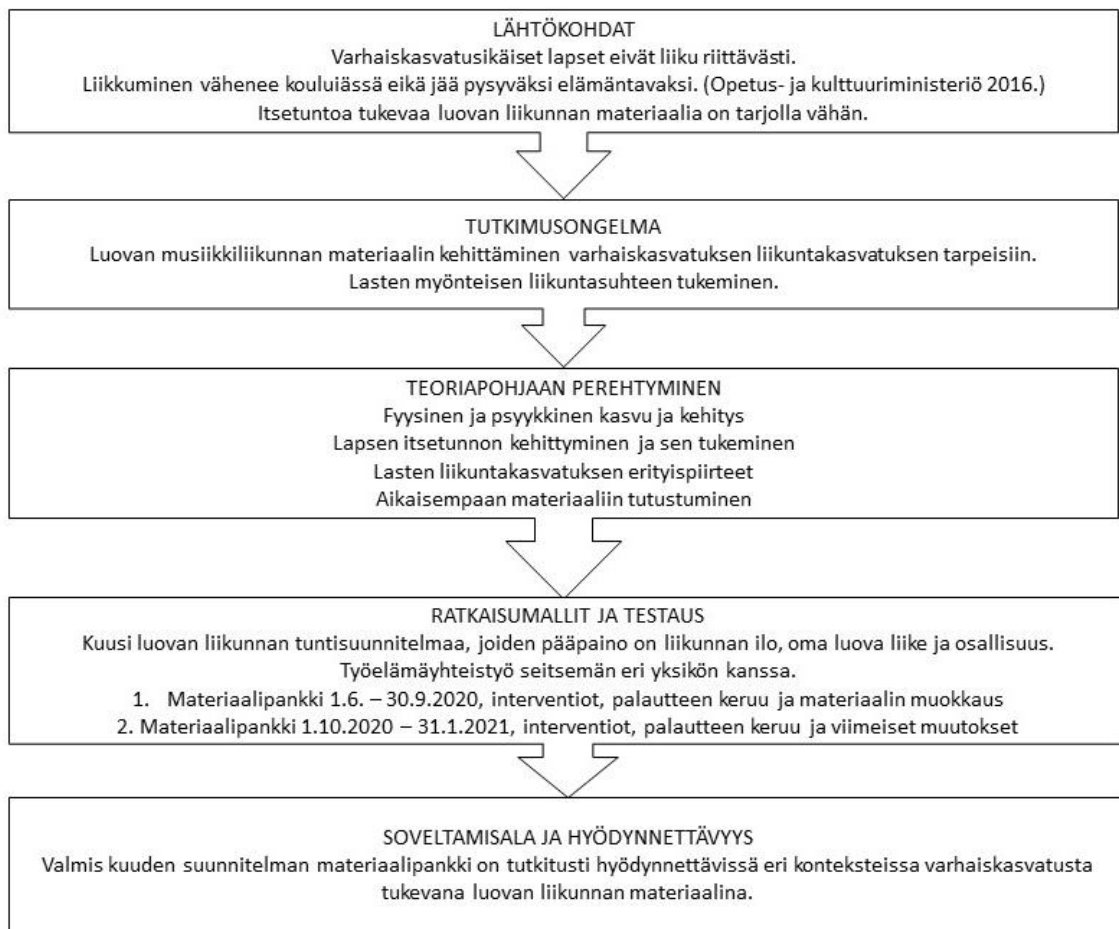
Interventiot on toteutettu suunnitteleamalla ensimmäinen kokonainen materiaalipankki, joka sisälsi kuusi tuntisuunnitelmaa. Näitä tunteja testasi yhteensä seitsemän varhaiskasvatuksen yksikköä, minkä lisäksi ohjasin itse ensimmäisen materiaalipankin tunteja yhteensä 11 kertaa. Sekä tuntisuunnitelmaa itsenäisesti kokeilleet yksiköt että ne ryhmät, jotka ovat olleet mukana ohjaamillani tunneilla, ovat saaneet antaa tunneista palautetta anonymisti SurveyMonkey-työkalun avulla. Ensimmäisen materiaalipankin testaus toteutettiin 1.6.2020 – 30.9.2020. Saadut tulokset kerättiin, analysoitiin ja niiden pohjalta tuntisuunnitelmiin tehtiin muutoksia opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti.

Toisen materiaalipankin testauksessa palaute kerättiin Google Forms -työkalun avulla. Ohjasin itse 16 tuntia yhteensä viidessä eri yksikössä. Toisen materiaalipankin testaus toteutettiin 1.10.2020 – 31.1.2021. Saadut vastaukset kerättiin ja analysoitiin. Vastausten perusteella materiaalipankin sisältöä hienosäädettiin palautteen perusteella ja tehdyt muutokset todettiin erittäin toimiviksi. Kaikki materiaali jää yksiköille vapaaseen käyttöön ja sen luovaan soveltamiseen on myös kannustettu.

Suomessa vallitsi COVID-19-pandemian takia poikkeukselliset järjestelyt 16.3.2020 alkaen, jotka koskivat myös varhaiskasvatuksen toimialaa, ja ne jatkuivat koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pandemian aikana on painotettu kohtaamisten vähentämistä, maskien/suojavisiirien käyttöä, hyvää käsihygieniaa ja turvavälejä. Poikkeusolojen vuoksi ensimmäisen materiaalipankin toteutus pääosin yksiköiden itsensä toimesta onnistui hyvin ja oli eettisesti perusteltua. Kaikki yksikkövierailut on toteutettu turvallisuus-suositukset huomioiden ja toteutuksesta pandemian aikana on myös yksiköiden kanssa etukäteen

keskusteltu. Osa tunneista ohjattiin ulkona ja sisällä ohjatuissa tunneissa käytin yksikön niin toivoessa visiiriä koko vierailun ajan. Kaikki tunnit ohjattiin turvavälit huomioiden ja kosketuskontaktia välttäen.

1.8.2020 alkaen työllistyin varhaiskasvatuksen liikuntahankkeen koordinaattoriksi, mikä mahdollisti yksikköjen laaja-alaisen kontaktoinnin ja materiaalin monipuolisen testautuksen minun ohjaamanani yksiköiden omien ohjausten lisäksi. Yhteenveto ja palautteet on kerätty helmikuussa ja yhteenveto kirjoitettu maaliskuun aikana. Tuntimateriaalit ovat jääneet osallistuneiden yksiköiden vapaaseen käyttöön heidän omien toiveidensa mukaan.



KUVIO 2. Opinnäytetyön prosessikaavio

5.3 Ensimmäinen materiaalipankki

5.3.1. Ensimmäisen materiaalipankin testaus

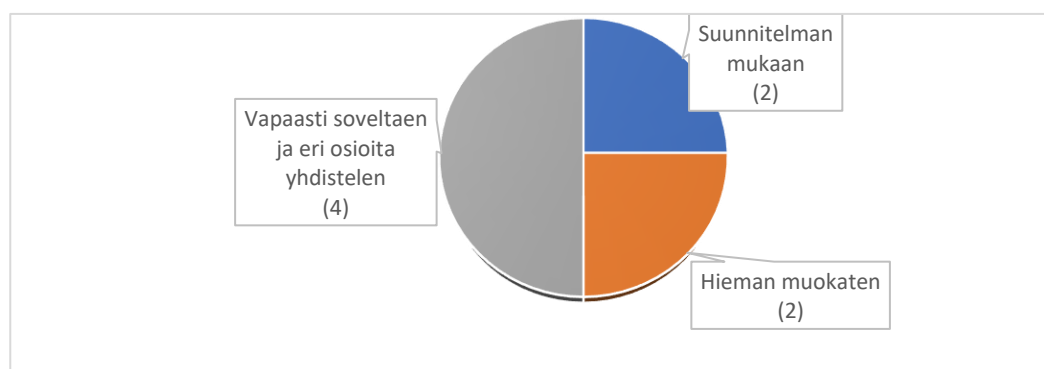
Ensimmäinen materiaalipankki sisälsi kuusi tuntisuunnitelmaa, jotka olivat:

1. Ankan matkapäivä
2. Norsun ja hiiren sadepäivä
3. Robotit
4. Huvipuisto
5. Robotit
6. Maatila.

Materiaalin kehittämiseen molemmissa vaiheissa osallistui yhteensä seitsemän yksikköä. Kyselyt mahdollisesti kiinnostuneille päiväkodeille lähetettiin huhti-toukokuussa, juuri koronaepidemian ollessa leviämisvaiheessa Suomessa, mikä varmasti rajoitti osallistuneiden päiväkotien määrää. Kokkolassa useat varhaiskasvatuksen työntekijät pitivät myös lomiaan, ja varhaiskasvatuksen lapsimäärät olivat kautta maan normaalia pienempiä. Materiaalia tarjottiinkin testaukseen kesän ja alkusyksyn ajaksi, JA palautteet ensimmäiseltä kierrokselta pyydettiin syyskuun loppuun mennessä. Materiaali lähetettiin yksiköihin kesäkuun puolessa välissä. Materiaalin mukana oli pitkäkö teoriaosuus positiivisen liikuntapedagogiikan merkityksestä sekä videotallenteet ohjaajien tueksi. Heinä- ja elokuun aikana vastauksia tuli 8. Osa yksiköistä täytti yhden palautteen useammasta tuntisuunnitelmasta, osa täytti palautteen jokaisesta tuntisuunnitelmasta erikseen. Suuri osa testasi tunteja ainoastaan 1–3-vuotiaiden ryhmissä. Jokainen päiväkoti sai Surveymonkey-työkalulla luodun palautepohjan, jonka sai täyttää nimettömänä.

5.3.2. Palautteen yhteenveto

Ensimmäisen materiaalipankin palautteet ovat ajalta 1.6.2020 – 30.9.2020. Palautteita tuli 8. Osa varhaiskasvatusyksiköistä antoi yhden palautteen kaikista testaamistaan tunneista ja osa täytti palautteen jokaisesta tunnista erikseen. Pidän otantaa sopivan laajana, jotta voidaan tarkastella materiaalin soveltuvuutta erilaisille ryhmille ja erilaisille ohjaajille. Testikierroksen aikana yksiköt saivat ohjata vapaasti haluamiaan tunteja. Jokainen tuntisuunnitelma pääsi testiin, ja vastaajat saivat toteuttaa tunnin joko suunnitelman mukaan tai soveltaen ja eri osioita yhdistellen.

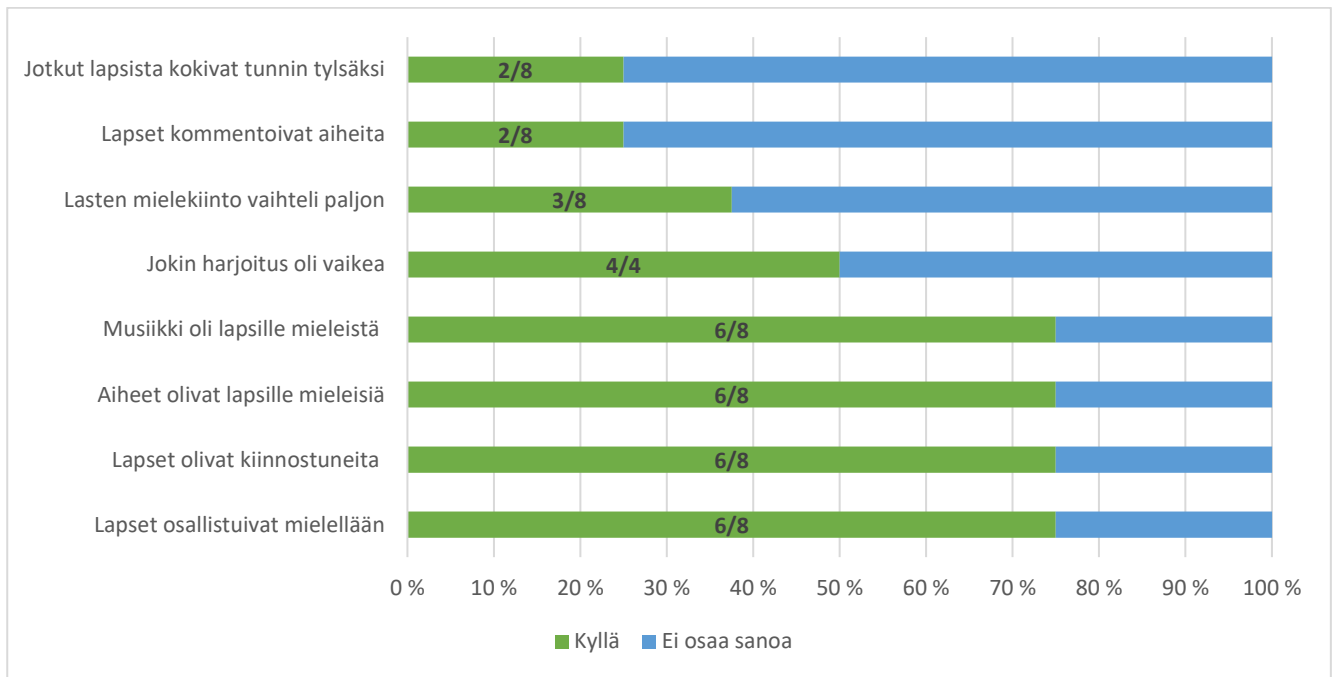


KUVIO 3. Tunnin toteutustapa

Palautteiden perusteella valtaosa vastaajista (6/8) muokkasi ja sovelsi tuntia ainakin jonkin verran (KUVIO 3). Koska materiaalin on tarkoitus kannustaa omaan luovaan liikkeeseen ja nimenomaan lisätä ideoita liikkuvaan varhaiskasvatukseen, on tarkoituksenmukaista ja myönteistä, että ohjatessa kasvattajat

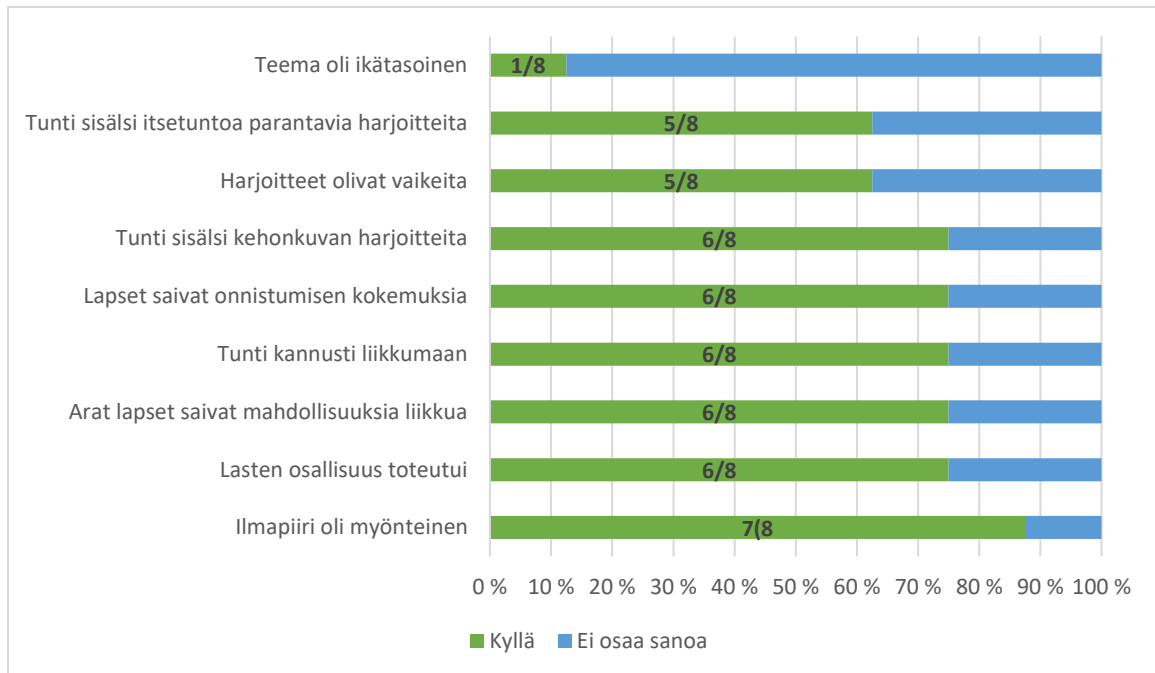
ottivat omia vapauksia ja mukauttivat tuntia ryhmälle sopivaksi. Vastausvaihtoehdoista vastaajat saivat valita omaa tuntiaan kuvaavat vaihtoehdot. Vastaajat arvioivat sekä omiaan että lasten kokemuksia ja mielenkiintoa tuntien aikana (TAULUKKO 3). Taulukossa 3 on kuvattu, kuinka monta vastaajaa kahdeksasta vastaajasta oli väittämän kanssa samaa mieltä.

TAULUKKO 3. Lasten kokemuksia tunneista



Palautteen perusteella lapset osallistuivat tuntiin mielellään, ja materiaali innosti arempiakin lapsia mukaan. Osallisuuden tavoitteet toteutuvat, kun lapsi liikkuu mielellään. Materiaalin jatkokehityksessä on huomioitavaa, että moni harjoitus koettiin vaikeaksi. Musiikki ja aiheet olivat lapsiläheisiä ja toimivat hyvin. Palautteissa on huomioitavaa, että neljäsosa vastaajista kertoi joidenkin lasten tylsistyneen tunnin aikana, ja yli kolmasosa vastaajista mainitsi lasten mielenkiinnon vaihdelleen paljon.

TAULUKKO 4. Varhaiskasvattajien kokemuksia tunteista



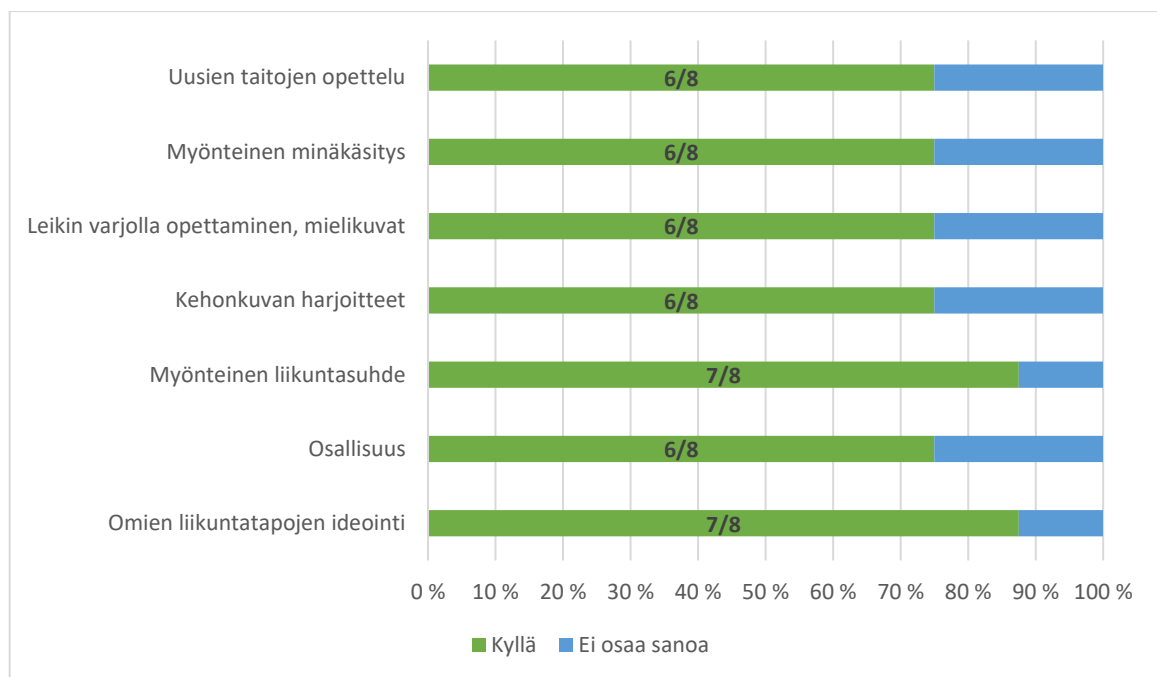
Palautteen perusteella lähes jokaisessa ryhmässä ilmapiiri oli myönteinen ja kannustava (TAULUKKO 4). Kehonkuvan ja itsetunnon vahvistaminen nousi tunteissa esille opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti. Myös tässä kohdassa tuli esille joidenkin harjoitteiden vaikeus sekä erityisesti poikkeuksellisen matalat pisteet ikätasoisuudesta, mikä tarkoitti, että uuteen versioon kehitettävää löytyy erityisesti alle 3-vuotiaiden ryhmiin.

Varhaiskasvattajat saivat arvioida, kuinka hyvin erilaiset harjoitteet vastasivat tuntisuunnitelmaan merkittyjä tavoitteita. Vastaukset pyydettiin asteikolla 0 (ei lainkaan) – 100 (täydellisesti). Vastausten keskiarvo oli 87, hajonnan ollessa 80–99. Tavoitteiden auki kirjoittaminen ja niiden vastaavuus toimii vastausten perusteella hyvin eikä niitä tarvitse muuttaa.

Palautetta pyydettiin myös ohjeiden selkeydestä ja helppolukuisuudesta. Vastaajat saivat arvioida ohjeiden selkeyttä asteikolla 0 (ei lainkaan) – 100 (täydellisesti). Ohjeiden selkeys ja helppolukuisuudeksi annettiin keskimääräinen arvosana 74, hajonnan ollessa 50–91. Suuri hajonta kertoo siitä, että tunteja ovat ohjanneet useat eri ohjaajat, joilla jokaisella on oma tausta. Pidän vastausten alhaisinta arvosanaa liian matalana, jotta ohjeita voisi pitää yksiselitteisen selkeinä, joten myös tässä tulee esille kehitystarvetta seuraavaan versioon.

Vastaajat saivat arvioida tunnin muokkaamisen ja soveltamisen helppoutta asteikolla 0–100. Vastausten keskiarvo oli 85,5, hajonnan ollessa 71–100. Tunnin soveltaminen ja yksittäisten osioiden yhdistely niin, että tunti toimii myös lyhyenä ja muokattuna, on tärkeää, sillä ryhmät ja lasten vireystaso vaihtelevat. Vastausten perusteella materiaali tarjoaa selkeitä mahdollisuuksia soveltamiseen ja yhdistelemiseen varhaiskasvattajien omien lähtökohtien mukaan, mikä on luovassa työssä myönteinen asia.

TAULUKKO 5. Tuntisuunnitelmien tavoitteiden toteutuminen



Palautetta pyydettiin myös tuntisuunnitelmiin merkittyjen tavoitteiden toteutumisesta (TAULUKKO 5). Taulukon vastauksissa on esitetty, kuinka moni kahdeksasta vastaajasta oli väittämän kanssa samaa mieltä. Vahvat pisteet luovan liikkeen toteuttamisesta ja omien liikkeiden ideoinnista, mikä vastaa tavoitteita. Kaiken kaikkiaan positiivisen liikuntapedagogiikan ja myönteisen minäkäsityksen esille tuominen onnistui saadun palautteen perusteella hyvin kaikissa tunteissa. Vastaajat saivat lopuksi kirjoittaa vapaamuotoisen palautteen tunnin toteutumisesta ja ohjauskokemuksesta.

0–3-vuotiaiden ryhmissä sovellettu ja muokattu tunteja eniten (useita vastauksia).

Musiikki innostavaa ja mukaansa tempaavaa.

Robotit 1–2-vuotiaille koettiin liian vaikeana.

Tunnin jälkeen lapset toivoneet samoja tansseja uudestaan.

1–2 v. norsun ja hiiren sadepäivä onnistui hyvin.

Lorut olivat pienille vaikeita.

Pylyllä pyöriminen ja huivit olivat innostavia ja naurattivat.

Koettiin, että materiaalin piti tutustua huolella.

Kasvattajat lisänneet omia ideoitaan tuntiin.

Jumppia käytetty muutamia kesällä ja syksyllä pidetään lisää. Selkeät tuntisuunnitelmat helpottivat toiminnan toteutusta ja oli myös todella helppo soveltaa pienemille.

5.3.3. Ensimmäisen materiaalipankin kehityskohteet

Suurin osa vastaajista koki, että aiheet olivat lapsille mieleisiä (6/8 vastausta), lapset kokivat tunnin hauskaksi ja osallistuiivat liikkumaan (6/8), tunti sisälsi kehonkuvaa parantavia harjoitteita (6/8), tunti vahvisti myönteistä liikuntasuhdetta (5/8), myös arat lapset saivat mahdollisuuksia liikkua (6/8) ja ilma-
piiri oli positiivinen ja lapsia kannustettiin liikkumaan (7/8). Tämän palautteen perusteella voi todeta, että myönteinen ja iloinen viesti liikunnasta välittyi ja harjoitteet tukivat vastaajien mielestä sekä lasten osallisuutta (6/8) että monipuolisia perusliikuntataitoja (5/8). Huomion arvoista oli, että seitsemän kahdeksasta vastaajasta koki, että tunti paransi lasten myönteistä suhtautumista liikuntaan, sillä juuri lapsen oma asenne on suurin indikaattori siihen, miten hän tulee liikkumaan myöhemmin elämässä. Koska päiväkodit ohjasivat tunnit pääasiassa itse, saattoi tuntien sisältö ja rakenne vaihdella paljon materiaalista. Koska tarkoitus on kuitenkin luoda materiaalia mahdollisimman monen eri yksikön käyttöön, on tärkeää, että valtaosa sai lisää ideoita omia vahvuuksia ja omaa työtä tukevaan liikuntakasvatukseen.

Vapaassa palautteessa koettiin, että materiaaliin piti tutustua huolella ennen tunnin pitämistä. Suurin osa tunteista pidettiin alle 3-vuotiaiden ryhmässä, mikä aiheutti tarvetta muunnella ja soveltaa sen mukaan, mikä oli ryhmän ikätaso. Termi ”ikätasoinen soveltaminen” koettiin hankalaksi ja suurin osa vastaajista (7/8) koki, etteivät harjoitteet olleet ikätasoisia sellaisenaan. Tässä tuli esille suurta eroa siinä, miten tunteja toteutettiin. Osa oli yhdistellyt osioita muista tuntiohjelmista, osa ottanut mukaan omia leikkejä, jotka olivat jo tuttuja lapsille. Vauhdikkaat musiikkikappaleet toimivat kuitenkin hyvin, ja lapset olivat halunneet leikkiä niitä myös tunnin jälkeen. Tämä tukee opinnäytetyölle asetettuja innostavuuden tavoitteita,

Vastaajat arvioivat asteikolla 0–100, kuinka helppo tunnin soveltaminen ryhmälle oli. Keskiarvoksi tuli 85,5 (hajonta 71–100). Samalla asteikolla arvioitiin ohjeiden selkeys ja helppolukuisuus. Ohjeiden

selkeys sai keskiarvon 67, mutta hajontaa oli kuitenkin 50 - 91 , mikä tarkoitti, että osa vastaajista koki ohjeet hyvin selkeiksi ja antoi mm. palautetta, että jäsennellyt hyvät ohjeet tekivät ohjaamisesta helppoa. Osa kaipasi ohjeisiin selkeyttä ja yksinkertaisuutta lisää. Esimerkiksi lapsiryhmien ikätaso ja se, kuinka tuttu ryhmä kasvattajalle on, vaikuttaa lopputulokseen. Koin kuitenkin tämän palautteen perusteella, että ohjeisiin kaivattiin lisää selkeyttä ja että eritoten alle 3 – vuotiaiden tunnit kaipasivat hiomista. Positiivista oli, että tuntisuunnitelmat olivat selkeästi lapsille mieleisiä, musiikit toimivat hyvin ja lapset olivat tunneilla innostuneita. Satuteemat toimivat hyvin, vaikkakin huvipuisto käsitteenä oli alle 3-vuotiaille vaikea.

5.4 Toinen materiaalipankki

5.3.4. Muutokset toiseen materiaalipankkiin

Seuraavaan versioon määrittelin tarkasti jokaiselle tuntisuunnitelmalle suuntaa antavat ikäraajat. Tunnit 1 ja 6 kokivat täydellisen muodonmuutoksen. Pysin tuomaan useammassa tuntisuunnitelmassa esille enemmän harjoitteita, jotka vastasivat paremmin alle 3-vuotiaiden liikunnallista osaamista. Ohjeita yksinkertaistin. Poistin ympäröivät termit ”ikätaoisesta soveltamisesta” ja kirjoitin lyhyesti auki pienten ja isojen ryhmän harjoitteet. Materiaalipankin liitteenä olevasta tekstistä en kerännyt palautetta, mutta koin hyväksi tiivistää tätäkin tekstiä ja vain lyhyesti avata tuntisuunnitelmia tukevia teorioita lasten musiikillisesta liikuntakasvatuksesta ja itsetunnon vahvistamisesta. Pidin tärkeänä, että varhaiskasvattajat uskaltavat käyttää omia vahvuuksiaan niin, että jokaisesta tunnista tulee oman ryhmän näköinen, joten myös toisessa versiossa säilyivät kehotukset rohkeaan materiaalin käyttöön ja muokkaukseen omalle ryhmälle sopivaksi. Luovuin videotallenteista ohjauksen tukena, sillä se vaatii laajaa perehtymistä etukäteen ja voi estää materiaalin hyödyntämisen.

Surveymonkey-työkalu oli epäkäytännöllinen, sillä sen kautta pystyi jokainen täyttämään palautteen vain kerran. Uuteen versioon loin palautekyselyn Google Forms -työkalulla, ja yksinkertaistin myös palautelomaketta jättäen pois selkeästi itseään toistavia kohtia. Vaikka lasten osallistuminen (= lapset ovat mukana) ja lasten osallisuus (=lapset aktiivisesti osallistuvat ja kehittävät toimintaa) ovat kaksi hieman eri asiaa, se ei ehkä aukea palautetta täytettäessä oikein. Loruja lyhensin ja jätin pois, sillä kasvattajan voi olla hankala samaan aikaan lukea lappua ja keskittyä ryhmään. Halusin tällä mm. vastata palautteeseen siitä, että tunnit vaativat kovasti ennakkovalmisteluita. Lyhensin ja selkeytin ohjeita ja

muutamaa koreografiaa. Pyrin siihen, että kaikki olisi mahdollista avata lyhyesti sanallisesti, jolloin ennakkovalmistautuminen on helpompaa.

Lisäsin teoriaan hieman tietoa hitaasti lämpiävien lasten osallisuuden tukemisesta – aralle lapselle on jo iso ponnistus seurata tuntia ja hieman liikkua mukana. Vaihdoin graafisen asettelun vaakatasosta pystytasoon, jolloin tulostaminen ja käyttö tunnin aikana on yksiköissä helpompaa, kun papereita ei tarvitse käänellä joka suuntaan.

Aloitin 1.9.2020 Kokkolan varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorina Iloa ja liikettä pienille -hankkeessa, ja tämän työn myötä tapasin useita yksiköiden liikuntavastaavia. Useampi varhaiskasvatusyksikkö innostui testaamaan uutta materiaalia. Osassa päiväkodeista kävin itse pitämässä tunteja ja osa päiväkodeista sai valmiin materiaalin. Toinen materiaalipankki lähti testaukseen lokakuussa ja palautetta kerättiin tammikuun 2021 loppuun saakka.

Toisen materiaalipankin tuntisuunnitelmat olivat seuraavat:

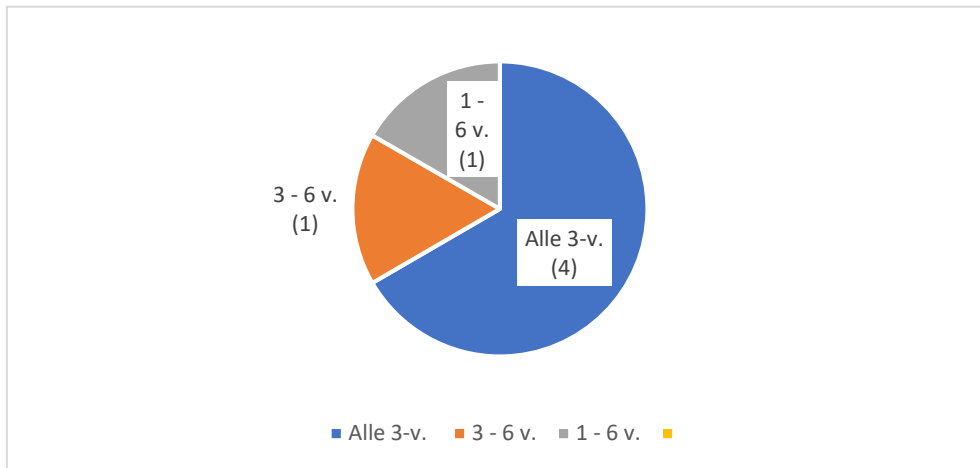
1. Ankan matkapäivä
2. Norsun ja hiiren sadepäivä
3. Robotit
4. Huvipuisto
5. Robotit
6. Viidakko.

5.3.5. Yhteenveto toisen materiaalipankin palautteista

Vastauksia toiselta kierrokselta 1.10.2020 – 31.1.2021 tuli 6 kpl. Sen lisäksi ohjasin myös itse tunteja sekä alle 3-vuotiaiden että 3–5-vuotiaiden ryhmissä yhteensä viidessä eri yksikössä. Materiaali jäi yksiköiden vapaaseen käyttöön. Palautteen keräsin tällä kertaa Google Forms -työkalulla, jota pidin yksinkertaisempana. Muotoilin myös kysymykset niin, että niissä tulisi mahdollisimman vähän toistoa.

Ohjasin myös itse tunteja viidessä eri yksikössä uuden materiaalin pohjalta ja pyysin lapsilta ja tunnille osallistuneilta aikuisilta suullisen palautteen tunnin kulusta, ilmapiiristä ja siitä, miten aikuiset kokivat osallisuuden toteutuneen: Oliko tunnille helppo osallistua ja kokivat he tunnin rakenteen

varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta tukevaksi? Toisella kierroksella kaikki tuntisuunnitelmat pääsivät testiin lukuun ottamatta Pyörremyrskyä satumetsässä. Ohjasin itse tunteja 1, 2, 3 ja 4.



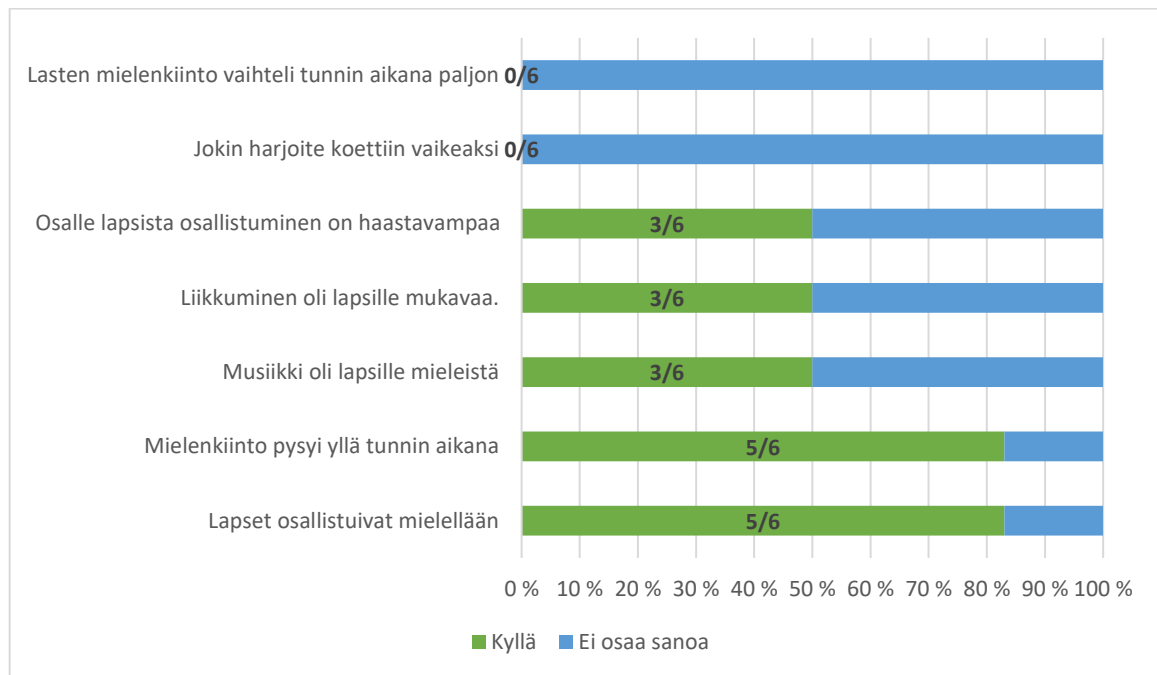
KUVIO 4. Lasten ikäjakauma toisella testikierroksella

Suurin osa testiryhmistä oli alle 3-vuotiaiden ryhmiä (KUVIO 4). Vastauksissa huomaa jälleen selkeän tarpeen nimenomaan alle 3-vuotiaiden tuntimateriaalille. Myös varhaiskasvatusyksiköt pyysivät minua ohjaamaan pääasiassa alle 3-vuotiaiden tunteja.

Kysyttäessä liikunnan tarjoamien haasteiden ja onnistumisten suhdetta, kaikki vastaajat (6/6) arvioivat tunnin sopivan ikäryhmälle hyvin tai melko hyvin. Koska suurin osa tunnilla tanssineista lapsista oli alle 3-vuotiaita, voidaan palautteesta nähdä, että tuntisuunnitelmissa on erittäin hyvin onnistuttu luomaan materiaalia nimenomaan pienten lasten ryhmille niin, että heidän mielenkiintonsa pysyi yllä.

Havainnoin itse ohjatessani, että lapset olivat erittäin innoissaan mukana ja myös kaikista pienimmät jaksoivat uskomattoman hyvin toimia ohjeiden mukaan yhdessä. Tässä kohdin tapahtui selkein kehitys ensimmäisen ja toisen materiaalipankin välillä. Ensimmäisessä osiossa 7/8 vastaajista koki, että osa harjoitteista oli lapsille liian vaikeita. Toisella kierroksella kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että harjoitteet sopivat ikäryhmälle hyvin tai melko hyvin.

TAULUKKO 6. Varhaiskasvattajien näkemys osallisuuden toteutumisesta toisella testikierroksella



Varhaiskasvattajat saivat arvioida osallisuuden toteutumista ja lasten mielenkiintoa (TAULUKKO 6). Vastaukset on esitetty sen mukaan, kuinka suuri osa kuudesta vastaajasta oli väittämän kanssa samaa mieltä. Koska vastauksista sai valita vapaasti, ei voida varmuudella sanoa, oliko musiikki lapsille epämieluisia vai jäikö tämä kysymys vain varhaiskasvattajalta välistä. Lisäksi osa tunneista on voitu ohjata ilman musiikkia. Tärkeää on, että lapset jaksoivat olla kiinnostuneita tunnin sisällöstä koko tunnin ajan.

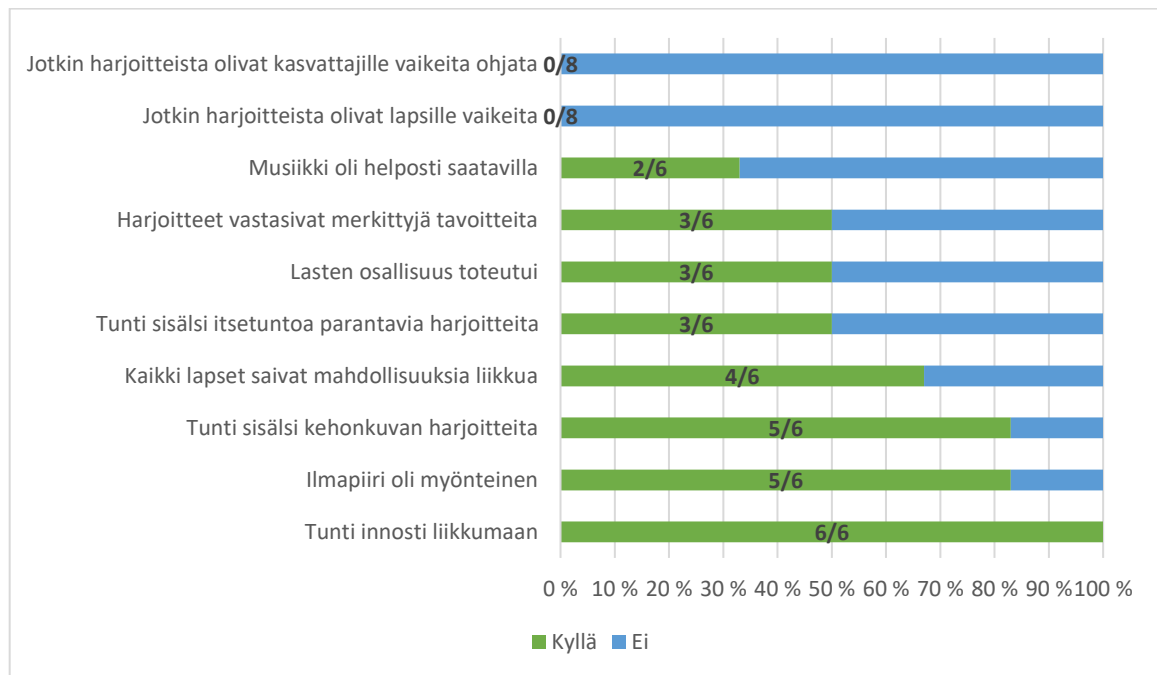
Varhaiskasvattajilta saatu palaute niistä tunneista, jotka ohjasin itse, oli pelkästään positiivista. Lasten ilo oli omilla ohjauskerroillani käsinkosketeltavaa, ja yhden ohjauskerran jälkeen kaikki ryhmän lapset tulivat halaamaan minua kaikki yhdessä. Myös alle 3-vuotiaiden ryhmässä lapset totesivat tunnin jälkeen: ”Tuutko sinä taas?” Tästä palautteesta voi päätellä tunnin innostaneen lasta liikkumiseen.

Palautetta kerättiin myös arkojen ja hitaasti lämpiävien lasten osallisuudesta ja osallistumisesta tuntien aikana. Vastaajista kaksi kuudesta arvioi, että lasten osallistuminen oli samanlaista kuin yleensä. Kaksi vastaajaa kuudesta kertoi tuntien sisältäneen 1–2 osiota, jotka innostivat myös nämä lapset liikkeelle. Kaksi vastaajaa kertoi lasten kuunnelleen ja seuranneen tuntia sivusta. Yksi vastaaja kuudesta ilmoitti, että ryhmässä ei ollut arkoja tai hitaasti lämpiäviä lapsia. Kysymyksen asettelussa halusin erityisesti korostaa, että osallistuminen voi olla vain musiikin kuuntelemista ja että tällaiselle passiiviselle

osallistumiselle on annettava hyväksyntä painostamatta lasta liikaa, jotta positiivinen liikuntasuhde voi alkaa muodostua. Vastauksista voidaan nähdä, että tunti ei ollut näille lapsille painostava, vaan heidän osallistumisensa oli samanlaista kuin yleensä ja että he mielellään seurasivat tuntia sivusta.

Kun itse tein ohjaajavierailuja, huomioin ohjaustilanteissa, että osa lapsista saattoi arastella uutta, vierasta aikuista, mikä vaikuttaa lapsen osallistumiseen tunnin aikana. Koin hyväksi sanoittaa tämän äänen. Kerroin myös lapsille, että tällä tunnilla kuunnellaan musiikkia ja tanssitaan, ja mikäli tanssiminen ei tunnu hyvältä, tunnille voi osallistua myös esimerkiksi kuuntelemalla. Vahvistin tätä kysymällä lapsilta ennen tuntia, onko musiikin kuunteleminen mukavaa, ja kysyin myös joidenkin kappaleiden jälkeen, oliko kappale lapsille jo ennestään tuttu. Halusin näin tuoda hyväksyntää niiden lasten osallistumiselle, jotka tarvitsevat uusissa tilanteissa aikaa. Eräällä ohjaustuokiolla oli mukana hyvin pieni lapsi, joka oli vasta aloittanut varhaiskasvatuksessa. Ryhmän varhaiskasvattajat kertoivat, että lapsi ei oikein vielä uskalla tulla mukaan ryhmän toimintaan, mikä on hyvin ymmärrettävää. Ohjasin tunnin 1, jossa on mukana paljon erilaisia lastenlauluja ja minulla oli tunnilla mukana kuvia eri eläimistä, joita katselimme ennen jokaista laulua. Ilokseni huomasimme, että tämä pieni lapsi hakeutui kaiuttimen viereen ja tanssahteli itsekseen keinuen puolelta toiselle. Välillä hän otti myös muutaman juoksuaskeleen kanssamme. Tunnin jälkeen lapsi tuli eteistiloissa viereeni istumaan, kun pakkasin tavaroita ja keinui puolelta toiselle ja hymyili. Tämä oli hieno osallistuminen, joka myös kertoo siitä, että lasten liikuntatuokioita ei tulisi arvottaa sen mukaan, miten hyvin lapset suoriutuvat pyydetyistä tehtävistä. Sen sijaan tulisi kiinnittää huomioita siihen, oliko kokemus lapsille myönteinen ja saiko tunti aikaan heissä liikettä, sillä se on omaehtoisen liikkumisen ja taitojen kehittymisen edellytys. Mikäli opinnäytetyöprosessi olisi sisältänyt vielä kolmannen, kehitellyn materiaalipankin, olisi kehittämisen kohde ollut juuri tässä osallisuuden lisäämisessä. Työn laajuuden vuoksi kolmas kierros ei enää ollut mahdollinen. Osallisuuden määrä oli kuitenkin parempi kuin ensimmäisessä versiossa, joten tehdyt muutokset olivat onnistuneita.

TAULUKKO 7. Varhaiskasvattajien näkemys tunteista toisella testikierroksella



Vastaajat saivat antaa palautetta ilmapiiristä ja innostavuudesta (TAULUKKO 7). Sen lisäksi kysyttiin, vastasiko tunti vastaajien mielestä annettuja tavoitteita ja sisälsivätkö tunnit kehonkuvaa ja itsetuntoa parantavia harjoitteita (TAULUKKO 7). Vastaukset kertovat, että erityisesti kehonkuvan ja kehonhallinnan harjoitteet tulivat selkeästi esille. Koska itsetunto ja kehonkuva ovat sidoksissa toisiinsa, koen näin materiaalin onnistuneen kehonkuvan hahmottamisen ja itsetunnon parantamisen harjoituksissa.

Kysyttäessä kaikki vastaajat kokivat, että ohjeet olivat selkeitä ja helppolukuisia. Tämä oli vastauksissa näkyvä toinen merkittävä parannus. Koska tavoitteena on luoda materiaalia varhaiskasvattajien käyttöön ja oman työn tueksi sen sijaan, että työ tehtäisiin yhtenä yksittäisenä toimeksiantona, selkeät, helppolukuiset ohjeet vaikuttavat suuresti siihen, kuinka hyvin työtä pystytään hyödyntämään. Lopuksi vastaajat saivat halutessaan kirjoittaa vapaan palautteen.

Pienten lasten ryhmälle itse liikuntaosuus oli sopivan mittainen.

Kuvat olivat tuokiossa todella hyvä lisä sekä musiikki oli hyvin valittua ja liikkeet olivat ikätasolle sopivia.

Tosi kiva hetki!

Jumppa oli hyvin suunnattu pienille lapsille, toiminnot tarpeeksi helppoja, että jokainen pystyi tekemään.

Hyvin sai pidettyä lasten mielenkiinnon yllä, kiitos!

6 TULOKSET JA HYÖDYNNETTÄVYYS

Palauteiden ja omien ohjauskokemusten perusteella ensimmäisen ja toisen materiaalipankin välillä tapahtui paljon kehitystä. Ensimmäisen materiaalipankin kohdalla koettiin, että materiaalin tuli tutustua todella tarkkaan. Toisella kerralla onnistuin palautteiden perusteella tekemään ohjeista helppolukuisempia ja tunneista saatu palaute oli myönteistä.

Sekä ensimmäisen että toisen materiaalipankin kohdalla musiikki oli palautteen perusteella lapsia miellyttävää. Osa yksiköistä kertoi materiaalin jääneen osaksi heidän liikuntakasvatustaan ja lasten toivoneen tunneilla soitettuja kappaleita myöhemmin. Kerätyn palautteen pohjalta voidaan todeta, että materiaalisissa onnistuttiin löytämään lapsille mieleistä, mukaansatempaavaa musiikkia. Termi ”mukaansatempaavuus” kuvaa hyvin myös omia kokemuksiani ohjaustilanteista. Vaikka olin lapsille uusi aikuinen, lähti jokainen ryhmä mukaan liikkeeseen ja ilmapiiri pysyi aina positiivisena. Sain myös suullista palautetta erään yksikön johtajalta. Hän kertoi materiaalin olevan erittäin laadukasta ja että sitä on käytetty yksikössä paljon liikuntakasvatuksen tukena henkilöstön itsensä ohjaamana.

Jokaisen tuntisuunnitelman alussa kokoonnutaan piiriin juttelemaan lyhyesti aiheesta: Mikä ankan nimi voisi olla? Millaisia robotteja on olemassa? Kuinka monella on kotona imuroiva robotti? Palautteen ja omien ohjauskokemusteni perusteella tällaiset aloitukset sopivat hyvin myös moninaiselle lapsiryhmälle, myös hitaasti lämpiäville lapsille, jolloin kaikki osallistujat saivat rauhassa virittäytyä tunnelmaan, tutustua uuteen aikuiseen ja toisaalta myös rauhoittua ja kerätä keskittymiskykyä tuntia varten.

Koska opinnäytetyön materiaalia käytettiin poikkeuksellisen monessa yksikössä ja sitä ohjattiin monen eri aikuisen voimin, voidaan todeta, että myös materiaalin hyödynnettävyys on konteksteista riippumattonta ja siten laajasti hyödynnettävissä. Vaikka jokainen tunti on ohjaajansa näköinen, olen saanut palautetta siitä, että näillä tunneilla oli mukavaa matalalla kynnyksellä kokeilla jotakin uutta. Työ toimi siis sekä uuden materiaalin tuottamisessa että varhaiskasvattajien inspiroimisessa, jotta termit ”tanssi” ja ”luova liikunta” tulisivat mahdollisimman tutuiksi ja helposti lähestyttäviksi. Myös omat havaintoni lasten osallistumisesta ovat myönteisiä, ilmapiiri pysyi tunneilla myönteisenä ja lapset halusivat kommentoida aiheita ja toimia ohjeiden mukaan.

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda uutta tanssin ja luovan liikunnan materiaalia varhaiskasvatuksen käyttöön. Tavoite oli herättää lapsissa liikkumisen riemu ja vahvistaa heidän liikunnallista itsetuntoaan, myönteistä kehonkuvaansa sekä auttaa rakentamaan positiivista liikuntasuhdetta. Koen, että uuden

materiaalin luominen onnistui saadun palautteen perusteella hyvin ja asetettujen tavoitteiden mukaisesti, ja laaja testimäärä lisää yön arvoa ja luotettavuutta. Erityisesti lasten innostus ja osallistuminen välittyi kaikissa palautteissa ja myös omissa ohjauskokemuksissani. Kehonkuvien harjoitteet tulivat palautteessa selkeästi esille, mikä oli myönteistä, sillä ehjä minäkäsitys ja realistinen kehonkuva ovat tärkeitä itsetunnon rakentumisen elementtejä. Liikunnallinen itsetunto tarkoittaa lapsen kokemusta siitä, että hän kokee osaavansa liikkua ja luottaa omiin taitoihinsa. Ohjasin itse lukuisia tunteja materiaalin mukaan, ja yhdelläkään tunnilla kukaan lapsista ei empinyt harjoitteissa tai todennut, että ei osaa. Sen sijaan että lapset olisivat vain matkineet ohjaajaa, esittivät lapset omanlaisiaan liikkeitä toisistaan poikkeavalla tavalla, mikä on osoitus oman, luovan liikkeen löytämisestä.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyöprosessissa tulee noudattaa eettisesti tunnustettuja toimintatapoja eli luotettavuutta, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä sekä niiden arvioinnissa. Tutkimus on tehtävä riittävään tietoperustaan perehtyen sekä muiden tutkijoiden julkaisuja kunnioittaen asianmukaisilla viittauksilla silloin, kun heidän tutkimuksiaan tai saavutuksiaan on opinnäytetyöprosessissa hyödynnetty. (TENK 2021). Ennen toiminnallisia interventioita on opinnäytetyötä varten hankittu riittävä tietoperusta sekä lapsen fyysisen kehityksen osa-alueista että osallisuuden ja inklusiivisuuden tukemisesta. Opinnäytetyötä varten on myös perehdytty erilaisiin lasten tanssin ja luovan liikunnan materiaaleihin. Laaja tietoperusta sekä lapsen fyysisestä että psyykkisestä kehityksestä että liikuntakasvatuksen eri osa-alueista varmistaa sen, että toteutetut interventiot ovat lapsen kasvua ja kehitystä tukevia ja turvallisia toteuttaa. Ne on suunniteltu tukemaan lapsen itsetuntoa niin, että erilaisten lapsiryhmien osallistuminen on mahdollisimman helppoa ja että osallistuminen olisi lapsentasoista ja lapsille mieluisaa.

Opinnäytetyöhön on haettu tutkimuslupa Kokkolan varhaiskasvatuspalveluilta ja työ on etukäteen esitelty jokaisessa yksikössä, jossa interventioita on toteutettu joko allekirjoittaneen toimesta tai varhaiskasvattajien ohjaamana. Tämän takaamiseksi myös materiaalipankkiin on lisätty lyhyt teoriaosio, jossa on avattu osallistumisen kannalta olennaisia seikkoja sekä niitä tavoitteita, joita työllä on tarkoitus saavuttaa. Näin työn tavoitteet ja tarkoitus on ollut saatavilla jokaiselle, joka materiaalia on hyödyntänyt.

Henkilötietoja on käsitelty opinnäytetyön eettisten suositusten mukaisesti (Arene 2020). Vastaukset on kerätty nimettöminä niin, että vastaajia tai yksittäisiä lapsiryhmiä tai lapsia ei voi vastauksista tunnistaa. Tulokset on esitetty kerättyjen vastausten koontina yksityisyydensuojaa varjellen ja anonymisoitu eettisten suositusten mukaan. Vapaat kommentit on säilytetty merkityksellisesti samana, mutta niitä on lyhennetty ja muokattu, jotta yksittäisiä ryhmiä ei voi vastauksista tunnistaa. Mikäli ryhmässä on ollut lapsia, joilla on kehityksen viivästyminen tai esimerkiksi kielellisiä vaikeuksia, jotka vaikeuttavat liikuntaan osallistumista, eivät nämä lapset ole tulleet vastauksissa esille. Toisen materiaalipankin yhteydessä kysyttiin, onko lapsiryhmässä lapsia, joiden on vaikeampi osallistua yhteiseen toimintaan. Näitä lapsia oli 80 %:sta ryhmistä, mutta heitä ei voi yhdistää mihinkään yksikköön tai tiettyihin vastauksiin. Henkilötietoja ei ole kerätty eikä käsitelty. Palaute on kerätty SurveyMonkey- ja Google forms -työkaluilla anonymisesti, ja vastaukset on poistettu pysyvästi sen jälkeen, kun palaute on kirjattu ylös opinnäytetyön tuloksiin.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida sovellettavuuden, pysyvyyden ja neutraalisuuden kriteereillä. Lisäksi opinnäytetyön on oltava totuudenmukainen. Opinnäytetyön tulokset ovat siirrettävissä, kun ne voidaan toistaa erilaisissa, toisistaan poikkeavissa konteksteissa samoin tuloksin, huomioiden kuitenkin yksilölliset, ulkoisista tekijöistä johtuvat vaihtelut. (Tynjälä 1991.) Opinnäytetyön uskottavuutta lisää sen sovellettavuus, sillä käyttäjinä on ollut erilaisia ja eri-ikäisiä lapsiryhmiä erilaisissa tiloissa. Harjoitteet ovat olleet mukautuvia pieniinkin tiloihin ja niitä on toteutettu myös ulkona. Kerättyjen vastausten perusteella tavoitteiksi asetetut käytännöllisen materiaalin luominen ja liikunnan ilon lisääminen ovat toteutuneet erilaisissa ympäristöissä, joten opinnäytetyön voidaan todeta olevan luotettava. Tunteja on ohjattu useissa eri ympäristöissä ja toteutus on ollut laaja, jolloin voidaan tulosten todeta olevan kontekstista riippumattomia ja niiden siirrettävyyden ja sovellettavuuden eri varhaiskasvatyüksiköissä olevan hyvää. Koska tunteja on toteutettu lukuisia kertoja eri ympäristöissä, eivät yksittäiset ulkoiset vaihtelulle alttiit tekijät (mm. yksittäisten lasten vireystila, ympäristön virikkeet) suuressa määrin näy tulosten yhteenvedossa. On huomioitavaa, että varhaiskasvatusympäristössä lapsiryhmän koko ja vireystila vaihtelee muutenkin päivästä toiseen ja jopa päivän aikana.

Konstruktiiivisen tutkimuksen tarkoitus on luoda uusia innovaatioita, jotka ratkaisevat tosielämän ongelman. Huomionarvoista on innovaatioiden testaaminen ja kehittäminen, ja tässä empiirisessä kehitystyössä saatujen löydösten refleктоiminen takaisin työelämään. (Lukka 2001). Opinnäytetyössä toteutui palautteen perusteella tavoite varhaiskasvatuksen yleiseen käyttöön luodusta materiaalista, jota henkilöistö voi itsenäisesti toteuttaa. Opinnäyteprosessi on noudattanut konstruktiiivisen tutkimusmenetelmän kaavaa testaten luotujen konstruktiioiden toimivuutta käytännössä, ja koko prosessi on toteutettu aktiivisessa yhteistyössä työelämän eri yksiköiden kanssa. Tällainen materiaali on käyttökelpoisempaa kuin opiskelijan itse ohjaama yksittäinen tuokio tietylle lapsiryhmälle. Palautteen keruu ja jatkuva kehitystyö on mahdollistanut materiaalin muokkaamisen niin, että valmiissa materiaalipankissa jäljellä on sellaiset osiot, jotka ovat toimineet lapsien innostajina ja osallistajina todetusti hyvin. Materiaalin harjoitteet ovat omaa ideointiani, mikäli muuta ei ole kirjattu. Mikäli työssä tai materiaalipankin ensimmäisissä versioissa on käytetty loruja/leikkejä, jotka ovat jonkun muun ideoimaa, on tekijänoikeudet merkitty asiaankuuluvasti.

Interventiot on toteutettu vastuullisesti ja lasten osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Osallistumisessa on korostettu mahdollisuuksia seurata tuntia sivusta esimerkiksi musiikkia kuunnellen. Lasten vapaaehtoinen ja omaehtoinen osallistuminen tukee lasten sisäsyntyisen innostumisen syttymistä mutta on myös eettisesti hyväksyttävää. Lapsilla on ollut tosiasiallinen oikeus kieltäytyä osallistumisesta tai seurata tuntia sivusta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli laaja ja haasteellinen, sillä se sisälsi uuden materiaalin luomista, uusia innovaatioita ja korjaavan palautteen pohjalta tehtyjä kehitysvaiheita. Minulle jäi vahvana tunne siitä, että haluan olla luomassa vastaavia tuntuunnetelmia myös jatkossa. Prosessin aikana löysin omaan vahvuuteeni: lasten innostamisen. Kuluneen vuoden aikana olen ohjannut yli kahtakymmentä erilaista lapsiryhmää ja jokainen kohtaaminen on ollut erilainen. Olen päässyt lasten tasolle ja nähnyt yli sadan lapsen iloitsevan musiikista ja miettivän, miten kotkan siivet liikkuisivat ja kuinka pingviini keikkuu jäälautalla. Kun jäälautat oikeasti heräävät lasten silmissä eloon ja heitä naurattaa heille ihan oikeaan mielikuvitusveteen putoaminen, olemme saavuttaneet yhteisen flow-kokemuksen: Kaikki muu unohtuu ja keskitymme vain keinumiseen, musiikkiin ja toisiimme. Nämä ovat olleet hienoimpia kokemuksia ja jo pienten lasten keskittymis- ja eläytymiskyky on ollut itselleni käsittämätöntä. Olen kiittollinen, että olen saanut olla liikkumassa heidän mukanaan.

Sosionomin kompetensseihin kuuluu vahva asiakastyön osaaminen: vuorovaikutustaidot ja yksilön kasvun ja kehityksen tukeminen eri elämänvaiheissa tavoitteellisesti, osallistaen ja yksilön omia voimavaroja hyödyntäen. Sosionomin on osattava toimia erilaisissa, moninaisissa työympäristöissä erilaisia työmenetelmiä hyödyntäen ja niitä soveltaen. Varhaiskasvatuksen sosionomin ydinosaamiseen kuuluu lasten kasvun ja kehityksen tukeminen yksilöllisen kehityksen huomioiden ja yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti toimien. Erityishuomiota varhaiskasvatuksen opettajan ja varhaiskasvatuksen sosionomin on asiakastyössä kiinnitettävä toiminnan suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja dokumentointiin. Sekä sosionomin että varhaiskasvatuksen opettajan kompetensseihin kuuluu varhaisen tuen tarjoaminen ja ongelmien ennaltaehkäisy ja aikainen puuttuminen. (Centria 2021.) Koen, että nämä tavoitteet täyttyivät omassa opinnäytetyöprosessissani tarkoituksenmukaisesti. Jokainen tuntuunnetelma luotiin moninaista lapsiryhmää ajatellen, ja mukana oli osallisuutta tukevia ja osallistumista helpottavia harjoitteita, joiden tarkoitus oli tukea myös niitä lapsia, jotka ovat hitaasti lämpiäviä ja jotka tarvitsevat uusissa tilanteissa enemmän harkinta-aikaa. Nämä harjoitteet huomioivat myös ne lapset, joilla on erityisen tuen tarve. Tällä tavoin on pyritty ennaltaehkäisemään ryhmän ulkopuolelle jäämisen kokemuksia, jotka johtavat mahdolliseen syrjäytymiseen myöhemmin elämässä. Varhaiskasvatuksen opettaja kantaa vastuun lasten hyvinvoinnin toteutumisesta ja syrjäytymisen ehkäisystä, jota tuleekin toteuttaa työssä jatkuvasti ja ennaltaehkäisevästi, ennen kuin ulkopuolisuuden kokemuksia ilmenee (Centria 2021). Opinnäytetyö tarjosi lukuisia mahdollisuuksia kohdata uusia lapsiryhmiä ja luoda turvallisuuden tunnetta kokonaan uudessa ryhmässä, mikä vahvisti vuorovaikutus- ja viestintätaitojani eri-ikäisten lasten kanssa. Näin ollen

työmenetelmät, joissa osallisuus ja kaikkien osallistuminen on huomioitu, tukevat varhaiskasvatuksen tavoitteita lasten kasvun ja kehityksen tukemisesta lasten omaa aktiivista toimijuutta vahvistaen.

Koen, että opinnäytetyö on tuonut lapsille jotain muutakin kuin pelkkää liikuntakasvatusta: se on kannustanut luovaan, omaan liikkeeseen ja ennen kaikkea liikunnan riemuun, jossa lapset ovat aktiivisina osallistujina saaneet luoda uutta. Se, että lapset ovat halunneet liikkua ja tanssia kanssani, on valtava luottamuksen osoitus ja viestittää siitä, että olen onnistunut tavoitteiden mukaisesti luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa lapset kokevat tullessa nähdyiksi ja kuulluiksi. Kun lapset luottavat aikuiseen ja haluavat tanssia yhdessä luovasti omia liikuntatapoja etsien, tarkoittaa se, että sekä aikuisen viestintä että tunnin sisältö ovat lapsilähtöistä ja luottamusta herättävää. Tämä lisää työn luotettavuutta: Se on saanut myönteisen vastaanoton lukuisissa eri yksiköissä, erilaisten ja eri-ikäisten lasten keskuudessa. Lasten hyväksyntä on itselleni ollut kaikista tärkeintä.

Varhaiskasvatuksen opettajan kompetensseihin kuuluu myös oman ammatillisen toiminnan reflektointi (Centria 2021.) Konstruktiiivinen tutkimusote useine palautekierroksineen edellyttää palautteen keruuta ja korjaavan palautteen käsittelyä, jotta uusia konstruktioita on mahdollista muokata (Lukka 2011). Koen opinnäytetyöprosessin vahvistaneen reflektiotaitojani ja kykyäni hyödyntää korjaavaa palautetta omia työmenetelmiä arvioidessani ja edelleen kehittäessäni. Omien ohjaustaitojeni olen kokenut opinnäytetyöprosessin aikana kasvaneen. Mikäli ryhmässä on ollut selkeästi varauksella uuteen aikuiseen suhtautuvia lapsia, olen aloittanut tunnin kertomalla: ”Minua hieman jännitti tulla tänne tänään. Jännittääkö teitä? Minua jännitti, kun en yhtään tiennyt, millaisia lapsia täällä tänään on, mutta onpa kiva nyt huomata, että täällä on näin ihania ja reippaita lapsia ja näin paljon!”. Olen oppinut pitämään tunnin tempon rauhallisena ja tarvittaessa antamaan ohjeet hyvin hiljaisella äänellä, mikäli ryhmässä on paljon vilinää ja sellaisia lapsia, joille on vauhdikkaan tanssin jälkeen vaikea pysähtyä kuuntelemaan seuraava ohje. Olen pyrkinyt pitämään ohjeet lyhyinä niin, että tunnilla olisi mahdollisimman paljon liikettä ja mahdollisimman vähän ohjaajan puhetta. Olen oppinut tuntemaan omat tuntini niin hyvin, että mikäli ryhmässä vauhti saa vallan ja ohjeiden kuunteleminen on hankalaa, pystyn muokkaamaan tuntia ryhmän mukaan ja antamaan tarvittaessa lyhyemmät ohjeet tai näyttämään liikkeitä samalla kun kappale soi. Kaiken kaikkiaan ryhmänlukutaitoni on parantunut, ja vaikka se ei ollutkaan opinnäytetyön suurin tarkoitus, pidän tätä myönteisenä ja opinnäytetyötä tukevana. Kun tuotamme liikuntakasvatuksen materiaalia, on meidän tunnettava perin pohjin, miten lapsiryhmä toimii ja millainen viestintä lasten kanssa on luottamusta herättävää.

Jokaisen tuntisuunnitelman alussa kokoonnutaan piiriin juttelemaan lyhyesti aiheesta: Mikä ankan nimi voisi olla? Millaisia robotteja on olemassa? Onko jollakulla kotona imuroiva robotti? Varsinkin omista ohjaustilanteissa koin tämän tilanteen erittäin hyvänä aloituksena, jolloin lapset saivat virittäytyä tunnelmaan, tutustua uuteen aikuiseen ja toisaalta myös rauhoittua ja kerätä keskittymiskykyä tuntia varten. Aikuisen katseen on tärkeää olla samalla tasolla kuin lapsen katse: Inklusiivinen varhaiskasvatus on yhdessä tekemistä, ja se vaatii, että katsomme samalla tasolla samaan suuntaan ja pohdimme yhdessä, mitä viidakossa voisi olla. Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseihin kuuluukin lasten yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen (Centria 2021). Tämä on pyritty tuomaan esille jokaisella tunnilla kilpailutilanteita ja turhia haasteita välttämällä ja yhteisöllisyyttä ja jokaisen ainutlaatuisuutta korostaen. Joskus lasten innostus kasvaa liian suureksi. Huomasin ohjatukseni, että rauhallisempia intervaleja, esimerkiksi hiipimistä, venyttelyä tai pysähtymistä olisi voinut olla hieman enemmän. Olen itse kouluaikoina ollut varsinkin liikunnassa hyvin varautunut lapsi ja huomaan materiaalia suunnitellessani kiinnittäneeni huomiota erityisesti kaltaisten hitaasti lämpiävien lasten innostamiseen, jotta heidän olisi helppo osallistua. Ryhmissä on kuitenkin aina myös hyvin vauhdikkaita lapsia, jotka lähtevät tekemään ohjatusti eivätkä sitten osakaakaan pysähtyä. Rauhallisemmat intervallit helpottavat lasten keskittymiskyvyn säilymistä niin, että tunnin rakenne säilyy eikä liikkuminen johda riehumiseen, jota aikuinen sitten joutuu rajoittamaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana aloitin Kokkolan varhaiskasvatuspalveluiden hankekoordinaattorina AVI:n rahoittamassa Iloa ja liikettä pienille -hankkeessa (08/2020 – 06/2021), jonka tarkoitus on tukea varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja valtakunnallista Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, johon kaikki Kokkolan varhaiskasvatusyksiköt kuuluvat. Työni mahdollisti opinnäytetyön materiaalin monipuolisen testaamisen ja lukuisat yksikkövierailut, joita muuten olisi ollut vaikeampi järjestää. Olen kokenut työni vahvasti omaksi alakseni ja haluan liikuntakasvatuksen ja varhaiskasvatuksen työn ohessa jatkaa luovan liikunnan materiaalin kehittämistä ja uusien innovaatioiden luomista. Sain opinnäytetyöstäni itsevarmuutta ja innostusta uusien tuntien kehittämiseen, joita toivottavasti voin julkaista jossain toisessa muodossa myöhemmin. Opinnäytetyön teemoja olivat tanssin ja luovan musiikkiliikunnan keinot osallisuuden ja liikunnallisen itsetunnon tukemiseen. Jatkotutkimusaiheita samasta teemasta voisivat olla erityisesti osallisuuden ja aktiivisen toimijuuden tukemiseen kehittynyt luova liikunta tai luovan musiikkiliikunnan tuntisuunnitelmat lapsille, joilla on erityisen tuen tarve ja haasteita toimia muun ryhmän mukana. Mikäli opinnäytetyöprosessi olisi sisältänyt kolmannen testikierroksen, olisin nostanut osallisuutta tukevat harjoitteet suurempaan osaan, joten myös pelkkään osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen keskittynyt luova liikunta olisi sopiva jatkotutkimusaihe.

Lasten liikuntakasvatuksessa on tärkeää huomioida monipuolisesti niin motoristen perustaitojen harjoittaminen, liikkuvuus-, ketteryys- ja tasapainoharjoitukset ja kehonkuvaa parantavat harjoitukset. Liikuntakasvatusta ei kuitenkaan kokemukseni perusteella kannata suunnitella ainoastaan näitä tavoitteita silmällä pitäen, sillä kaikkien liikuntataitojen harjoittaminen vaatii lukemattomia toistoja ja näin ollen myös lasten omaehtoista liikkumista ohjatun liikunnan lisäksi. Hyvänä esimerkkinä ovat lapset, jotka osallistuvat varhaiskasvatuksen lauluhetkeen ja sen jälkeen ulkoillessaan hyräilevät ja tapailevat hetki sitten laulettuja lauluja. Jotta voimme tukea lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan lisäämistä, tulee liikuntakasvatuksen samalla tavoin innostaa lasta, jotta harjoitellut toiminnalliset taidot tuntuvat lapsista mieleisiltä ja jäävät osaksi heidän arkeaan. Joka kerta, kun lapsi sanoo minulle: ”Kato, mitä mä osaan!”, näen lapsen, joka on ylpeä omista taidoistaan ja todennäköisesti harjoittelee niitä pitkin päivää. ”Katso, miten minä tasapainoilan tällä aidalla. Katso, miten osaan harjata hampaat vasemmalla kädellä. Katso, miten osaan seistä yhdellä jalalla tässä kauppajonossa.” Opinnäytetyöprosessin pohjalta ja lukuisia lapsiryhmiä tavattuani voin todeta, että liikuntakasvatuksen ja kasvattajan tärkein viesti lapsille on: Katso, mitä kaikkea sinä osaatkaan! Tällä tavoin kerromme lapselle, että hän on arvokas, taitava ja hyvä liikkumaan. Lapsi, joka luottaa liikunnassa itsensä ja omiin taitoihinsa, liikkuu mielellään ja usein. Koen opinnäytetyöprosessini tarjonneen minulle mahdollisuuden olla pienen hetken mukana tällä arvokkaalla polulla, liikuttamassa lapsia heidän itsetuntoaan tukien ja heidän taitojaan ihastellen.

LÄHTEET

- Arene ry. 2020. *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 22.4.2021.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. *Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita Prima.
- Centria AMK. 2021. *Sosionomi varhaiskasvatuksessa – varhaiskasvatuksen sosionomin ammatillinen osaaminen*. Oppimateriaali oppimisympäristössä. Ylivieska: Centria AMK. Saatavissa: <https://op-tima.discendum.com/kpamk>. Viitattu: 22.4.2021.
- Foster, R. 2015. *Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia*. E-kirja. Books on demand.
- Honkanen, M. & Laitinen, J. 2013. *Valmentajan opas*. PDF-tiedosto. Saatavissa: http://www.ounak-senpyora-pojat.fi/Vuosi2014/Valmentajan_Opas_PDF.pdf. Viitattu 1.4.2021.
- Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. *Kehityopsykologia – matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.
- Kurki, L. 2000. *Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen vastapainoa*. Tampere: Vastapaino Oy.
- Karvonen, P. 2002. *Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen*. Tampere: Tammerapino Oy.
- Koljonen, H. 2016. ”Kato kun mä osaan!” Tietoa varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSET-JANUORET/katokunmaosasin_pieni.pdf. Viitattu: 7.2.2021.
- Kukkonen, K. 2019. *Lapsilähtöinen liikuntakasvatus päiväkodin toimintaympäristössä*. Kandidaatin tutkielma. Oulun yliopisto. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201905211858.pdf>
- Laamanen, H. 2009. *Kehon keinot -luova tanssi luovaan opetukseen*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8084/Laamanen.Heidi.pdf?sequence=2>. Viitattu: 1.4.2021.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A & Sääkslahti, A. 2013. *Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehittämisen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & tiede 6/2013*. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/lt-6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.pdf. Viitattu 7.4.2021.
- Leskinoja, E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä*. Keuruu: Otava.
- Lukka, K. 2001. *Konstruktiivinen tutkimusote*. Www-sivu. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/lukka-konstruktiivinen-tutkimusote/>. Viitattu 22.4.2021.

- Nurmi, J.-I., Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: PS-Kustannus.
- Sohlo, T. & Somero, M. 2018. Leikisti vai oikeesti – leikin merkitys esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen kandinaatintyö. Oulun yliopisto. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201704131508.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Lönnberg Print & Promo: Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Viitattu 3.4.2021.
- Piironen, T. 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Kuunnelkaa meitä – lasten osallisuushanke 2006 – 2007. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://nuorisoseurat.fi/wp-content/uploads/2016/12/mun-vuoro-osallisuusopas.pdf>. Viitattu 7.4.2021.
- Pihlaja, P. 2018. Inklusio ja inklusiivinen varhaiskasvatus. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. 2. päivitetty painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 51–78.
- Rintala, P. 2016. 3-10 -vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & tiede 6/2016. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf. Viitattu 1.4.2021.
- TENK. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Www-sivu. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiede-vilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. Viitattu: 22..4.2021.
- Tynjälä, P. 1991. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 22 (5/6), 387–598.



TANSSI JA LOOVA LIIKONTA VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuttavia satuja osallisuuden ja vahvan liikunnallisen itsetunnon tueksi

Jaana Ervasti

Centria AMK

SISÄLLYS

Lukijalle	3
Osallisuus ja liikunnallisen itsetunnon vahvistaminen	4
Muutama sana lasten tanssista	4
Ohjaajan avaimet luovaan liikuntaan	5
Tuntisuunnitelmien käyttö	5
TUNTI 1: Ankan matkapäivä	6
TUNTI 2: Norsun ja hiiren sadepäivä	9
TUNTI 3: Robotit	12
TUNTI 4: Pyörremyrsky satumetsässä	15
TUNTI 5: Huvipuisto	18
TUNTI 6: Viidakko	21
LIITE 1: Ankan kuva. Robotin kuva.	24
LIITE 2: Kakadun kuva. Banaanit. Marjat.	25



TUNTI	1 – 3 -vuotiaille	3 – 6 -vuotiaille	VÄLINEET	Toteutettavissa ilman musiikkia
1. Ankan matkapäivä	X	X	Kuva (LIITE)	
2. Norsun ja hiiren sadepäivä		X	Vanteet, huivit	X
3. Robotit		X	Kuva (LIITE)	
4. Pyörremyrsky satumetsässä	X	X		X
5. Huvipuisto		4 – 6 v.		
6. Viidakko	(1-3 v.)	X	Vanteet/paperilautaset, kuva (LIITE).	Suurin osa

LUKIJALLE

Tämä luovan musiikkiliikunnan materiaalipankki on toteutettu sosionomin ja varhaiskasvatuksenopettajan (AMK) opinnäytetyönä ja suunniteltu varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnallista itsetuntoa tukevasi. Opinnäytetyön tarkoitus on luoda uutta tanssia ja luovaa liikuntaa yhdistelevää materiaalia varhaiskasvatuksen käyttöön. Tavoite on tukea lasten osallisuutta ja herättää lapsissa liikunnan riemu, jotta positiivinen suhde liikuntaan vahvistuisi. Materiaali on tarkoitettu liikuntakasvatuksen tueksi kaikille lapsille – myös heille, jotka ovat hitaasti lämpiäviä, varauksella liikuntaan suhtautuvia tai motoriselta kehitykseltään ikätovereitaan jäljessä. Aiheeksi valikoitu lasten tanssi, musiikkiliikunta ja luovan liikkeen harjoittelu, sillä tämän aihepiirin materiaalia on pienille lapsille saatavilla vähemmän kuin perinteisiä motorisia taitoja vahvistavia perusliikuntaleikkejä.

Opinnäytetyö on toteutettu konstruktiivisena tutkimuksena yhteistyössä usean eri varhaiskasvatusyksikön kanssa uutta materiaalia luoden ja edelleen kehittäen. Tuntisuunnitelmissa on luotu ne lapsen fyysiset kehitysvaiheet, joita liikuntakasvatuksen täytyy tukea. Lisäksi erityistä huomioita on kiinnitetty positiiviseen liikuntapedagogiikkaan, jotta lapsen liikunnallinen itsetunto vahvistuisi ja lapsi saisi liikuntasuorituksistaan onnistumisen kokemuksia. Suunnittelussa on käytetty tukena jo olemassa olevaa tietoa lapsen itsetunnon vahvistamisesta ja positiivisen pedagogiikan keinoista varhaiskasvatuksessa. Vahva itsetunto tarkoittaa ennen kaikkea itsensä kokemista arvokkaana. Liikunnassa se tulee esille uskalluksena kokeilla uutta, luottamuksena omiin taitoihin sekä siihen, että ilmapiiri sallii kaiken tasoiset ja näköiset suoritukset.

Lapsen subjektiivinen kokemus liikuntahetkestä on kaikista tärkein indikaattori siihen, tuleeko liikunnasta osa lapsen myöhempää elämää. Lapsella, jolla on vahva minäkuva ja luottamus itseensä, on hyvä mahdollisuus kasvaa liikunnalliseksi, itseään arvostavaksi ja omiin kykyihinsä uskovaksi aikuiseksi.

Tanssillinen luova ilmaisu pyrkii välittämään viestin siitä, että kaikki kehollinen ilmaisu on oikein, ja että tanssiminen on kuin käsialamme: Jokaisella meillä on ainutlaatuinen tyyli, jota ei tarvitse muuttaa eikä peitellä. Toivon, että näiden tuntien avulla lapset ja aikuiset voivat löytää uusia tapoja nauttia musiikkiliikunnasta ja löytää oman vapaan tilansa ilmaista itseään. On tärkeää, että materiaali inspiroi myös varhaiskasvatuksen työntekijöitä luomaan omaa luovaa tanssillista liikettä ja heittäytymään mukaan!

OSALLISUUS JA LIKUNNALLISEN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Lapsi liikkuu, kun...

- ✓ ...haasteita on sopivasti.
- ✓ ...osallistuminen on vapaaehtoista.
- ✓ ...lapsi saa kehuja ja kannustusta.
- ✓ ...lasta ei verrata toisiin.
- ✓ ...liikunta tapahtuu leikin sisällä.
- ✓ ...uusia asioita saa kokeilla rauhassa.
- ✓ ...lapsi saa osallistua suunnitteluun.
- ✓ ...ilmapiiri on myönteinen ja ihasteleva.



MUUTAMA SANA LASTEN TANSSISTA JA LUOVASTA LIKUNNASTA

Parhaimmillaan tanssi on flow-kokemus, jossa muiden tarkkailtavana olo unohtuu ja kaikki tekeminen keskittyy omaan kokemukseen ja oman kehon liikuttamiseen. Musiikkiliikuntaa tukee liikuntakasvatusta todella monipuolisesti:

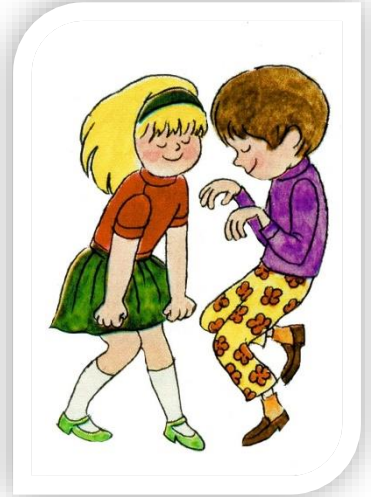
- **LIIKKEENHALLINTAKYVYT** (hitaasti, nopeasti, suuntaa vaihtaen)
- **SUUNTAUTUMISKYKY** (kehon liikkeiden määrittäminen tilassa: ylhäällä, alhaalla, sivulle)
- **REAKTIO- JA RYTMIKYVYT** (liikkeelle lähtö, liikkeiden ja musiikin yhtaikaisuus)
- **KEHONHALLINTA**
- **TASAPAINOKYVYT**

Kun lapsi hahmottaa liikkeittään tilassa, kehonkuva kehittyy. Ehjä, realistinen kehonkuva auttaa lasta suhtautumaan omaan itseensä armollisesti ja ylpeästi, ja auttaa myös arvostamaan muita.

Tanssinopetuksen sijaan voidaan varhaiskasvatuksessa puhua tanssikasvatuksesta tai musiikkiliikunnasta, jossa ilmaisua, vapaata liikettä ja kehonhallintaa opetellaan musiikin tuella. Elämyksellisyys korostuu! Ohjaajan ei tarvitse olla tanssija, vaan hänen tehtävään on kannustaa lapsia löytämään juuri oman kehon liike. Tanssiessa kaikki liike on oikein!

LUOVAN LIIKUNNAN OHJAAJAN MUISTILISTA

- ✓ **Heittäydy täysillä mukaan!**
Innostunut ohjaaja innostaa lapset.
- ✓ **Muistuta, että jokainen liike on oikein!**
- ✓ **Huomaa FLOW**
– jos leikki vie menneessään, sen mukana kannattaa mennä.
- ✓ **Osallista!** Kysele, pyydä kokemuksia.
- ✓ **Luo turvallinen ilmapiiri.**
Osallistuminen on vapaaehtoista.
- ✓ **Keskity myönteiseen.**
Korjaavan palautteen aika on myöhemmin.
- ✓ **Tee tunteista itsesi ja ryhmäsi näköisiä.**
Uskalla muuttaa ja luoda uutta.



TUNTISUUNNITELMIEN KÄYTTÖ

- Teema** Jokainen tunti on oma satunsa, ja satu toimii, vaikka jätätkin jonkin toiminnan pois
- Tavoitteet** Jokaisen tunnit liikuntakasvatuksen ja varhaiskasvatuksen tavoitteet
- Musiikki** Osa kappaleista löytyy mm. YouTubesta ja Spotifysta. Osassa voit käyttää omia suosikkejasi.
- Toiminnot** Jokainen tunti sisältää aloituksen, lopetuksen ja eri toimintaosioita. Eri toimintojen yhdisteleminen tai tunnin lyhentäminen on helppoa!

Ei mulla muuta
Olisko aika painaa puuta
Käydä leikkiin lapsen lailla
Olla hetki muilla mailla
Nähdä unelmia suuria
Kaataa mielikuvitusmuuria
Yli ahtaan mielen arkisen
Päästä voi myös aikuinen.
(Teemu Kujala)



TUNTI 1: ANKAN MATKA MAAILMAN YMPÄRI 1 – 3 v., 3 – 6 v.

Tavoitteet: Musiikkiliikunta, kehonkuva, motoriset perustaidot, luova liikunta

Musiikki: Rokkikokki-Ankka (tai muu vauhdikas); Bussilaulu (Loulou & Lou); Taivaanrantaan; Pingviinitanssi (esim. Maaria Kallio); Keinuu Naurusuu (Hannu Pikkarainen)

Välineet: Aloituksen tukena Ankan kuva

OSA	SISÄLTÖ	TAVOITTEET
ALOITUS: Katsellaan Ankan kuvaa	<p><i>"Nimetään yhdessä Ankka. Mikä sen nimi voisi olla?"</i></p> <p><i>Tämä Ankka lähteekin tänään maailman ympäri! Mutta mitäs meidän täytyy tehdä, ennen kuin voimme lähteä ulos?"</i></p> <p><i>Juuri niin, PUKEA! Nousta seisoamaan ja puetaan Ankka!"</i></p> <p>HOUSUT – taputellaan jalat reistä varpasiin PAITA – Taputtele masu, olat ja kädet, "napitetaan" napit KAMMATAAN TUKKA silitellen Taputellaan HATTU päähän Kurotellaan vuoron perää nilkkoihin, KENGÄT Ja lopuksi LAPASET taputellen käsiin</p>	<p>Osallistava aloitus, virittäytyminen tunnelmaan.</p> <p>Kehontuntemus.</p> <p>Puetaan yhdessä (ohjaaja näyttää mallin) .</p> <p>Ohjaaja voi nimetä taputellussa vaikeampia-kin kehonosia: käsi- varsia, reisiä, sääri ja hartioita.</p>
TOIMINTA 1 Rokkikokki-Ankka	<p><i>"Nyt Ankka lähtee matkaan! Ankka juoksee, kun musiikki soi, ja musiikin lakatessa Ankka laittaa pyrstön maahan."</i> Juostaan yhdessä, ohjaaja juoksee mukana ja näyttää mallin musiikin tauotessa.</p>	<p>Lämmittely, motorikka, mielikuvat, reaktio</p>
TOIMINTA 2 Salsaversio laulusta Bussilaulu (Loulou & Lou)	<p><i>"Ei Ankka enää jaksa juosta; laitetaan se bussin kyytiin!"</i></p> <p>Pyörät pyörivät... Marssitaan ja pyöritetään ranteita toistensa ympäri</p> <p>Pyyhkijät... Painonsiirto ja isot kädet heiluvat puolelta toiselle</p> <p>Torvi se... jalka ojentuu eteen samalla kun vastakkainen käsi ojentuu ja "Painaa tööttiä!"</p>	<p>Rytmitys, musiikkiliikunta. Vastakkaisen käden ja jalan löytäminen on haastavaa ja löytyy toistojen kautta</p> <p>Liikkeet on hyvä nopeasti näyttää lapsille ennen laulua.</p>

		Laulu kannattaa soittaa kaksi kertaa, se on niin lyhyt
TOIMINTA 3 Klassinen musiikki tai ei musiikkia lainkaan.	<p><i>”Katsokaa! Vastassa on meri, jonka Anikka haluaa ylittää! Anikka yrittää puhaltaa valtavan ilmapallon, jonka avulla voisi päästä meren toiselle puolen. ”</i></p> <p>Aloitetaan kyykystä kädet sylistä, Puhalletaan hiljaa ja samalla ”kasvetaan” ylöspäin, ylhäällä tullaan varpaille kädet kohti kattoa isoksi ilmapalloksi.</p> <p>...Isosta ilmapallosta suhistaan hiljaa pieneksi palloksi kyykkyyn. Toistetaan rauhassa muutamia kertoja. Sitten puhalletaan ilmapallo vielä kerran ISOKSI... ja kehoitetaan lapsia päästämään irti ja surraamaan ympäri salia niin kuin ilmapallo, joka tyhjenee! Ohjaaja näyttää mallia pyörien. Lopulta kaikki pallot laskeutuvat lattialle.</p>	Rauhoittuminen, kehonkuva, tasapaino.
TOIMINTA 4 Taivaanrantaan	<p><i>”Ilmapallo ei jaksanut kantaa Anikkaa, mutta tuolta tulee kotka! Hypätään sen selkään!”</i></p> <p>Laitetaan kappale soimaan ja kehoitetaan lapsia kuuntelemaan musiikkia. Aloitetaan siirtämällä painoa jalalta toiselle isoin, rennoin käsiliikkein, aivan kuin heilutaisiin tuulessa. Aloitetaan pienellä liikkeellä ja lisätään isompia käsiä, isompaa tuulta.</p> <p>Kertosäkeellä (”meri taivasta koskettaa”) kehoitetaan lapsia LÄHTEMÄÄN LENTOON! Liikutaan ympäri salia tehden käsistä isot siivet. Kallistellaan puolelta toiselle, välillä voidaan pysähtyä ja tehdä taas isoja tuulia ja isoa aallokkoa.</p>	<p>Luova ilmaisu, kehonkuva, musiikin mukaan liikkuminen.</p> <p>Ohjaaja näyttää kappaleen aikana mallia ja kannustaa isoihin, erilaisiin liikkeisiin.</p> <p>Muistutetaan lapsia, että kaikki linnut lentävät eri lailla ja kaikki aallot meressä ovat erilaisia. Millaisia ovat sinun aaltosi?</p>

<p>TOIMINTA 5 Pingviinitanssi /Maaria Kallio)</p>	<p><i>"Kääk! Kotka vei Ankan etelänavalle. Tiedätkö, ketä täällä etelänavalla asuu? Niin juuri – pingviinejä! Tanssivia pingviinejä!"</i> Lähdetään marssimaan piirissä eteenpäin. Ohjaaja voi kannustaa lapsia kävelemään "vaappuen puolelta toiselle.</p> <p>"Laineilla keinu..." – piirissä vaappuen kädet tiukasti vartalon ympärillä "Yy kaa koo... Ne vii kuu" Pompitaan pikku hyppyjä ylös "Vik vik vik" heilutetaan pyrstöä puolelta toiselle "Suomesta lähti..." piirissä vaappuen kädet tiukasti vartalon ympärillä "Yy kaa koo..." pikku hyppyjä "Vik vik..." heilutetaan pyrstöä</p>	<p>Mielikuvat, musiikin rytmissä liikkuminen, yhdessä liikkuminen, perusliikuntataidot</p>
<p>LOPETUS Keinu naurusuu (Hannu Pikkarainen)</p>	<p><i>"Ankkaa väsyttää, eikä ihme – se on kiertänyt koko maailman ympäri! Nyt Anka tahtoo jo takaisin. Mennäänkö kotiin? Anka kävelee meren rantaan ja hyppää ison valaan selkään! Valas kuljettaa Ankkaa koko matkan kotiin saakka."</i></p> <p>Hypätään ilmaan (valaan selkään), laskeudutaan sitten istumaan lattialle. Oteetaan polvista/polvien alta kiinni ja keinutaan puolelta toiselle, eteen ja taa. Kannusta vuorotellen pieniin ja isoihin keinuihin.</p> <p>Kappaleen loppua kohti Ankat menevät nukkumaan: Kehota lapsia menemään makuulle ja olemaan mahdollisimman lötköjä. Silmät saa sulkea, jos haluaa. Kehota kuuntelemaan musiikkia ja olemaan mahdollisimman hiljaa ja rauhassa: Nyt Ankat lepäävät hetken.</p>	<p>Yhteinen lopetus; keuhonkuva; tasapaino; rauhoittuminen ja yhteinen lopetus tarinalle.</p>

TUNTI 2: NORSUN JA HIIREN SADEPÄIVÄ 1 – 3 v., 3 – 6 v.

Tavoitteet: Kehonkuva ja kehonhallinta, luova liikunta ja omien luovien liikkeiden harjoittelu, liikkeiden eri intensiteetin harjoittelu

Musiikki: Reipasta instrumentaalista musiikkia taustalle; onnistuu myös ilman musiikkia

Välineet: Pieniä huiveja, vanteet

ALOITUS	<p><i>”Herätetään yhdessä iso norsu! Miten norsu voisi venytellä? Haluaisiko joku näyttää jonkun oman venyttelyliikkeen?”</i></p> <p>Kurkota pitkälle ylös ja päästä vartalo ihan rennoksi Sivutaivutus (kainalo kattoa kohti!) Vartalon kierrot puolelta toiselle Kurotus varpasiin</p> <p><i>Mitä ihmettä – pikku hiiri kipittää norsun luokse ja alkaa kiivetä norsua pitkin ylös!</i> <i>Se kutittelee varpaita (varpaiden kipristely, nilkkojen pyörittely)</i> <i>Se kutittaa polvia (polvien pyöritys jalat yhdessä)</i> Ravistele jalkoja, jospa hiiri putoaisi pois! <i>Hiiri kutittaa napaa (pyöritä lantiota)</i> <i>Se kutittaa rintakehää (pyöritä rintakehää) Se kutittelee olkapäitä (olkapäiden pyöritykset)</i> Ravista käsiä, saatko hiiren pois?</p>	Lämmittely ja liikkuvuus; kehonosien tunteminen ja kehonhallinta; mielikuvat.
---------	---	---

LIITE 1/10

<p>TOIMINTA 1 Vanteet/ teipistä tehdyt ympyrät lattialla</p> <p>Halutessasi reipas musiikki taustalla</p>	<p><i>”Tänään sataa vettä – norsu lähtee kävelyille, ja hiiri saa tulla mukaan. Norsu tömistelee ja hiiri sipsuttaa hiljaa”.</i> Vuorotellaan isoa tömistystä (ohjaajan huutaessa ”Norsu”) ja sipsutusta varpailaan (“hiiri”).</p> <p>Hiiri ja norsu näyttävät toisilleen erilaisia tapoja hyppiä lammikoihin: Hypätään tasajalkaa isosti tömistäen ja hiljaa varpaillaan yhdellä jalalla iso loikka yli saksihyppy hyppy jalat ristissä kaksi hyppyä etuperin kaksi hyppyä taakse</p>	<p>Aerobinen kunto; motoriset perustaidot; isojen ja pienten liikkeiden hallinta ja vuorottelu; osallisuus; mielikuvat</p> <p>Hyppää välillä isosti ja välillä hiljaa tömistäen. Mikä on kaikista kivoin tapa hypätä lammikoihin?</p>
<p>TOIMINTA 2 Sip sap -loru</p>	<p>Huh! Norsua väsyttää. Istutaan hetki kuuntelemaan sadetta.</p> <p>Ohjaaja lukee ja näyttää käsien liikkeet, lapset tekevät mallin mukaan (loru liitteenä)</p> <p>Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa (suhista kämmeniä vastakkain) Tänään sataa ripsahtaa (kopistele sormilla lattiaa) Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa (kämmenet) Sadehan sieniä kasvattaa (kopistelu)</p> <p>Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa (kämmenet) Tänään sataa risahtaa (taputa käsillä lattiaa) Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa (kämmenet) Etana sieniä maiskuttaa (taputtelu)</p> <p>Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa (kämmenet) Tänään sataa ripsahtaa (kopistelu) Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa (kämmenet) Minua sateella naurattaa! (pyllähdä taaksepäin) (Pihlajamäki 1983)</p>	

LIITE 1/11

TOIMINTA 3	<p>Jatketaan liikkumista pyllyn varassa! Keinutaan pepun varassa taakse ja eteen.</p> <p>Kokeile nostaa kädet ja jalat ilmaan – pysytkö pystyssä?</p> <p>Valahda lötköksi lattialle ja toista uudelleen!</p> <p>Kokeile pyöriä ympäri molempiin suuntiin.</p> <p>Miten muuten voisi pepun varassa liikkua?</p>	Lihaskoivu, kehohallinta, tasapaino, osallisuus
TOIMINTA 4	<p>Norsu kääriytyy sadeviittaaan (huiviin) ja tömistele kotiin (isoa tömistelyä huivin kanssa). Hiiri kääriytyy omaan viittaaan ja sipsuttaa kotiin (liike varpaila).</p> <p>Miten huivia voisi kuljettaa mukana? Kokeile liikkua huivi pään päällä; entä huivi rinnan päällä pitämättä käsillä kiinni? Entäpä liike huivin jalan päällä?</p> <p>Norsu ja hiiri säilyivät kuivina, mutta viitat ovat ihan märkiä! Kuivatetaan ne! Heitellään huiveja eri tavoin ja otetaan kiinni: Kokeilen kädestä käteen; heitä, pyörähdä ympäri ja ota kiinni; Osaatko heittää huivin jalan alta? Entä silmät kiinni? Ravistele huivia niin voimakkaasti kuin pystyt: Kuivuisiko se?</p> <p>Aseta huivi nilkan päälle ja nosta ylös. Entä jos jalka menisikin taakse, pysytkö pystyssä? Kokeile molemmat jalat.</p>	Aerobinen kunto, välineen käsittely, silmän ja käden koordinaatio, tasapaino
LOPETUS	<p>Norsulle tuli nyt kova nälkä, leivotaan sille pullaa! Istutaan jalat suorina edessä ja hierotaan ja vaivataan taikina (jalat) pehmeäksi. Ristitään pitko (jalat ristiin) ja nostetaan se uuniin (ylös). Sitten paistetaan (tärisytä jalkoja lattiaa vasten). Lopuksi maistellaan paloja kurkottamalla aivan varpaiden yli.</p>	Rauhoittuminen, venyttely, mielikuvat

Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa

(suhista kämmeniä vastakkain)

Tänään sataa ripsahtaa

(kopistele sormilla lattiaa)

Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa

(kämmenet)

LIITE 1/12

Sadehan sieniä kasvattaa
Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa

(kämmenet)

Tänään sataa risahtaa

(taputa käsillä lattiaa)

Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa

(kämmenet)

Etana sieniä maiskuttaa

(taputtelu)

Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa

(kämmenet)

Tänään sataa ripsahtaa

(kopistelu)

Sip-sap-sip-sap-sip-sap-saa

(kämmenet)

Minua sateella naurattaa!

(pyllähdä taaksepäin)

(Pihlajamäki 1983)

TUNTI 3: ROBOTIT 3-6 v.

- Tavoitteet:** KEHO: Kehonkuvan, kehon osien hahmottaminen, mielen ja kehon yhteys: Miten tunteet näkyvät tavassamme liikkua? Miten voimme kehonkielellä ilmaista tunteitamme?
 LIIKE: Tanssi ja rytmi. Oman tilan ottaminen.
 FYSIIKKA: Aerobinen kunto, motoriikka ja kehonhallinta, reaktiokyky, rentoutuminen
- Musiikki:** Vipusen vakava vesivahinko; Nalle: Iloinen ja vihainen; Fröbelin palikat: Robottirock

<p>ALOITUS Robotin kuva</p>	<p><i>”Mikä kuvassa on? Onko tämä robotti iloinen? Mistä sen tietää? Onko joku joskus nähnyt robotin? Millaisia ne voivat olla? ”</i></p>	<p>Yhteinen aloitus, virittäytyminen tunnelmaan, osallisuuden tukeminen</p>
<p>TOIMINTA 1 vakava Vipusen vesivahinko</p>	<p>Laitetaan laulu soimaan. Ohjaaja kysyy ja näyttää mallia ensimmäisen säkeistön aikana:</p> <p>Osaatko liikuttaa vain päätä? Osaatko liikuttaa pelkästään olkapäitä? Osaatko liikuttaa pelkästään kyynärpäitä? Liikuta sitten vain molempia käsiä! Entäpä pelkästään mahaa? Liikuta vuorotellen molempia jalkoja</p> <p>KERTOSÄE: (”Vauhtia, vauhtia...”) lähdetään juoksemaan reippaasti tilaa piirissä ympäri!</p> <p>Toinen säkeistö samoin kuin ensimmäinen: Ohjaajan kehotuksesta ja mallista liikutellaan yhtä kehonosaa kerrallaan</p>	<p>Lämmittely Kehonosien tunteminen. Oman tilan hakeminen Mielikuvien hyödyntäminen</p>
<p>TOIMINTA 2 Vapaavalintainen reipas musiikki</p>	<p>Harjoitellaan ensin jähmettymällä paikalleen johonkin robottimaiseen asentoon.</p> <p>Ohjaaja laittaa musiikkia. Musiikin aikana juostaan/liikutaan vapaasti. Ohjaaja laittaa välillä musiikin pois, tauon aikana jähmettään tiukkaan robottiasentoon niin, että ei liikuta yhtään. Ota erilainen robottiasento joka kerta? Juoksemaan saa lähteä taas, kun musiikki soi.</p>	<p>Aerobinen kunto, reaktiokyky, vauhti</p>

LIITE 1/14

<p>TOIMINTA 3 Nalle: Iloinen ja vihainen</p>	<p>Pyydä lapsia ottamaan oikein vihainen asento: Kuvitellaan, että meitä suututtaa nyt todella paljon! Ohjaaja laittaa laulun soimaan. Lähdetäänpä oikein vihaisesti liikkeelle! Marssitaan, juostaan, tanssitaan ensimmäinen osa oikein vihaisen oloisina. Ohjaaja näyttää mallia. Muista ilmeet ja eleet: Kädet puuskassa, kädet nyrkissä!</p> <p>Toisessa osassa liikutaankin iloisesti: Millaisia me olemme, kun tunnemme oikein suurta iloa ja riemua? Liikutaan tilassa tanssien, hyppelehtien, iloisin elein ja ilmein!</p>	<p>Tunteiden ilmaisu kehonkielellä</p>
<p>TOIMINTA 4 Tulkaa lapset kotiin -leikki</p>	<p>Leikitään tuttua leikkiä hieman eri tavoin: Ohjaajan pyytäessä lapsia kotiin ja lasten kysyessä ”Millä tavalla?” valitaan eri tunteita. Esim. Vihaisesti, surullisesti, kiireisenä, innokkaasti. Miten liikkuisi hämmentynyt robotti? Entäpä ujo robotti?</p> <p>Pyydä lapsilta lisää ehdotuksia eri tunnetiloista. Esim. toisella kerralla, leikin ollessa tuttu, voidaan yhdistellä tunteita ja perusliikuntataitoja. Esim. vihaisesti yhdellä jalalla pomppien; onnellisesti kontaten jne.</p>	<p>Kehonkuva. Tunteiden ilmaiseminen. Oma yksilöllinen tapa liikkua. Tunnesäätely ja omien tunteiden tunnistaminen.</p>

LIITE 1/15

<p>TOIMINTA 5</p>	<p>Kerrotaan lapsille, että nyt kasataan robotti yksi osa kerrallaan. Laita laulu soimaan ja näytä mallia laulun aikana.</p> <p>"Robotti oon..." Tanssitaan vapaasti omalla paikalla</p> <p>"Näin se käy..." Näppäillään sormilla ilmaan</p> <p>"Oikea käsi, kiinnity!" Pyöritä oikeaa kättä</p> <p>Toinen säkeistö samalla tavoin + "vasen käsi"</p> <p>Kolmas säkeistö samoin + "oikea jalka"</p> <p>Neljäs säkeistö + "vasen jalka"</p> <p>Viides säkeistö + "pää"</p> <p>Laulun lopussa pään jälkeen kehota lapsia ottamaan luja ote kuvitteellisesta töpseleistä ja vetämään se lujaa irti seinästä! Robotit valahtavat yhdessä lattialle sammuneena.</p> <p>Näytä mallia liikkeistä laulun aikana</p>	<p>Yhteinen tanssi; kehonosien ja oikean vasemman opettelu; rytmin ja lyriikoiden kuuntelu</p>
<p>LOPETUS</p>	<p>Lapset makoilevat lattialla. Ohjaaja neuvoo: Jähmetä kädet aivan tikkusuoriksi ja jäykiksi... Ja päästä ne valahtamaan lötköiksi. Jähmetä sitten jalat niin suoriksi kuin saat... ja päästä lötköiksi. Purista sitten kasvot tiukaksi rusinaksi: Ja päästä lötköksi. Jää hetkeksi lötkönä makaamaan: Ohjaaja taputtaa sinua kevyesti päähän, kun saat nousta istumaan.</p>	<p>Rentoutuminen ja kehonjäännitystilojen tunnistaminen; yhteinen lopetus; omaan kehoon keskittyminen.</p>

TUNTI 4: PYÖRREMYRSKY SATUMETSÄSSÄ 1 – 3 v., 3 - 6 v.

Tavoitteet: Perusliikuntataidot ja eri tavat liikkua; Kannustaminen omaan luovaan liikkeeseen ja heittäytymiseen.

Musiikki: Reipasta instrumentaalista musiikkia, luonnonääniä, klassista musiikkia. Onnistuu myös ilman musiikkia.

ALOITUS	”Metsässä asuu paljon eläimiä: Mitä metsän eläimiä tiedät? Meidän sadussamme seikkailee tänään lintu, orava ja hämähäkki. Otetaanko eläimet esiin?”	Yhteinen aloitus, osallisuus
TOIMINTA 1 Halutessasi luonnonääniä taustalla.	<p>Ohjaaja lukee lorun ja näyttää samalla liikkeit.</p> <p>HÄMÄHÄKKI: Hämähäkki kutoo lankaa. Pyöritä käsiä vauhdikkaasti toisensa ympäri molempiin suuntiin. Hämähäkillä on kuusi jalkaa: Nosta molempia jalkoja kuusi kertaa laskien ääneen. Hämähäkillä ei ole lainkaan selkärankaa: Vie selkä notkolle polvia koukistaen ja rullaa selkä pyöreänä ylös muutama kerta – kuinka pyöreä selän saat? Miten hämähäkki voisi liikkua – näytä!</p> <p>ORAVA: Oravalla on pitkä häntä: Heiluta peppua puolelta toiselle. Orava kipittää pienillä kynsillä puita pitkin: Mennään muutama kerta kyykkyyyn ja kopistellaan sormia lattiaan. Orava loikkii oksilta toiselle: ota muutama iso sivuloikka puolelta toiselle.</p> <p>LINTU: Tee käsistä linnun nokka ja yritä napata sillä hyönteisiä ”suuhun” ylhäältä, alhaalta ja sivuilta. Levitä siivet isoiksi ja liitele muutama kerta tilassa vapaasti: Miten sinun lintusi liikkuu?</p>	Lämmittely, kehonliike, mielikuvat
TOIMINTA 2	<p>Eläimet ihastelevat toisiaan:</p> <p>Onpa sinulla hienot siivet! (pyöritellään käsiä) Onpa sinulla pitkät jalat! (jalannostoja sivuille) Onpa sinulla pieni pää! (pyörittele päätä) Onpas sinulla pitkä häntä! (pyörittele lantiota) Ja noin paksu turkki! (taputtele käsiä, jalkoja ja maha)</p>	Motoriikka, kehonhallinta, liikkuvuus

LIITE 1/17

<p>TOIMINTA 3</p>	<p>Apua, tähän suuntaan on tulossa pyörremyrsky, juostaan äkkiä pakoon!</p> <p>Juoksua – isoja loikkia puiden yli Juoksua – ryömi ja kumartele samalla piikkipensaiden ali Juoksua – ui lammen poikki käsiliikkeillä Juoksua – hypellään kiveltä kivelle</p>	
<p>TOIMINTA 4</p> <p>Reipas ja rytmisen musiikki. Esimerkiksi</p> <p>Skidimandinke Intiaanin sotahuuto Mörrimöykky'</p> <p>Onnistuu myös ilman musiikkia.</p>	<p>Nyt myrsky saapui! Tanssitaan myrskytanssi!</p> <p>Tömistä 4 kertaa ja jähmety salamapatsaaksi kädet sivuille. Ohjaaja voi auttaa laskien "yksi – kaksi – kolme – neljä -SALAMA! Toista muutama kerta 4 tömistystä + patsas</p> <p>Sade alkaa: Taputtele käsillä yhteen ja juokse paikallasi</p> <p>Iso sade: Nosta kädet ylös korkealle ja heijaa ne alas samalla kyykistyen. Tee isoja sateenpuuskia ylös ja alas</p> <p>Pyörremyrsky: Pyöritään ympäri</p>	<p>Aerobinen liike, rytmisyys.</p> <p>Tömistyksen voi rytmittää musiikkiin tömistäen 1-2-3-4 ja jähmettyen 5-6-7-8</p>
<p>TOIMINTA 5</p>	<p><i>"Eläimet jäivät pyörteen sisään! Mutta se ei haittaa, sillä siellä on hauskaa!" Kokeillaan pyöriä molempiin suuntiin:</i></p> <p>Varpaillaan Matalana kyykyssä Polvien varassa Pepun varassa Rapuasennossa Vatsallaan napa maassa</p> <p>Kieritään puolelta toiselle tiukkana pakettina ja lötkönä</p> <p>Käperrytään hetkeksi lapsiasentoon suojaan. Sitten toistetaan sama toisin päin, eli kieritään, pyöritään vatsallaan, pepulla, polvilla ja lopuksi noustaan pyörimään kyykyssä ja varpaillaan.</p>	<p>Kehonhallinta, motoriset taidot, mielikuvat</p>

LIITE 1/18

<p>TOIMINTA 6 Rauhallinen musiikki, esim. klassinen</p> <p>Teet liikkeet hitaasti ja rauhassa oman musiikkisi tahtiin.</p>	<p>Tehdään painonsiirtoja hitaasti tähytäen samalla: Näkyykö aurinkoa oikealla, entä vasemmalla? Piirrä valtava aurinko: Vie kädet ylös, sitten molemmat kädet sivulle, molemmat kädet lattiaan ja toiselta puolen ylös. Tee pari aurinkoa molempiin suuntiin.</p> <p>Yritä seisoa yhdellä jalalla ja piirtää samalla pieniä pilviä kädellä ilmaan. Kokeile molemmat kädet ja jalat. Horjuminen ei haittaa!</p>	<p>Jatkuva, luova liike. Käytä aikaa ja toistoja, toista koko aurinkotanssi muutama kerran.</p>
<p>LOPETUS</p>	<p>Hierotaan kädet ja jalat lämpimiksi. Orava tekee hämähäkille ja linnulle pesän: Konttausasennosta nouse muutaman kerran ”pesäksi” käsien ja jalkojen varaan työntäen lantion ylös. Sitten oravakin käpertyy nukkumaan: Mennään niin pieneksi kippuraksi kuin päästään ja levätään siellä hetki.</p>	<p>Rauhoittuminen, rentoutuminen</p>

TUNTI 5: HUVIPUISTO 4 - 6 v.

Tavoitteet: Kehon ja tilan hallinta, musiikin tahdissa liikkuminen, reaktiokyky, kehon rentouttaminen

Musiikki: Viisi vauhtiveikkoa, Läpi metsän, yli vuorten, Karuselli, Klassista musiikkia

ALOITUS	Millaisia asioita huvipuistossa voisi olla? Mitä haluaisit kokeilla huvipuistossa?	Yhteinen aloitus, tunnelmaan virittäytyminen
TOIMINTA 1 Viisi vauhtiveikkoa	<p>Nyt lähdetään matkaan: Käydään liikkeit aluksi läpi yhdessä: Heilutellaan viittä sormeaa, heilutellaan pelkkiä peukaloita, tähystetään käsillä, huudetaan SEIS ja hypätään samalla X-asentoon, pyyhkäistään käsillä sivulle ja käännetään peukalo alas.</p> <p>Laitetaan laulu soimaan ja tehdään musiikin tahdissa:</p> <p>"Viisi vauhtiveikkoa..." heilutellaan kaikkia sormia "Asettuvat..." heilutellaan peukaloita "No tuolta tulee auto..." tähystetään "Kaikki huutaa SEIS!" hypätään X-asentoon ja huudetaan seis! "Mut auto ohi pyyhkäisi" pyyhkäistään käsillä sivulle "Peukku luovutti" käännetään peukalo alas</p> <p>Samalla tavalla 4 muuta säkeistöä: 4,3,2 ja 1 sormeaa. Lopussa lauletaan "nukkumaan", voidaan silitellä sormia ja omaa päätä.</p>	Helppo motoriset rytmitys ci- , pe- dot,
TOIMINTA 2 Läpi metsän, yli vuorten	Lähdetään siis jalkaisin metsän läpi! Kuljetaan piirissä reipasta kävelyä, sitten juosten/harppoen. Metsä on tiheää: työnnä käsillä oksia edestä pois kävellessäsi. Oksia voi myös potkia pois tieltä: Kokeillaan kävellessä tehdä potkuja sivuille, eteen ja taakse!	Motoriset taidot
TOIMINTA 3	Perillä ollaan! Kuljetaan tilan poikki. Ohjaaja näyttää ja lapset tekevät yhdessä ensimmäisen kerran kaikki liikuntatavat kerran läpi. Sen jälkeen ohjaaja huutelee tapoja satunnaisessa järjestyksessä, ja lapset kulkevat tilan poikki.	Perusliikuntataidot, ke- muisti, honhallinta, reaktiokyky

	<ul style="list-style-type: none"> ○ POMPPULINNA: Kulje tilan toiseen päähän pikku pompuilla ○ PONIRATSASTUS: Ratsasta kuvitteellisella ponilla, harjoittele laukka-askelta ○ LIUKUMÄKI: Peppukävelyä! ○ KARUSELLI: Kulje eteenpäin pyörien samalla ympäri ○ MAAILMANPYÖRÄ: Juokse pyörittäen käsiä sivuilla 	
<p>TOIMINTA 4 Karuselli</p>	<p>Käydään ensin läpi liikkeet, sitten kappale soimaan ja tanssimaan! Liikepankki: hyppely, pyöriminen ympäri, hypyt sivulle, polviin taputus</p> <p>Hertat ja Tertut ja Maijat ja muut Karuselli pyörii, lapset siinä hyörii (hyppyjä ylös) Silmät ne vilkkuu ja naurussa suut Kaikki vaan kaikki vaan ylös ohjailemaan (pyöri ympäri) Hah hah haa (kaksi hyppyä sivulle) Näin sitä saa (kaksi hyppyä toiselle sivulle) Viiden pennin hevosella ratsastaa (taputa polviin) Hah hah haa (kaksi hyppyä sivulle) Näin sitä saa (kaksi hyppyä toiselle sivulle) Viiden pennin hevosella ratsastaa (taputa polviin)</p>	<p>Helppo koreografia, mu: tahdissa liikkuminen, ry ja rytmin muutokset</p>

LIITE 1/21

<p>TOIMINTA 5</p>	<p>Törmäilyautot! Rajaa pieni alue esim. tötsillä ja kerro lapsille säännöt: Juosta ei saa, kehenkään ei saa törmätä ja alueen sisällä tulee pysyä.</p> <p>Liikutaan tilassa vapaasti niin, että aina kun kaveri tulee vastaan, molemmat vaihtavat suuntaan. Erilaisia kulkutapoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Takaperin kävely ○ Pikku hypyillä eteen ○ Silmät kiinni kävely (onnistuuko väistää kaveria?) ○ Konttaaminen ○ Konttaaminen takaperin <p>Leikin edessä voit myös pienentää rinkiä, kun lapset saavat ideasta kiinni. Kuinka pienessä tilassa mahdutaan konttaamaan?</p>	<p>Kehon- ja tilan hallinta, motoriset perustaidot</p>
<p>LOPETUS</p>	<p><i>”Maistuisiko jäätelö?”</i></p> <p>Tehdään valtava iso mehujää, kurkotetaan käsillä aivan kattoa kohti! Sitten aurinko alkaa lämmittää jäätelöä: Mitä sille tapahtuu? Annetaan ensin käsien valahtaa lötköksi, sitten hitaasti pää, selkä pyöristyy, lopulta mennään maahan ja jäätelöt sulavat ihan matalaksi lattiaa vasten.</p> <p>Ohjaaja kehottaa lapsia kääntymään selälleen. Suoristetaan vartalon taas tiukaksi pitkäksi mehujääksi – ja annetaan sen sitten valahtaa lötköksi. Toistetaan muutama kerta ja jäädään sitten lötköksi makaamaan. Kun ohjaaja käy taputtamassa päähän, voidaan nousta ylös.</p>	<p>Kehon rentouttaminen; lihasjännityksen tunnistaminen, rauhoittuminen.</p>

TUNTI 6: VIIDAKKO (1-3 v.) 3-6 v.

Tavoitteet: Musiikin tahdissa liikkuminen, perusliikuntataidot ja erilaiset liikuntatavat, keuhkohallinta ja luova liike. *Mukautetut versiot kurssiivilla alle 3-vuotiaille.*

Välineet: Vanteet

Musiikki: Hakuna Matata, Leijonakuningas; Rokin ABC, Aarne Alligaattori & Viidakkorumpu, Viidakossa nukkuu jellona, Antti Paakkonen. Esimerkkikappaleita vauhdikkaisiin osioihin: Aarne alligaattori, Party! Party! Party! (Hanz Zimmer), I like to move it

Valmistelut: Ennen tuntia 5 – 10 kpl banaanin kuvia (LIITE) ja 5 – 10 kpl marjojen kuvia (LIITE) teipattuna eri puolille ja eri korkeuksille liikuntatilaa. Kakadun kuva (LIITE).

ALOITUS	<i>”Tänään seikkaillaankin viidakossa? Millaista siellä voisi olla? Mitä viidakon eläimiä tiedämme? Miten meidän pitäisi pukeutua viidakkoon? Miksi? ”</i>	Osallisuus, yhteinen aloitus, mielikuvat
TOIMINTA 1 Esimerkkimusiikkia: Aarne alligaattori Party! Party! Party! (Hanz Zimmer) I like to move it	Lähdetään safariajelulle! Tartutaan viidakkoauton ratteihin (jokaisella lapsella vanteet, paperilautaset tms.) ja ajellaan tilassa vapaasti. Musiikin pysähtyessä laitetaan ratti lattialle ja hypätään sen sisään! Toistetaan muutama kerta. Muutetaan leikkiä: musiikin pysähtyessä laitetaankin ratin sisään ainoastaan oma peukalo/ oma varvas/ kaksi sormea/ neljä sormea/ seisotaan vanteen sisällä yhdellä jalalla. Mitä muuta voitaisiin laittaa vanteet sisään – pyydä lasten ideoita!	Lämmittely, aerobinen kunto, reaktiokyky, keuhkohahmotus, laskeminen
TOIMINTA 2 Halutessasi kakadun kuva (liite) Esimerkkimusiikkia: Aarne alligaattori Party! Party! Party! (Hanz Zimmer) I like to move it Esimerkkimusiikkia kakaduille:	<i>”Millainen on apina? Miten se voisi liikkua? Voisiko se rapsutella kainaloita ja päätä (kokeillaan)? ”</i> Ohje ennen musiikkia: Apinat lähtevät liikkeelle apinamaisella tyylillä. Kun musiikki pysähtyy, apinan täytyy etsiä viidakon puista banaani (seinälle teipatut kuvat) ja koskettaa sitä sormella! Toistetaan useita kertoja. Kannusta apinahyppyihin ja hassuun, omaan liikkeeseen. (Näytetään kuvaa) Viidakossa asuu myös kakadulin- tuja! Linnut lähtevät liikkeelle, ja kun musiikki pysähtyy, niiden täytyy löytää puista marjat!	Oma luova liike, musiikin tahtiin liikkuminen,

LIITE 1/23

<p>Klassinen tai rauhallinen musiikki</p>	<p>Toistetaan useita kertoja. Liidellään ja kaarrellaan ja käytetään siipiä liikkussa tilassa! <i>1-3 v.: Näytä lapsille esimerkkikuva banaanista ja marjasta ennen aloitusta.</i></p>	
<p>TOIMINTA 3 Ilman musiikkia tai taustalle luonnonääniä tai esim. Leijonakuninkaan Hakuna matata</p>	<p>Viidakossa on papukaijoja: Tiesittekö, että papukaijat matkivat! Valitse itsellesi pari ja seisokaa kasvotusten. Toinen lapsista tekee jonkun liikkeen, esimerkiksi nostaa kättä, ja toisen lapsen tehtävä on toistaa sama peilikuvana. Näytä esimerkki lapsen kanssa. Vaihtakaa pareja. <i>1-3 v.: Ohjaaja näyttää lapsille erilaisia liikkeitä, ja papukaijat matkivat. Esimerkkiliikkeitä: Vuorotellen käsien ja jalkojen nostot, ympyrät, painonsiirrot ja lantion pyörytys. Vaihtele oikeaa ja vasenta puolta ja tee tasapainoliikkeitä ja liikkeitä vartalon keskilinjan yli.</i></p>	<p>Kehonkuva, kehon liikkeiden hahmotus</p>

LIITE 1/24

<p>TOIMINTA 4 Rokin ABC (Aarne Alligaattori ja Viidakkorumpu)</p>	<p>Viidakossa asuu myös tanssiva krokotiili – oletteko valmiit tanssimaan krokotiilin rokkia? Tanssitaan piirissä, ohjaaja laittaa kappaleen soimaan ja näyttää liikkeistä mallia yksi kerrallaan kappaleen aikana.</p> <p>"Mulla kenkä on..." Tehdään ilmaan pikku potkuja esim. 4 kertaa oikealla jalalla, sitten vasemmalla. Kädet saavat heilua isosti sivuilla! <i>(0-3 v.: Potkuja vuorotellen)</i></p> <p>"Mulla paita on..." Tanssitaan paikalla ja taputetaan vuorotellen oikealla kädellä olkapäätä ja oikealla vasenta <i>(0-3 -v.: Taputellaan olkapäitä)</i></p> <p>KERTOSÄE: "Tämä juttu on..." Otetaan ilmasta kuvitteellinen alligaattorin pyrstö, kiinnitetään se peppuun kiinni ja heilutellaan pyrstöä puolelta toiselle!</p> <p>"Kun mikrofoni tää..." Tehdään käsistä nyrkit ja taputellaan nyrkkejä päällekkäin; kaksi kertaa vasemmalla oikeaa nyrkkiä ja kahdesti vasemmalla oikeaa (tai lasten oma tapa!)</p> <p>KERTOSÄE: "Tämä juttu on..." Kiinnitetään taas pyrstö ja heilutetaan!</p>	<p>Rytmitaju, musiikkiliikunta, yhdessä liikkuminen, keuhonhallinta, perusliikuntataidot, oma luova liike</p>
	<p>"Jos rokkia haluat soittaa..." Nojataan taakse ja soitetaan ilmakitaraa, oma tyyli! Instrumentaaliosio: Voit lisätä kitaraan pieniä pomppuja ympäri! <i>(0 – 3 -v. Jos kitara tuntuu vaikealta, voidaan vain pomppia ympäriinsä!)</i></p> <p>Laulun loppuun voidaan tehdä vapaasti eri liikkeitä: Potkuja, pomppuja ympäri, mikrofonina nyrkeillä tai kitaraa. Tai omaa liikettä!</p>	

LIITE 1/25

<p>TOIMINTA 5</p>	<p>Tuttu maa-meri-laiva -leikki viidakkotermein: Merkitään kuvilla (pienille) tai esim. tötsillä tilasta kolme aluetta: Reunassa on SADEMETSÄ; keskellä AAVIKKO ja toisessa reunassa VUORISTO. Ohjaaja huutelee termejä satunnaisessa järjestyksessä. Lapset voivat joko juosta alueelta toiselle; isompien kanssa voidaan sopia tietty liike, esim. kyykky/3 hyppyä aina oikean alueen kohdalla.</p> <p>Leikin jälkeen: Tietääkö muuten kukaan, miksi viidakon sademetsää sanotaan sademetsäksi?</p>	<p>Reaktiokyky, perusliikunta-aidot, vauhtiliikunta</p>
<p>LOPETUS Viidakkossa jellona nukkuu</p>	<p>Viidakon leijonat käpertyvät nukkumaan. Mennään lattialle istumaan ja otetaan käsillä polvien alta kiinni. Laitetaan musiikki soimaan ja yritetään keinua eteen ja taakse pyöreällä selällä. Voi kokeilla myös omaa liikettä pepun varassa.</p> <p>Peppu, kädet ja jalat lattiassa: Nostetaan ensin jalka ilmaan, sitten toinen, sitten toinen käsi – ja hitaasti vielä toinen käsi, pysytäänkö pystyssä? Kokeillaan muutama kerta. Laulun loputtua kehota kaikkia leijonia käpertymään pieneksi mytyksi lepäämään hetki. Ohjaaja herättää, kun aamu on saapunut viidakkoon ja jumppa on ohi.</p>	<p>Tasapaino, kehon hallinta, lihasvoima, rauhoittuminen.</p>

LIITE 2/1. Kuvapankki tuntien tueksi

