

Jenni Kemppainen

**LIIKUNTAOPAS LAUKKALINNAN PÄIVÄKODIN
6- VUOTIAILLE**

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Joulukuu 2013

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Joulukuu 2013	Tekijä/tekijät Jenni Kemppainen
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Liikuntaopas Hakalinnan päiväkodin 6-vuotiaille		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski		Sivumäärä 32+16
Työelämäohjaaja Tiina Honkakoski		
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä Laukkalinnan päiväkodin esikoululaisten ryhmälle liikuntaopas. Päiväkodin puolelta yhteistyössä oli mukana päiväkodin johtaja. Oppaasta haluttiin vuodenaikojen huomioiva sekä toimiva kokonaisuus.</p> <p>Teoriaosuudessa käsittelemme liikunnan toteuttamista osana varhaiskasvatusta sekä sen merkitystä lasten kehitykselle ja kasvulle. Pohdin varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa eri näkökulmista; lapsen omaehtoista liikkumista sekä ohjattua liikkumista. Käsittelemme myös liikunnan ohjaamiseen liittyviä asioita.</p>		

Asiasanat

Lapsen kehitys, liikunta, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences Ylivieska Unit	Date December 2013	Author/s Jenni Kemppainen
Degree programme Degree programme of Social Services		
Name of thesis Physical education guide for the 6- years olds in Laukkalinna kindergarten.		
Instructor Leena Raudaskoski		Pages 32+16
Supervisor Tiina Honkakoski		
<p>The objective of this study was to create a guide for physical education of the preschool group of Laukkalinna kindergarten. The director of Laukkalinna was involved in the process by providing the collaborative support of the institution. In order to fulfill the set objective both seasonal variations as well as the overall functionality of the guide were seen as the common thread throughout the process.</p> <p>The theoretical section focused on addressing the implementation of physical exercise as a part of early childhood education and the importance of it in a child's development and growth. In addition, emphasis was placed on the varying perspectives of physical education in early childhood. So both the child's self-motivated physical activities and the professionally guided physical education were discussed. Lastly, the study sheds light to the importance of various steps included in designing physical education.</p>		

<p>Key words</p> <p>Child's development, early childhood education, exercise</p>

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	2
3 VARHAISKASVATUS	3
3.1 Varhaiskasvatusympäristö	3
3.2 Varhaiskasvattaja	4
3.3 Varhaiskasvatuksen toteutuminen arjessa	6
4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	8
4.1 Liikkumisen ohjeistus	8
4.2 Ohjattu tuokio	9
4.3 Lapsen omaehtoinen liikkuminen	11
4.4 Liikuntakasvatus	12
4.4.1 Sosiaalisten taitojen kehittyminen liikunnan avulla	12
4.4.2 Liikunnan terveydelliset vaikutukset	13
4.4.3 Moraalin kehittyminen liikunnan avulla	15
5 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ	16
5.1 Hermoston kehitys	16
5.2 Motorinen kehitys	16
5.3 Kognitiivinen kehitys	17
5.4 Persoonallisuuden ja minäkäsityksen kehittyminen	18
6 LASTEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN	21
6.1 Suunnittelu	21
6.2 Ohjaaminen	22
6.3 Arviointi	23
7 LIIKUNTAOPPAAN TEKEMINEN	24
8 ITSEARVIOINTI	27
9 POHDINTA	29
LÄHTEET	31
LIITE	

1 JOHDANTO

Päädyin tekemään toiminnallisen opinnäytetyön, tässä tapauksessa liikuntaoppaan, keskustellessani mahdollisista aiheista Oulaisissa sijaitsevan päiväkodin, nimeltään Laukkalinnan, johtajan kanssa. Aihe tuntui heti omalta, joten tartuin haasteeseen. Tavoitteena oli luoda toimiva ja käytännönläheinen opas päiväkodin 6-vuotiaiden ryhmälle. Teoriaosuudessa käyn läpi varhaiskasvatusta sekä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Tämän jälkeen tarkastelen liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, sekä liikunnan ohjaamiseen liittyviä taitoja ja tapoja. Lopussa käsittelen vielä oppaan tekemisprosessia ja siihen liittyviä työvaiheita.

Lähteinä käytin sekä oppaita, että kirjallisuutta aiheesta. Eniten käytetyimmät lähteet ovat varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet, sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Sisällöltään toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen: siinä on mukana toiminnallinen osuus sekä toiminnallisen osuuden dokumentointi ja arviointi. Työpäiväkirja ja muistiinpanot auttavat myöhemmässä kirjoitusvaiheessa, sillä silloin tehdyt asiat ovat kirjattuina muistiin, eivätkä näin ollen pääse unohtumaan. Lisäksi tehdään työsuunnitelma, johon merkataan tavoitteet, rajausta aiheesta, sekä aikataululliset seikat. (Airaksinen 2009.)

Toiminnallinen työ voi olla joko tapahtuman järjestäminen tai sitten tuote, kuten esimerkiksi opas. Molemmissa lähdetään liikkeelle kohderyhmän hahmottamisesta sekä tilaajan toiveista ja tarpeista. Kirjoittajalla itsellään on myös omat tavoitteet työnsä suhteen. (Airaksinen 2009.) Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä, tulee siis huomioida tilaajan toiveet, mutta myös tekijän toiveet työnsä suhteen. Asioista keskustellen pysytään ajan tasalla ja sekä tilaaja että tekijä tietävät missä mennään.

Kun tehdään tuote, tässä tapauksessa opas, tulee sen tulevat käyttäjät ottaa huomioon ja kirjoittaa selkeästi sekä johdonmukaisesti. Sisällön tulee olla loogisessa järjestyksessä, jotta lukijan on helppo pysyä mukana. Teoriaosuuden tulee kulkea käsi kädessä oppaan kanssa ja valitut menetelmät tulee perustella. Lopuksi opinnäytetyössä tulee olla pohdintaa siitä, miten oppaan teko onnistui ja palveliko se tilaajan toiveita ja tarpeita.

3 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista ja tavoitteellista vuorovaikutusta, jota tapahtuu pienen lapsen eri elämänpiireissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11). Lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan siis suunnitelmallisesti. Lapsen kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta on läpi päivän eri tilanteissa, kuten esimerkiksi pukemisessa, ruokailussa ja leikkimisessä. Joskus vuorovaikutus lähtee liikkeelle lapsesta ja joskus varhaiskasvattajasta. Kun on kyse pienestä lapsesta, varhaiskasvattajan tulee osata tulkita lapsen sanattomia viestejä ja vastata niihin. Isomman lapsen kanssa vuorovaikutus on tässä mielessä helpompaa, sillä hän osaa jo sanallisesti ilmaista tarpeensa. Koska vuorovaikutus on tärkeässä asemassa varhaiskasvatuksessa, siihen kiinnitetään huomiota ja panostetaan sen toimivuuteen.

Suomessa lapsella on subjektiivinen oikeus varhaiskasvatusta tarjoavaan päivähoitoon. Varhaiskasvatustalvveluja tarjoavat kunnan lisäksi eri järjestöt, koulut ja seurakunta. Lapsen vanhemmilla on arvokas tieto lapsesta ja kun siihen lisätään varhaiskasvattajien tuoma ammattitaito kasvatuksesta, päästään yhteisvoimin hyviin tuloksiin.

3.1 Varhaiskasvatusympäristö

Varhaiskasvatusympäristö koostuu eri osa-alueista; fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja pedagoginen. Fyysisellä varhaiskasvatusympäristöllä tarkoitetaan konkreettista ympäristöä, sekä sisätiloja, että ulkotilaa. Psyykkiseen ympäristöön kuuluvat turvallisuuden tunne, yleinen ilmapiiri sekä lapsen kuulluksi tuleminen. Sosiaalinen kasvatusympäristö koostuu ihmisistä ja heidän välisestä vuorovaikutuksesta, joka osaltaan opettaa sosiaalisia taitoja. Kulttuuriseen ympäristöön kuuluvat Suomalaisen kulttuuriin piirteet ja juhlapäivät, sekä niiden mukainen toiminta. (Ketä varten päiväkotii on tehty? 2012.) Varhaiskasvatusympäristöön sulautuu myös erilaisia perhekulttuureita lasten kautta.

Pedagogisessa ympäristössä varhaiskasvattajan rooli on suuri, sillä hän vaikuttaa toiminnallaan lapsen oppimiseen. Oppiminen on yksilöllistä, mikä tulee ottaa huomioon. Kaikki eivät välttämättä opi samalla tavalla, jolloin eri opetustekniikoiden tuominen pedagogiseen ympäristöön antaa paremman oppimismahdollisuuden.

Varhaiskasvatusympäristöä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kaikki sen osa-alueet ja niiden merkitys lapsen hyvinvoinnille, sekä kasvulle ja kehitykselle. Lapset oppivat parhaiten kokeilemalla ja tekemällä itse, joten luomalla heille virikkeellinen ja kokeilemaan kannustava ympäristö tuetaan tätä lapsen luontaista tapaa toimia. Erilaiset askartelutarvikkeet, pelit, lelut ja kirjat tulee olla aseteltuna tilaan niin, että lapsi yltää ottamaan ne itse. Tilat voidaan koristella lasten askartelemilla tuotoksilla, jolloin lapsi tuntee arvostusta, sillä hänen työnsä on päässyt esille kaikkien nähtäväksi.

Varhaiskasvatusympäristön suunnittelussa tulee huomioida myös työntekijät ja heille ergonomisesti oikeat asennot ja tavat toimia. Työyhteisön keskinäinen ilmapiiri vaikuttaa suuresti koko ryhmän ilmapiiriin. Kun jokainen tietää sen oman paikkansa tässä yhteisössä ja toimii sen mukaisesti, ristiriidoilta välttyään varmemmin. Oman paikkansa tietämisellä tarkoitan sitä, että vastuualueet ja tehtävänjaot ovat selvillä kaikilla ja että myös työntekijöiden välillä on luottamusta siihen toisen tekemiseen, jolloin jokaisen tarvitsee huolehtia vain siitä oman koulutuksen antamasta tiedosta ja taidosta.

3.2 Varhaiskasvattaja

Varhaiskasvattaja on lastenhoidon ammattilainen, joka toimii turvallisena ja luotettavana aikuisena lapsen hoito- ja esikoulupäivän ajan. Päivähoidossa toimii eri nimikkeellä olevia varhaiskasvattajia. Niitä ovat lastentarhanopettaja, lastenhoitaja ja ryhmä-avustaja. Lisäksi varhaiskasvatushenkilökuntaan voivat kuulua päiväkotiharjoittelijat, sekä opiskelijat.

Lastentarhanopettajalla on päävastuu lapsiryhmästä. Hän toimii myös muiden varhaiskasvattajien esimiehenä. Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista määrittelee sen, kuka on pätevä toimimaan

lastentarhanopettajana. Näitä ovat kasvatustieteiden kandidaatti, sekä sosionomi (AMK), eli sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinnon omaava, joka on käynyt tarvittavat opinnot varhaiskasvatuksesta ja sosiaalipedagogiikasta (Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 29.4.2005/272).

Monialaisesta yhteisöstä koostuvan varhaiskasvatushenkilökunnan tulee olla sensitiivisiä, sekä tietoisia omasta ammatillisuudestaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16). Sensitiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että varhaiskasvattaja huomaa lapsen tarpeet ja toiveet, sekä osaa tarttua niihin oikealla hetkellä. Varhaiskasvattajalta vaaditaan yhteistyökykyä lapsen vanhempien sekä eri tahojen, kuten esimerkiksi neuvolan ja sosiaalitoimen kanssa. Varhaiskasvattajan tulee osata arvioida omaa ammatillisuuttaan ja pyrkiä kehittämään sitä.

Varhaiskasvattaja suunnittelee ja toteuttaa toimintaa, sekä rakentaa kasvatusympäristö silloiselle lapsiryhmälle sopivaksi. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon lapsen luontaiset tavat toimia, sekä sisällölliset orientaatiot, joita ovat matemaattinen -, luonnontieteellinen -, historiallis-yhteiskunnallinen -, esteettinen -, eettinen - ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Jatkuva työn dokumentointi ja arviointi mahdollistavat varhaiskasvattajan ammatillisen kasvun ja kehityksen. Laki lasten päivähoitosta sekä asetus lasten päivähoitosta ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (VASU), ohjaavat varhaiskasvattajaa. Hänen tulee sitoutua myös noudattamaan yksikön omaa VASUA, sekä laatimaan lapsille henkilökohtaiset VASUT yhdessä lasten vanhempien kanssa. Toimintaa ohjaavat myös varhaiskasvattajan omat arvot, sekä eettiset periaatteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7 & 16).

Jokainen tuo työhönsä mukaan myös omaa persoonaa, joka on erittäin tärkeä työväline. Työtehtäviä voidaan jakaa varhaiskasvattajien osaamisalueiden mukaisesti, jolloin hänen aito mielenkiinto aiheesta kohtaan välittyy lapsille. Toki on hyvä ja välillä pakkokin toimia sen oman mukavuusalueen ulkopuolella, jolloin saa myös itselle uutta näkökulmaa ja kokemusta.

3.3 Varhaiskasvatuksen toteutuminen arjessa

Varhaiskasvatus alkaa heti aamusta, kun lapsi tulee hoitoon ja päättyy sitten, kun hänet tullaan hakemaan kotiin. On lapsia, jotka tulevat reippaina hoitoon ja lapsia, jotka tulevat surullisena ja jäävät hoitoon itkien. Molempien kohdalla on tärkeää, että varhaiskasvattaja menee vastaanottamaan lapsen ja tämän vanhemman. Lapselle on hyvä kertoa, että ikävöiminen ja siitä johtuvien tunteiden näyttäminen on sallittua. Varhaiskasvattajan tehtävänä on auttaa lasta käymään läpi näitä tunteita. Hyvä keino auttaa lasta ikävän tunteessa, on katsella yhdessä lapsen kanssa tämän perheestä otettua valokuvaa.

Toiminta tapahtuu kausisuunnitelman mukaisesti, jonka tekee lastentarhanopettaja yhdessä muun kasvatushenkilökunnan kanssa. Suunnitelmassa voidaan sopia yksi tietty teema, jonka ympärille kaikki toiminta rakentuu. Näin toiminta etenee johdonmukaisesti ja lapset pääsevät tutustumaan teemaan monesta eri näkökulmasta. Päiväohjelman lisäksi olisi hyvä laittaa viikko-ohjelma esille vanhemmille, jotta hekin pysyvät mukana päiväkodin tekemisissä. Varhaiskasvatustyön näkyväksi tekeminen vanhemmille on yksi osa työstä.

Perustana varhaiskasvatukselle toimii hoivan ja huolenpidon tarjoaminen lapselle. Kun lapsen fyysiset ja emotionaaliset tarpeet on tyydytetty, hän voi suunnata keskittymisensä muihin asioihin, kuten opittavaan asiaan. Lapsen kohtaaminen monta kertaa päivässä on myös tärkeä osa varhaiskasvatusta. Lapsen kohtaamisella tarkoitan sitä, että lasta kuunnellaan ja hänen kysymyksiin ja ihmettelyyn vastataan. Lapselle annetaan tilaa olla lapsi ja olla oma itsensä. Varhaiskasvattaja toimii luotettavan aikuisena, joka ottaa vastaan niin lapsen hyvät, kuin pahatkin päivät.

Moraalikasvatus, sekä yhteiskunnassa vallitsevien normien tutuksi tekeminen ovat myös osa varhaiskasvatusta. Päivähoidon jälkeen lapset tulevat olemaan osana monta eri instituutiota, minkä vuoksi moraalij- ja normikasvatus on aloitettava jo varhaisessa vaiheessa. Näillä eri instituutioilla tarkoitan kouluja ja työpaikkaa. Juhlapyhät käydään läpi lasten kanssa keskustelemalla ja kyselemällä, mitä he tietävät vaikkapa vapusta ja mitä kaikkea siihen päivään perinteiden mukaan kuuluu. Lasten syntymäpäivien muistaminen ja niiden

juhlminen päiväkodissa ovat lapsille erittäin tärkeitä. Kovin suurelkeisiä juhlia ei tarvitse järjestää, vaan pieni synttärivuokio, jossa lauletaan sankarille ja onnitellaan häntä, on lapselle merkityksellistä.

Täytyy myös muistaa, että vanhemmat ovat oman lapsensa parhaita asiantuntijoita, joten avoin yhteistyö vanhempien kanssa tukee lapsen kehitystä.

4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Suhtautuminen liikuntaan opitaan jo varhaiskasvatusiässä, minkä vuoksi onkin tärkeää, että siihen kiinnitetään huomiota suunnittelemalla monipuolista liikuntaa sekä sisä- että ulkotiloihin. Ei tule myöskään unohtaa lapsen omaehtoista liikkumista, joka mahdollistetaan luomalla siihen soveltuva ympäristö.

Vuosina 2009 ja 2010 tehdyssä Nuori Suomen liikuntatutkimuksessa käy ilmi, että 3-6-vuotiaista lapsista 87 prosenttia harrastaa liikuntaa tai urheilua (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 & 2010). Tutkimus on tehty lajinäkökulmasta, eli mitä lajia lapsi harrastaa säännöllisesti ja kuuluko hän johonkin urheiluseuraan. Tulos on yllättävänkin korkea, kun otetaan huomioon lasten nuori ikä. Tässä ikähaitarissa vanhempien aktiivisuus kuljettaa lasta harrastusten pariin on merkittävässä asemassa. Lasten urheilun harrastaminen riippuu siis pitkälti vanhempien kiinnostuksesta urheilua kohtaan sekä tietysti täytyy muistaa perheen varallisuus sekä vapaa-ajan määrä. Joihinkin urheiluharrastuksiin kuluu huomattavasti enemmän rahaa verrattuna toisiin. Tämä johtuu yleensä lajiin liittyvistä välinehankinnoista sekä niiden huollosta.

Jotta eri lajeihin päästään tutustumaan myös päivähoidossa, olisi hyvä kannustaa vanhempia hankkimaan lapsilleen perusvälineet, kuten lenkkikengät, monet, sukset ja sauvat, sekä luistimet. Nykyään on paljon kirpputoreja ja kierrätyskeskuksia, joista varmasti löytyy näitä välineitä, joten lapsen lajikokeilu ei jää väliin ainakaan välineiden puuttumisen vuoksi.

4.1 Liikkumisen ohjeistus

Liikkuminen on lapsen luontainen tapa toimia, jonka myötä lapsi oppii uusia asioita itsestään, muista ihmisistä ja ympäristöstä. Varhaiskasvattajan on pidettävä huoli siitä, että lapsi saa liikunnan kokemuksia turvallisessa ja liikkumiseen houkuttelevassa ympäristössä. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi lapsilla tulisi olla mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan, joka varmistetaan siten,

että liikuntavälineet ovat lasten saatavilla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Suosittelava vähittäismäärä reippaaseen liikuntaan on kaksi tuntia päivässä. Säännöllisen liikunnan avulla lapsen sidekudokset, jänteet ja luukudos vahvistuvat, sekä lihasvoima kasvaa. Liikkuminen on perusedellytyksenä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Motoriset taidot sekä oman kehon tunteminen ja hallinta kehittyvät liikkeessä. Tämä luo pohjaa lapsen terveen itsetunnon muodostumiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Tätä kahta tuntia ei tietenkään tehdä yhtäjaksoisesti, vaan se on ripoteltuna useampiin lyhyisiin jaksoihin päivän aikana. Se on usein myös niin sanotusti syklimäistä, eli välillä mennään lujaa ja sitten taas hieman hitaammin. Varsinaista kestävyys-, eikä voimaharjoittelua vielä tässä ikävaiheessa tarvitse harjoittaa. Niitä tulee sopivasti monipuolisen liikkumisen ohessa.

6-vuotiaana alkaa liikunnallinen herkkyykskausi, mikä tarkoittaa sitä, että perusliikunnan lisäksi mahdollisuus eri lajien oppimiseen on korkealla (Miettinen 1999, 14). On tärkeää, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja että häntä kannustetaan kokeilemaan uusia liikkumisen muotoja. Kun lapsi haluaa liikkua, varhaiskasvattajan tulee tukea tätä lapsen halua. Lapsi ei voi liikkua liikaa, vaan hän kyllä osaa levähtää, jos keho sitä vaatii.

Liikuntaleikeissä lasten täytyy sisäistää leikin säännöt, sekä huomioida kaikki leikkiin osallistujat. Varsinkin erilaisissa joukkueliikunta lajeissa, sekä – leikeissä muiden huomioiminen on erittäin tärkeää. Yksittäisen lapsen toiminta vaikuttaa koko joukkueen toimintaan. Lapsi ei siis pelkästään opi huomioimaan muita, vaan hän myös saa yhteenkuuluvuuden tunteen ja tiedostaa olevansa tärkeä.

4.2 Ohjattu tuokio

Tuokiota suunniteltaessa tulee miettiä toiminnalle sopiva tavoite. Lisäksi tulee ottaa huomioon lasten kehitystaso, sekä tarpeet. Kun ohjattua liikuntaa on säännöllisesti, lapsen motorinen oppiminen ja kokonaisvaltainen kehitys kasvavat merkittävästi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005). Toiminnan voi suunnitella koko ryhmälle kerralla pidettäväksi, tai sitten niin, että

jakaa ryhmän pienryhmiin, jolloin tilaa liikkumiselle on enemmän. Pienryhmissä toimiminen mahdollistaa huomioimaan lapset yksilöllisemmin, sekä silloin lasten on turvallisempaa liikkua koko tilaa käyttäen, varsinkin sisätiloissa. Ulkoliikuntaa ajatellen toiminta voi olla suunnattu koko ryhmälle.

Varhaiskasvattaja havainnoi ja arvioi toiminnan kulkua sille asetettujen tavoitteiden pohjalta. Tätä tulee suorittaa myös yksilöllisellä tasolla, jotta huomataan mahdolliset kehittymiseen liittyvät ongelmat, jolloin niihin voidaan kiinnittää huomiota mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Vaikka ohjattu tuokio onkin aikuisjohtoista, tulee sen silti olla lapsilähtöistä. Kaikkia suunniteltuja toimintoja ei ole pakko ehtiä tehdä. Jonkun tietyn toiminnan tuntuessa lapsista juuri sillä hetkellä mielenkiintoisimmalta, tulee varhaiskasvattajan olla sensitiivinen ja tarttua siihen. Suunnitelmista poikkeaminen on hyvin tavallista lasten parissa työskennellessä. On kuitenkin suositeltavaa, että suunnitelma tehdään ja siitä ollaan valmiita joustamaan tilanteiden mukaan. Lapset, varsinkin esikouluikäiset osaavat jo itsekkin toivoa suosikki leikkejään ja pelejään. Tässä täytyy ottaa huomioon se, että kaikki tulee kuulluksi ja muutamista esille tulleista ehdotuksista lapset saavat äänestää mieluisimman. Näin kaikille tulee olo siitä, että on päässyt vaikuttamaan asiaan.

Lapsilähtöisyyden lisäksi tuokioiden monipuolisuus ja tavoitteellisuus tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Viikossa olisi hyvä olla vähintään yksi ohjattu tuokio (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Päivä voisi olla sama joka viikko, jolloin lapset tietävät jo etukäteen milloin on ”liikuntapäivä”.

Ohjattua liikuntaa olisi hyvä toteuttaa sekä sisätiloissa että ulkona. Lasten tulee päästä kokeilemaan liikkumista eri alustoilla ja maastossa. Myös erilaisten välineiden hyödyntäminen liikunnassa on tärkeää. Ne auttavat motoriikan kehittämisessä, sekä tuovat eri ulottuvuuksia liikkeen suorittamiseen, kuten lisää haasteellisuutta. Hyvänä esimerkkinä monipuolisesta tuokiosta toimivat erilaiset tempuradat, joissa lapset pääsevät kokeilemaan erilaisia liikkumistapoja ja välineitä. Aina ei tarvitse olla valmista mallia liikkeestä, vaan lapset voivat itse keksiä, ja kokeilla miten he pystyvät liikkumaan eri paikoissa.

4.3 Lapsen omaehtoinen liikkuminen

Lapsilla on tarve päästä liikkeelle ja liikkumaan. Pitkän istumisen seurauksena voidaan huomata lapsissa piirteitä levottomuudesta ja keskittymiskyvyn puutteesta (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15). Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa lapsen omaehtoinen liikkuminen järjestämällä sille aikaa ja tilaa. Virikkeellinen ympäristö, joka houkuttelee lasta liikkumaan tilallaan ja erilaisilla välineillään, on yksi tärkeimmistä tekijöistä lapsen omaehtoiselle liikkumiselle. Ahtaissa sisätiloissa liikkumista on hieman vaikeampi toteuttaa turvallisesti. Varhaiskasvattajan tulee miettiä tiloja sekä lapsen että aikuisen näkökulmasta, jotta hän huomaa mihin tilaan voidaan järjestää vauhdikkaamman leikin paikka.

Lasten toiveet tulee siis ottaa huomioon jos tilat sen sallivat. Varhaiskasvattajan tehtävänä on huolehtia siitä, että liikkuminen sisätiloissa pysyy turvallisena.

Kuusivuotias opettelee uudestaan kehonsa hallintaa pituuskasvun vuoksi, minkä vuoksi lapsen liikkumisessa saattaa ilmaantua hieman kömpelyyttä (Lapsi eri ikävuosina-julkaisusarja 2003/2007). Perustaitojen lisäksi esikoululainen osaa yhdistää liikkeitä, kuten esimerkiksi osaa heittää palloa vauhdin kanssa, sekä juosta ja ponnistaa/hypätä (Miettinen 1999, 14). Tässä iässä lapsi on yleensä erittäin kiinnostunut kaikesta liikuntaan liittyvästä ja toistaakin moneen kertaan suorituksia, jotka ovat hänelle mieluisia.

Haasteen tuovat ne lapset, jotka eivät ole tottuneet liikkumaan yhtä paljon kuin ikätoverinsa. Vaikka varhaiskasvatusikäisillä lapsilla liikunta onkin luontaisena tapana toimia, on lapsia jotka mieluummin istuskelevat paikoillaan koko ulkoilun ajan. Miten varhaiskasvattaja saa tämän lapsen liikkumaan omaehtoisesti? Tässä tilanteessa vanhempien tietämys lapsesta tulee tärkeään asemaan. Voidaan lähteä selvittämään sitä, onko lapsella kotona tapana liikkua ja jos on, niin miten. Tämän tiedon turvin tiedetään mikä lasta kiinnostaa ja mikä voisi innostaa häntä liikkumaan myös päivähoidossa.

4.4 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella pyritään opettamaan varhaiskasvatusikäisiä lapsia liikkumaan, sekä käytetään liikuntaa oppimisen välineenä (Numminen 1996, 11). Kun liikunnalle on luotu monipuolinen pohja, sitä kannattaa hyödyntää eri asioiden oppimistilanteissa. Esikouluikäiset lapset eivät jaksakaan istua paikoillaan ja keskittyä meneillään olevaan asiaan kovinkaan pitkää aikaa kerralla. Opetustilanteita muuttamalla, kuten penkkien sijasta istutaankin lattialla tai lähdetään ulos laskemaan, paljonko siellä näkyy mitään saa oppimisen aivan uuteen ulottuvuuteen. Liikuntaa kannattaa hyödyntää suunnitelmallisesti päivittäin.

Liikuntakasvatus voi olla näkyvää, esimerkiksi tuokioilla tai sitten näkymätöntä, jolloin se tapahtuu jonkun muun asian ohessa. Molemmat kasvatustilanteet ovat yhtä tärkeitä lapsen kannalta. Lapsen tulee oppia liikkumaan oikealla tavalla, sekä hyödyntämään eri liikuntavälineitä. Niin kuin muussakin oppimisessa, myös liikunnassa paras hyöty tavoitetaan silloin, kun aloite lähtee lapsesta. Tällä tarkoitan sitä, että lapsi kokeilee jotain hänelle kiinnostavaa liikkumistapaa, jonka jälkeen lasta voi ohjata kokeilemaan sitä myös eri lailla ja eri välineitä käyttämällä. Näin lasta kannustetaan hyödyntämään omaa kehoaan, jolloin siitä on myös hyötyä hänen motoriikan kannalta.

Lasten mielikuvitusmaailma on valtava ja sitä kannattaa hyödyntää myös liikuntakasvatuksessa. Joko niin, että aloite lähtee aikuiselta tai sitten niin, että se lähtee lapselta. Mielikuvituksen avulla voidaan matkata aivan uusiin ulottuvuuksiin, jossa tutut välineetkin muovautuvat aivan eri käyttötarkoitukseen. Sadut toimivat myös hyvinä lähteinä liikkumiselle.

4.4.1 Sosiaalisten taitojen kehittyminen liikunnan avulla

Lapset oppivat toimimaan muiden lasten, sekä aikuisten kanssa normaaleissa arkipäivän tilanteissa mallien mukaan. Lapset omaksuvat tietyt käyttäytymismallit jo varhaisessa vaiheessa ja joskus kotoa opitut mallit sotivat päivähoiton antamien mallien kanssa. Varsinkin silloin, kun lapsi on perheen ainoa ja on tottunut saamaan tahtonsa periksi asiassa kuin asiassa.

Liikuntakasvatuksen avulla lasten sosiaaliset taidot kehittyvät ja parantuvat ikään kuin huomaamatta, sillä kehitys tapahtuu pikku hiljaa.

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet on jaettu viiteen ryhmään; Sosiaalinen herkkyys, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja, turhautumisen sietokyky, sekä suvaitsevaisuus. Yleensä perheen ainoana lapsena oleminen näkyy siinä, ettei lapsi osaa eikä halua jakaa tavaroita muiden kanssa. Lapsella tulee olla sosiaalista herkkyyttä, jotta hän osaa ottaa toiset huomioon ja pystyy asettumaan toisen asemaan. Erilaisten liikuntaleikkien kautta säännöt ja niiden noudattaminen tulevat hyvin tutuiksi. Jos sääntöjä ei noudata, leikki ei suju. Kun liikutaan ryhmässä, lapsen tulee tehdä yhteistyötä muiden lasten kanssa, varsinkin erilaisissa liikuntapeleissä. Lapsen tulee oppia laittamaan omat tarpeet taka-alalle ja keskittyä ryhmän tarpeisiin, sekä hyväksyä kaikki lapset ryhmän jäseniksi. (Zimmer 2002, 28-29.)

Sosiaalisia taitoja ei siis opita hetkessä, vaan niiden oppiminen vie aikaa ja vaatii erilaisten tilanteiden toistumista. Tässäkin tulee muistaa lapsen kannustaminen, kun huomataan, että kehitystä on tapahtunut. Yhteistyö vanhempien kanssa on myös erittäin tärkeää lapsen kehityksen kannalta.

4.4.2 Liikunnan terveydelliset vaikutukset

Aikuisille liikunnasta ja sen tärkeydestä puhuttaessa voidaan ottaa esille liikunnan vaikutukset hyvinvoinnille. Lapsille liikkuminen ei kuitenkaan ole yhtä tarkoituksenmukaista, vaan heille se on enemmänkin hauskanpitoa kuin terveyden ylläpitoa (Zimmer 2002, 43). Toki liikunnan terveydellisistä vaikutuksista tulee kertoa lapsille, mutta heidän ikätasonsa mukaisesti jotta lapset ymmärtävät mistä on kyse.

Lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle on tärkeää, että hän saa liikkua päivittäin hengästymiseen ja uupumiseen asti. Sitä kautta hänen lihaksistonsa vahvistuu, sydämen toiminta piristyy, kasvuärsykkeet kasvavat ja koordinaatiokyky paranee. (Zimmer 2002, 44.) Näiden lisäksi lapsi pääsee purkamaan energiaansa johonkin kehittävään ja sallittuun toimintaan, jolloin negatiivinen käyttäytyminen vähenee. Varsinkin esikoulussa ”oppitunnin” aikana

saattaa ilmetä toisten häiritsemistä ihan vain sen vuoksi, että lapsi ei jaksakaan olla paikallaan ja hänen täytyy purkaa energiansa jollain tavoin.

Jotta liikunnalla voidaan vaikuttaa terveyteen, tulee lapsen liikkumisen olla omaehtoista ja mielekästä. Jotta tähän päästään, tulee kasvattajan luoda luottamuksen ja vapaaehtoisuuden ilmapiiriä, jossa lapsilta ei vaadita liikaa ja jossa lapsi uskaltaa epäonnistumisen riskilläkin kokeilla uutta asiaa. Jos lapsi pelkää tilannetta ja tuntee olonsa epävarmaksi, liikunnasta voi jäädä lapselle epämiellyttävä tunne joka jatkuu vuosia eteenpäin. (Zimmer 2002, 45-46)

Kun varhaiskasvattajalle tulee edellä mainittu lapsen pelko vastaan jossain liikuntatilanteessa, tulee hänen huomioida tämä asia. Lapselle tulee osoittaa että ei ole väärin tuntea pelkoa ja että varhaiskasvattaja voi auttaa tämän pelon yli pääsemisessä. Usko lapsen onnistumiseen ja kannustus osoittavat lapselle sen, että hänen kykyihinsä luotetaan. (Zimmer 2002, 46.) Lisäksi tulee muistaa ja ottaa huomioon se, että lapset ovat erilaisia, ja vaikka he olisivat samanikäisiä, kehitystaso voi olla aivan eri luokkaa. Kaikilta ei voi vaatia samaa suoritusta, vaan jokaiselta omaan kehitystasoon nähden sopivan vaatimaa.

Ylipainoisuutta on nykypäivänä havaittavissa jo varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Mitä aiemmin siihen puututaan, sen helpompaa se on. Asia kannattaa ottaa huolena esille lapsen vanhempien kanssa, sillä ruokailu-, sekä liikuntatottumukset lähtevät kotoa. Ylipainosta kärsivät lapset ovat usein ylipainoisia myös aikuisiällä. Ylipaino vaikuttaa lapsen sekä psyykkiseen että fyysiseen puoleen, minkä vuoksi siihen tulisi suhtautua vakavasti. Ylipainoinen lapsi saattaa karttaa liikuntaa, sen haasteellisuuden vuoksi (Jalanko 2012). Liikuntaleikkien avulla lapsen mielenkiinto kohdistuu itse leikkiin, joten liikunta tulee siinä sivussa. Varhaiskasvattajan tulee huomioida, mikä on juuri tälle lapselle se mieluisin tapa toimia ja vähitellen kannustaa lasta kokeilemaan uutta. Kun vanha, totuttu tapa alkaa sujua, on lapsen motivaatio uuden yrittämiseen todella korkealla.

4.4.3 Moraalin kehittyminen liikunnan avulla

Oikean erottaminen väärästä on tärkeää oppia jo varhaislapsuudessa. Kun liikuntaleikin säännöt on käyty läpi, lapsi tietää, mikä leikissä on sallittua ja mikä ei. Lapset ovatkin melko tarkkoja siitä, että sääntöjä noudatetaan ja saattavat sanoa, jos huomaavat jonkun ”fuskaavan”. Näin lapset käsittävät käytännössä sen, että yhden lapsen toiminta vaikuttaa koko toimintaan.

Kun lapset pelaavat keskenään ulkoiluajana jalkapalloa, konfliktitilanteet ovat hyvin tavallisia. Lapset tulevat kertomaan asiasta helposti aikuiselle, toivoen että tämä ratkaisee tilanteen. Olisi kuitenkin hyvä antaa lasten ratkaista tilanne itse. Varhaiskasvattaja voi toimia tässä tilanteessa apuna, mutta lasten olisi hyvä joutua itse miettimään, miksi konfliktitilanne syntyi ja miten siitä päästään jatkamaan.

Eri liikuntalajeissa, kuten esimerkiksi yleisurheilun kenttälajeissa viivan takana pysyminen on olennainen osa suoritusta. Kun tämä käydään läpi oikean tekniikan opettelun yhteydessä, lapsi oppii oikean tavan toimia jo heti alkumetreillä. Viivan ylittämisestä seuraa sanktio, tässä tapauksessa suorituksen mitätöinti. Niin kuin oikeassa elämässäkin: jos teet väärin, sinua kenties rangaistaan jotenkin, kuten vaikkapa jäähy- käytännöllä.

Ettei olisi pelkästään rangaistuksia, oikein toimimisen jälkeen lasta tulee kehua, jolloin kannustetaan häntä jatkossakin toimimaan niin.

5 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

5.1 Hermoston kehitys

Ärsykkeiden kulkemista hermosolusta toiseen kutsutaan hermostolliseksi prosessiksi. Tämä prosessi kehittyy sille tarkoitetulla herkkyyskaudella, jolloin liikunnalla on suuri merkitys, sillä se harjaannuttaa hermostollista prosessia. Hermoston kypsymistä tarvitaan, jotta voidaan oppia tahdonalaisia toimintoja. Jotta lapsi oppii liikkuman tahdonalaisesti, tulee hänen toimia aktiivisesti ympäristön kanssa, eli hän reagoi ärsykkeeseen liikkumalla ja ympäristö reagoi siihen takaisin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Jotta lapsen hermosto kehittyy, tulee hänen olla aktiivinen toimija. Tämän vuoksi virikkeellinen ympäristö ja kannustava ilmapiiri vaikuttavat suuresti tähän kehitykseen. Hermoston kehittyessä lapsi oppii hahmottamaan eri kehonosiaan ja oppii nimeämään niitä. Ennen kouluun siirtymistä lapsen olisi hyvä tietää se, onko hän oikea-, vai vasenkätinen. Jotta lapsi saavuttaa tämän tiedon, tulisi hänen hermoston olla jo hyvin kehittynyt. Hermostollinen kehitys näkyy myös kehonhallinnassa ja siinä, kuinka lapsi osaa hallita sitä erilaisessa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

5.2 Motorinen kehitys

Motoristen taitojen oppimisen katsotaan olevan aiempien oppimiskokemusten tulosta. Lapsi oppii parhaiten silloin, kun hänellä on opittavaan asiaan aikaisempi kokemus tai tunneside. Tämän motorisen kehityksen dynaamisten systeemien teorian mukaan kehitys tapahtuu hierarkkisesti. Ensin täytyy oppia yksi vaihe, jonka jälkeen lapsi voi oppia toisen. Pääpaino lapsen motorisessa kehityksessä on hänen oma tutkiva toiminta, keksiminen ja löytäminen. Lapset ovat motivoituneita tutkimaan ympäristöä, varsinkin kouluiän kynnyksellä. Pienemmät lapset tutkivat sen mukaan, miten turvalliseksi he olonsa tuntevat. (Karvonen ym. 2003, 36-39.)

Motorisia perustaitoja ovat muun muassa käveleminen ja juokseminen. Näiden taitojen oppimisen perustana toimivat tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot (Numminen 1996,11 & 24). Jotta motoriset taidot kehittyvät, lapsen tulee saada kokeilla uusia taitoja, sekä hänen tulee toistaa opittuja taitoja uudestaan ja uudestaan, eri tilanteissa ja ympäristöissä. Motoristen taitojen kehittämisessä pyritään siihen, että lapsen motoriset taidot muuttuvat automaattisiksi, eli hänen ei tarvitse miettiä sitä mitä hän tekee, vaan pystyy liikkuessaan keskittymään muihin asioihin. Tämä vaihe tulisi saavuttaa juurikin esikouluikässä, ennen kuin lapsi aloittaa koulun (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Kun lapsi hallitsee perustaidot, on hänen helppo lähteä kehittämään näitä taitoja vaativammalle tasolle. Esikouluikäinen on erittäin kilpailuhenkinen, ja opittuaan uuden taidon, haluaa hän näyttää muille, että osaa sen kaikista parhaiten.

Toimintasuunnitelmassa tulee ottaa huomioon jo opittujen motoristen taitojen ylläpito, sekä uusien oppiminen. Motorisia taitoja tulisi kehittää säännöllisesti ja niin paljon kuin mahdollista. On hyvin yleistä, että kun käydään jotain tiettyä taitoa läpi, lapsi siirtää tämän taidon opettelun omaehtoiseen leikkiin ja liikkumiseen, jos siitä on jäänyt miellyttävä kipinä lapselle.

5.3 Kognitiivinen kehitys

Lapsen kognitiiviseen, eli tiedolliseen kehitykseen kuuluu havaitsemisen, aistitoimintojen, sensorisen integraation, sisäisten mallien ja ajattelun kehittyminen. Liikunnan avulla lapsi oppii käsitteiden merkityksiä ja hänen ajattelunsa kehittyi, varsinkin abstraktien käsitteiden ymmärtäminen on helpompaa liikunnan kautta, sillä sen avulla asia voidaan muuttaa konkreettiseen muotoon. (Numminen 1996, 12 & 64.)

Oppiminen on prosessi, jossa pitää olla tarkkaavainen, käsitellä uutta tietoa ja painaa opittu asia mieleen (Himberg, Laakso, Niemi, Näätänen & Peltola 2004, 60). Niin kuin olen jo aiemmin todennut, lapsi oppii parhaiten tilanteissa, joissa hän on itse aktiivisena toimijana. Jos opetettava asia ei herätä lapsessa mielenkiintoa, hän suuntaa havainnointinsa johonkin muualle.

Opetustilanteessa lapsilla tulee olla mahdollisuus kysyä ja pohtia. Lasten tulee perustaitojen oppimisen lisäksi saada ymmärrys siitä, mitä ovat tekemässä. Vuorovaikutus koko ryhmän kesken antaa lapselle myös muiden lasten näkökulmia asiasta. (Herranen-Somero 2013.)

Lapsi siis havainnoi, kokeilee ja toimii. Tämän jälkeen toimintaa reflektoidaan varhaiskasvattajan ja muiden lasten kanssa, jonka avulla lapsi oivaltaa uuden asian. Kun lapsi on ymmärtänyt uuden asian, voi hän soveltaa ja hyödyntää sitä erilaisessa tilanteessa. Nämä aktiivisen oppimisen elementit ovat tärkeässä osassa oppimisprosessia. (Herranen-Somero 2013.)

5.4 Persoonallisuuden ja minäkäsityksen kehittyminen

Ihmisen persoonallisuus kehittyy perimän, ympäristön ja yksilöllisyyden vuorovaikutuksesta. Perimme vanhemmiltamme ulkonäön lisäksi muun muassa biologiset valmiudet sekä kypsymisen. Ympäristöltä saamme palautetta, arvot ja asenteet, roolit ja mallit, sekä virikkeet. Yksilöllisyyden merkitys lisääntyy iän myötä, siihen kuuluvat muun muassa motivaatio, minäkäsitys ja itsetunto, sekä tavoitteet. (Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola & Vidjeskog 2004, 16.)

Persoonallisuus on siis psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten toimintojen kokonaisuus, jota lapsi muovaa läpi elämän (Dunderfelt ym. 2004, 12). Liikkuessaan lapsi saa palautetta ympäristöltään, mikä osaltaan vaikuttaa hänen persoonansa kehittymiseen. Se, miten palautetta annetaan ja miten lapsi osaa ottaa palautteen vastaan vaikuttaa sen kehittymisen suuntaan.

Se, miten lapsi kuvaa itseään, sekä mitä hän ajattelee itsestään ja kyvyistään, kutsutaan minäkäsitykseksi. Minäkäsitykseen vaikuttaa lapsen kokemukset omasta toiminnasta tietyissä tilanteissa, sekä muiden ajatukset lapsesta. Lapsen minäkäsitys muodostuu siis vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Himberg ym. 2004, 39). Tämän vuoksi tuleekin kiinnittää huomiota lasten keskinäisiin suhteisiin ja käytökseen. Kun liikkuessa jaetaan ryhmiä tai kisailaan, tulisi lasten keskinäinen syrjintä ja haukkuminen katkaista heti, jos sellaista on havaittavissa. Jos lapsi epäonnistuu jossain toiminnassa ja häntä

torutaan sen vuoksi, hän saattaa ajatella, ettei ole hyvä missään muussakaan liikuntaan liittyvässä.

Minäkäsitykseen kuuluu vahvasti itsetunto ja identiteetti (Himberg ym. 2004, 38). Itsetunto vaikuttaa paljon henkilön minäkuvaan, varsinkin silloin, kun itsetunto on alhainen. Lapset ovat hyvin herkkiä negatiiviselle palautteelle, minkä vuoksi onkin tärkeää että varhaiskasvattaja huomioi tavan antaa lapselle palautetta tämän suorituksesta. Jos lapsi tuntee olevansa jossain toiminnassa, kuten esimerkiksi hippaleikissä huono, hän ei halua osallistua siihen ollenkaan. Se, miksi hän ajattelee näin, saattaa peilautua hänen saamastaan palautteesta joko muilta lapsilta, tai varhaiskasvattajalta. Ei siis riitä, että varhaiskasvattaja huomioi omaa tapaansa antaa palautetta, vaan hänen tulee kiinnittää huomiota myös lasten tapaan.

Amerikkalaiset Michele Borban ja Robert Reasoner ovat jakaneet itsetunnon viiteen ulottuvuuteen. Niistä ensimmäinen ja tärkein on perusturvallisuus, jonka saa aikaan turvalliset ihmissuhteet ja hyvä olo. Toisena ulottuvuutena on itsensä tiedostaminen, jota voidaankin opettaa lapsille neuvomalla heitä arvioimaan omia ominaisuuksiaan peilikuvan kautta. Kolmantena on yhteenkuuluvuuden tunne, joka saadaan hyväksi silloin, kun ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ja antavat toisilleen positiivista palautetta. Tehtävä- ja tavoitetietoisuus on neljäs itsetunnon ulottuvuuksista. Se tarkoittaa vastuun ottamista, ja lapsen olisi hyvä oppia asettamaan itse omia tavoitteita. Viidentenä ulottuvuutena on tunne pätevydestä, joka syntyy onnistumisten kautta. (Himberg ym. 2004, 43).

Liikunnallisten kokemusten myötä voidaan vaikuttaa lapsen jokaiseen itsetunnon ulottuvuuteen. Erilaiset joukkuepelit vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä joukkueen tarkoituksena on puhaltaa yhteen hiileen ja kaikki joukkueen jäsenet ovat tavallaan riippuvaisia toisistaan. Kun harjoitellaan jotain uutta tai lisätään vaativuutta jo opittuun asiaan, lapset asettavat itselleen tavoitteeksi suoriutua uudesta haasteesta. Joiltakin se onnistuu luonnostaan ja jotkut tarvitsevat siihen aikuisen johdattelua. Onnistumisen iloa lapset kokevat lähes joka liikuntakerran jälkeen. Liikunnan tuottama hyvä olo ja tuttu turvallinen ryhmä sekä ohjaaja luovat lapselle perusturvallisuuden tunnetta.

Identiteetti koostuu yksilöllisistä ominaisuuksista, sekä yhteisöön kuulumisesta. Lapsen identiteetti kehittyy iän myötä, ja tärkein kehitysvaihe koetaan nuoruudessa. (Himberg ym. 2004, 38.)

6 LASTEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN

Lasten parissa tehtävä ohjaaminen eroaa muiden ikäluokkien parissa tehtävästä ohjaamisesta siinä, että ilman riittävää valmistautumista ohjaukselta voi mennä täysin kaotettiseksi (Autio & Kaski 2005, 63). Lapset tarvitsevat selkeät ohjeet ja säännöt sille, mitä ollaan tekemässä. Alkuperäisen suunnitelman lisäksi olisi hyvä olla varasuunnitelma, jos kaikki ei menekään niin kuin oli aiemmin ajatellut.

Leikkimieliset kilpailut piristävät lasten liikkumista. Ohjaajan rooli tässä on kannustaa lasta yrittämään parhaansa ja lohduttaa silloin, kun lapsi epäonnistuu. Häviäminen kirpaisee toisia enemmän kun toisia, joten tässäkin lapsen yksilöllisyys tulee huomioida. Kisailuissa monipuolisuus on tärkeässä asemassa. Jos lapsi on huono jossain lajissa, voi hän olla todella hyvä jossain toisessa. Muutenkin tämänikäisten liikkumisessa tärkeintä on kaikenlaisen liikunnan kokeilu ja harrastaminen, se antaa lapselle hyvän kokonaiskuvan omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Lapsen sinnikkyys vaikuttaa siihen, kuinka kovasti hän on valmis tekemään töitä heikon puolen vahvistamiseksi. Toistot ja asteittainen vaikeuttaminen kuuluvat lasten liikunnan ohjaukseen olennaisesti. Tämä vaatii myös ohjaajalta sitoutuneisuutta ja kärsivällisyyttä, sekä tietenkin uskoa siihen, että lapsi kyllä oppii jos vain harjoittelee.

6.1 Suunnittelu

Ihan ensimmäisenä liikuntatuokion suunnittelussa mietitään sen tavoitteet; mihin osa-alueeseen juuri tällä kerralla paneudutaan ja minkälaisen liikuntakokemuksen halutaan lapsille tarjota. Selvä runko alku- ja loppuleikkeineen auttavat suunnitteluvaiheessa. Toinen tärkeä seikka joka täytyy huomioida suunnitteluvaiheessa, on se, kuinka suurelle lapsiryhmälle toiminta on järkevää suunnata. Suunnitelmassa kannattaa jättää tilaa myös lasten toiveille. Ajankäyttö on myös tärkeä ottaa huomioon, se kuinka paljon sitä on käytettävissä ja miten sen voisi jakaa eri toimintojen välillä.

Kun on kyseessä tuttu lapsiryhmä, voi jo etukäteen miettiä, keitä lapsia ottaa samaan aikaan tuokiolle, jos sen päättää toteuttaa pienemmälle ryhmälle

kerralla. Välillä tiettyjä kaveruksia on ihan hyvä laittaa eri ryhmiin, jotta he oppivat toimimaan muidenkin lasten kanssa. Jos tuokiossa on tarkoitus hyödyntää joitain välineitä, on ne hyvä katsoa valmiiksi jo etukäteen, ettei aikaa tuhlaannu siihen. Lasten mielenkiinto herpaantuu jos he joutuvat odottelemaan sitä, että ohjaaja saa välineet haettua ja aseteltua oikeille paikoilleen. Esimerkiksi temppurata kannattaa tehdä jo etukäteen jos mahdollista. Mikäli siihen ei ole mahdollisuutta, voidaan lapset ottaa mukaan kantoavuksi, kunhan ohjaa ja neuvoo heitä.

Ohjaajan tulee myös huomioida turvallisuuseikat (Autio ym. 2005, 121). Mitkä toiminnot ovat turvallisia kun huomioidaan siihen käytössä oleva tila, sekä lapsiryhmän koko. Jos jotain haaveria kuitenkin toiminnan aikana sattuu, tulee ohjaajan tietää mistä löytyy ensiaputarvikkeet. Varsinkin kun liikutaan vapaasti koko tilassa, lapset saattavat törmätä toisiinsa, sillä hyvin usein he liikkuvat yhtenä ryppäänä. Tällöin pitää vain yrittää muistutella lapsia katsomaan eteensä, ettei tule haavereita.

6.2 Ohjaaminen

Suullisen ohjaamisen lisäksi olisi hyvä jos ohjaaja näyttää ihan konkreettisesti sen, mitä ollaan tekemässä. Tämän vuoksi ohjatut tuokiot olisikin hyvä aloittaa aina sillä, että lapset ohjataan yhteen paikkaan riviin ja kerrotaan, sekä mahdollisesti näytetään ensimmäinen aktiviteetti. Tämän jälkeen voidaankin siirtyä suoraan toimintaan, sillä lapset eivät jaksakaan kauaa pelkästään kuunnella ja katsoa, sillä he haluavat päästä itse kokeilemaan. Kun ensimmäinen aktiviteetti on suoritettu, lapset kannattaa koota taas yhteen paikkaan, jolloin käydään läpi seuraava toiminta. Samalla lapset saavat sopivan levähdystauon, jos toiminta on ollut vauhdikasta.

Ohjaajan tulee puhua selkeästi ja kuuluvalla äänellä. Nykypäivänä on olemassa erilaisia tossuja ja sisäkenkiä, mutta ettei kukaan tallaa vahingossa sisäkengällä kenenkään varpaille, viisainta olisi, että kaikki ovat liikuntatuokion ajan joko avojaloin tai ohuilla tossuilla. Sukkasillaan on liian kova riski liukastua ja kaatua, minkä vuoksi tässä asiassa kannattaa olla tarkkana. Ohjaajan tulee olla kannustava ja korjata lapsen liike, jos tämä tekee sen väärin. Jos näyttää siltä,

että useampi lapsi tarvitsee lisää ohjausta, toiminta on hyvä keskeyttää vähäksi aikaa ja näyttää, sekä kertoa oikea tekniikka uudestaan. Ohjaaja voi myös itse osallistua toimintaan, silloin kun se on mahdollista.

Vauhdikkaamman leikin aikana melutaso saattaa nousta, jolloin on hyvä kehottaa lapsia kohdentamaan tuo energia itse liikkeeseen, eikä ääneen. Tässä ei kuitenkaan kannata olla liian tiukka, sillä melun nouseminen tarkoittaa yleensä sitä, että lapset viihtyvät ja nauttivat siitä, mitä ollaan tekemässä.

6.3 Arviointi

Ohjaustuokion jälkeen on hyvä käydä tuokiota läpi. Mikä meni suunnitelman mukaisesti, mikä ei? Mistä suunnitelmista poikkeaminen johtui, oliko ajankäytön kanssa ongelmia vai kenties lasten keskittymisessä? Myös omia ohjaustapoja kannattaa miettiä. Jos niistä löytää jotain puutetta, tulee miettiä, miten niitä voi parantaa niin, että ohjaustilanne sujuu paremmin seuraavalla kerralla. Päiväkodin arki on sen verran tiivistä, että välittömästi tuokion jälkeen tapahtuvaan arviointiin ei välttämättä ole aikaa. Tämä olisi kuitenkin hyvä tehdä, vaikka sitten myöhemmin. Varsinkin jos tuokion aikana on jokin seikka jäänyt vaivaamaan tai jokin toiminta mennyt aivan eri tavalla kuin oli suunniteltu.

Se, että pystyy kriittisesti arvioimaan omaa toimintaa voi olla hankalaa, mutta tuloksellista. Voikin olla, että alussa näitä asioita miettii enemmän, mutta sitten työ niin sanotusti turruttaa, eikä enää välttämättä hoksaa juurtuneensa tiettyihin toimintatapoihin. Pitkään juurtuneita toimintatapoja on hankala lähteä muuttamaan. Sen vuoksi aika-ajoittainen itsearviointi on tärkeää työn kannalta. Lasten onnistumisen ilo on mahtava palkinto siitä työstä mitä ohjaaja on tehnyt. Silloin voi olla tyytyväinen itseensä ja panokseensa ja tietää, että nyt on tehnyt asiat oikein.

7 LIIKUNTAOPPAAN TEKEMINEN

Aluksi lähdin kartoittamaan omaa tietämystä ja kokemusta eri liikuntalajeista ja leikeistä. Olen ohjannut urheiluseurani liikuntakerhoa, joten sieltä on jäänyt mieleen monia hyviä vinkkejä. Ennen näiden liikuntakerhojen vetämistä olen suorittanut valmentajakortin, jonka kursseilla kävimme myös paljon oppaaseenkin ottamiani liikuntaleikkejä läpi. Oman kokemuksen lisäksi olen tutustunut Nuori Suomi ry:n kotisivuille sekä perehtynyt alan kirjallisuuteen. Tilaajan toiveena kokosin liikuntaoppaan vuodenaikojen mukaiseen järjestykseen, jolloin otin huomioon niiden tarjoamat eri ulkoliikuntamahdollisuudet (LIITE 1). Koska kyseisessä päiväkodissa ei ole omaa salia käytettävissä, muuntelin leikkejä niin, että niitä voidaan käydä läpi pienemmässäkin tilassa. En kuitenkaan unohtanut salin luomia mahdollisuuksia kokonaan, sillä päiväkodilla on salinkäyttömahdollisuus aina tietyin väliajoin.

Olen joka vuodenajan kohdalla antanut esimerkkejä sekä sisällä että ulkona tapahtuvaan liikkumiseen, mutta myös lapsen omaehtoisen liikunnan tukeminen on huomioitu. Oppaassa on huomioitu tasapainoa, tekniikkaa, kehonhallintaa, sekä käsittelytaitojen edistävä toiminta. Ei niin tunnettuihin leikkeihin kerroin etenemisohjeet, mutta vanhat ja tunnetut leikit mainitsin vain nimeltä, sillä en katsonut tarkempien ohjeiden olevan tarpeellista. Itse teoriaa en lähtenyt oppaaseen kirjoittamaan, jotta siitä ei olisi tullut liian raskas kokonaisuus. Halusin pitää oppaan ulkonäköä ja sisältöä myöten helppolukuisena ja käytännöllisenä. Oma tietoteknillinen osaaminen toimi hieman rajoittavana tekijänä oppaan suunnittelussa, mutta toisaalta yksinkertainen linja on kuitenkin se kaikista toimivin ja selkein.

Kun aloin tehdä tätä opinnäytetyötä, kyseinen päiväkotitoimi toimi vielä eri tiloissa kun nyt. Olen ottanut päiväkodin uudet tilat ja sijainnin huomioon. Koska opas on tehty esikouluikäisille, otin huomioon koululiikunnan ja siihen tarvittavat valmiudet, sillä esikouluhan on nimenomaan koulua varten harjoittelua. Koska perusliikuntataitojen pitäisi olla jo tässä iässä hallinnassa, oppaasta löytyy eri lajien harjoitteita, jotka ovat sellaiset peruslajit, jotka lasten tulisi hallita.

Se, miten jaottelin eri liikuntalajit vuodenaikojen välillä, pohjautuu pitkälti siihen, mitä kyseinen vuodenaika mahdollistaa tehdä ulkona ja mitä ominaisuutta olisi hyvä harjoittaa ennen seuraavaa vuodenaikaa. Esimerkiksi syksyinen sauvakävelyretki toimii hyvänä pohjana talven hiihtoharjoitukseen. Kun harjoitellaan käsien ja jalkojen koordinaatioita, sujuu se talvella jo paljon paremmin, jolloin voidaan keskittyä muihin seikkoihin. Mietin myös siltä näkökulmalta, että mitä ulkona ei ole mahdollista tehdä minäkin vuodenaikana ja miten sen saisi siirrettyä ja muutettua sisäliikuntaan sopivaksi.

Aikataulullisesti opas eteni suunnitelman mukaan, mutta haastetta toi eri toimintojen jäsentäminen niin, että opas pysyy helppolukuisena ja järkevänä. Jotta oppaasta ei olisi tullut liian pitkä, annoin vain muutamia esimerkkejä mahdollisista toiminnoista ja harjoituksista. Jokainen vuodenaika sisältää esimerkit aloitus-, keski- ja lopetusleikeistä. Välillä asioita tehdään ryhmänä, välillä kahdessa ryhmässä ja joskus myös pareittain, sekä yksin. Sen lisäksi, että toiminta on monipuolista, halusin panostaa siihen, että toiminta tapahtuu eri kokoisissa ryhmissä.

Omaehtoista liikkumista tapahtuu tilojen myötä enemmän ulkona kuin sisällä. Tämän vuoksi keskityin sen tukemiseen lähinnä ulkoliikunnan näkökulmasta. Vaikka omaehtoinen tarkoittaakin lapsesta lähtevää, aikuiset voivat mahdollistaa sen antamalla lisävinkkejä ja ideoita sekä järjestää lasten liikkumiselle sopivaa tilaa. Tämän vuoksi ehdotinkin oppaassa sitä, että ulkoilun aikanakin voidaan leikkiä eri liikuntaleikkejä porukalla. Aikuinen voi antaa lapsille siitä idean ja lapset lähtevät kehittämään tätä ideaa eteenpäin itse toiminnoksi.

Oman liikuntatietämyksen lisäksi päiväkodin arjen rakentumisen tunteminen auttoi myös suuresti oppaan rakentumisessa. Kun on itse nähnyt mitä mahdollisuuksia päiväkodin tilat tarjoavat sekä ohjattuun, että omaehtoiseen liikkumiseen pystyi melkein jo kuvittelemaan tilanteen, joissa näitä oppaan toimintoja käydään läpi. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet otin myös huomioon, sillä ne mahdollistavat taas uudet tekemiset ja lajit. Lisäksi niiden välitön läheisyys sopii päiväkodin arjen aikatauluun. Lasten kanssa voidaan kulkea paikkoihin kävellen, ilman että siirtymiseen kuluu liikaa aikaa.

Oman salin puuttuessa painotus on selvästi ulkona tapahtuvassa liikunnassa. Vanhojen tottumusten pohjalta liikuntatuokiot ovat yleensä aina sisätiloissa, mitä lähdin mieluusti muuttamaan. Toki ulkoliikunta tuo aina ne omat vaikeutensa, säätilan ja muiden päiväkodin osastojen ulkoilu-aikojen vuoksi. Ulkoilut ovat siis porrastettuja eri osastoiden välillä, joten liikuntatuokio ulkona olisi varmaan helpoiten järjestettävissä ulkoilun aikana, mutta olisi parempi jos se järjestettäisiin ulkoilun lisäksi. Mikä ettei se joskus voisi ollakin sulautettuna ulkoilun yhteyteen?

8 ITSEARVIOINTI

Oma tietämys aiheesta auttoi opinnäytetyössä valtavasti, kuten myös kiinnostus lasten liikkumiseen ja siihen vaikuttamiseen. Aikataulullisesti opinnäytetyö venyi pidemmälle kuin olin alussa ajatellut. Tähän vaikuttivat erilaiset syyt, kuten töissä käyminen opinnäytetyön ja opiskelun ohessa, sekä oman motivaation vaihtelu. Vaikka itse aihe on mielenkiintoinen, tuotti asioiden jäsentäminen sekä lähteiden monipuolinen käyttäminen vaikeuksia. Käytin aika monessa kappaleessa samaa lähdettä, enkä oikein osannut niitä enää jälkepäin muuttaa.

Opas muotoutui pikkuhiljaa nykyiseen muotoonsa monien eri vaiheiden kautta. Tärkeää oli yhdenmukaisuus teoriaosuuden kanssa, mutta kuitenkin järkevä paketti yksinäänkin. Välillä olisi ollut hyvä näyttää sitä tilaajalle, jotta olisin kuullut heidän mielipiteen ja korjausehdotukset. Sain kuitenkin melko vapaat kädet oppaan suhteen ja suuren luottamuksen sen onnistumiseen, mikä vaikutti siihen, että tein siitä hyvin paljon omannäköisen. Teoriaosuudessa otsikot muotoutuivat melko helposti, joten kirjoittaminen oli siltä osin mielekästä. Välillä täytyi pitää taukoa ja lukea sitten kaikki siihen mennessä tehty työ, jotta kokonaiskuva säilyi.

Verkkainen kirjoitustahti sopii minulle, sillä silloin voin työstää asioita ja aiheita mielessäni ja sitten kun seuraavan kerran luen tekstiä, huomaan jos siihen on vielä jotain lisättävää tullut mieleen. Aika paljon olenkin näin jälkepäin lisäillyt omia pohdintoja ja mietteitä eri puolille tekstiä.

Tärkeää on myös se, että tilaaja on tyytyväinen oppaaseen, niin että sitä voidaan oikeasti käyttää arjen keskellä hyväksi. Omasta mielestäni monipuolisuutta olisi voinut olla enemmänkin, mutta olen tyytyväinen siihen, että hyödynsin eri ulkoliikuntamahdollisuudet. Uinti jäi oppaasta kokonaan pois, sillä käsittääkseni siihen ei ole mahdollisuutta päivähoitossa. Uusien leikkien ja toimintojen ohjeet olen mielestäni kirjoittanut selkeästi. Tämä tuntui yllättävän haastavalta, sillä olen tottunut kyllä suullisesti kertomaan miten mikäkin tehdään, mutten kirjallisesti.

Kaiken kaikkiaan olen ihan tyytyväinen oppaaseen ja teoriaosuuteen, vaikkakin aikataulullisesti se venyi pidemmälle kuin olin alun perin suunnitellut. Kun vielä olisin ehtinyt testata opasta käytännössä, olisin saanut oikean kuvan sen toimivuudesta. Tavoitteet täyttyivät melkein kaikilta osin. Tilaajan mielestä lähellä olevia tenniskenttää ja liikennepuistoa olisi voinut hyödyntää, sekä pienessä tilassa tapahtuvaa liikuntaa olisi voinut olla enemmän. Liikuntaa ei kannata ottaa liian tosissaan, vaan pilke silmäkulmassa toimiminen ylläpitää hauskuutta, mikä on liikunnassa tärkeintä.

9 POHDINTA

Jos mikään suunnitelma ei mene niin kuin alun perin oli ajatellut, ei se kaada maailmaa. Kunhan saa kaikki lapset osallistumaan liikkeeseen ja että se pysyy mielekkäänä saattavat ihan hyvin riittää. Ohjattu liikuntatuokio mahdollistaa lapsille uusia elämyksiä sekä mielestäni sen tärkeimmän, eli liikunnan kipinän ja innon. Koska emme voi juuri ollenkaan vaikuttaa siihen, paljonko lapsi liikkuu vapaa-ajallaan, voimme panostaa monipuoliseen mahdollisuuteen kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Tämän ja liikunnan kipinän myötä siirrämme pallon vanhemmille ja kerromme heille viestiä lapsen innosta liikuntaa kohtaan, sekä siitä mitä kaikkea olemme tuokioilla tehneet ja kokeilleet.

Ennen kuin ohjaa tuokiolla jotain liikuntaleikkiä, olisi hyvä, jos siihen on ensin tutustunut itse, silloin tietää, mitä on ohjaamassa ja osaa neuvoa sekä ohjeistaa lapsia hyvin. Kun kysytään lasten ehdotuksia, he saattavat keksiä uusia hippoja ja muita liikuntaleikkejä. Näihin ideoihin kannattaa tarttua kiinni ja antaa lapsen itse selittää, miten tässä leikissä tulee toimia. Aikuinen voi esittää lisäkysymyksiä, joiden avulla leikkiä voidaan muovata niin, että se myös toimii käytännössä.

Liikunta vaikuttaa niin moneen seikkaan lapsen kehityksessä, että siitä voisi olla jaettavissa enemmän tietoa. Sitä huomaa itsestään, että kun on liikkunut ja harrastanut järjestelmällisesti ja säännöllisesti liikuntaa aivan pienestä pitäen, on se edelleenkin tärkeässä osassa päivärytmiä. Liikunnasta on tullut enemmänkin jo elämäntapa kuin pelkkä harrastus. Sen vuoksi pidänkin varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa niin tärkeänä, sillä siitä jää oikeasti koko elämän kattava kipinä ihmiselle. Siis jos varhaiset liikuntakokemukset vain ovat olleet positiivisia ja innostavia. Tämän vuoksi varhaiskasvattajien rooli on suuri, sillä heidän toiminta ja liikuntakasvatus vaikuttavat paljon siihen, minkälainen kuva lapselle jää liikunnasta ja itsestään liikkujana.

Jos taas varhaiset liikuntakokemukset ovat olleet negatiiviset, lapselle jää helposti tämä sama tunne liikunnasta. Kouluun siirryttäessä lasta ei kenties kiinnostakaan kokeilla mitään ja tuntee muutenkin olonsa epämiellyttäväksi liikuntatuntien aikana. Näin ollen sama negatiivinen suhtautuminen jatkuu sitten

taas vielä edemmäs, aikuisuuteen saakka. Silloin on kaikista hankalin ruveta aloittamaan liikunnan harrastaminen. Tämä oli aika karkeasti sanottu, mutta joskus näinkin voi valitettavasti mennä.

Mielestäni myös liikuntaa vapaa-ajalla harrastavat lapset tulisi huomioida päiväkodinkin puolella. Se, että jonkun jalkapallojoukkue on ollut pelaamassa, tai että joku on ollut tanssiharrastuksen esityksessä mukana, ansaitsee varhaiskasvattajan huomion ja mielenkiinnon. Näin lapsi saa tukea harrastukselleen kodin lisäksi myös päivähoidosta. Huomion ei tarvitse olla edes mitään kovin suurta, pelkkä kysyminen viikonlopun pelistä näyttää, että varhaiskasvattajaa kiinnostaa.

LÄHTEET

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>. Luettu 14.12.2013.

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

Dunderfelt, T., Laakso, J., Niemi, P., Peltola, R. & Vidjeskog, J. 2004. Yksilöllinen ihminen. Psykologia 5. Porvoo: WSOY.

Herranen-Somero, K. 2013. Mitä voimme oppia lasten haastattelusta? Varhaiskasvatuksen pedagogiikka.

Himberg, L., Laakso, J., Niemi, P., Näätänen, R. & Peltola, R. 2004. Toimiva ihminen. Psykologia 1. Porvoo: WSOY.

Jalanko, H. 2012. Lihavuus lapsella. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443. Luettu: 16.12.2013.

Kansallinen liikuntatutkimus. 2009-2010. Nuori Suomi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/76df7a5452fe66e7715ed7e5a628bd1a/1387019971/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf. Luettu: 13.12.2013.

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

Ketä varten päiväkotia on tehty? 2012. Luentomateriaali varhaiskasvatusseminaarista.

Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 29.4.2005/272.

Lapsi eri ikävuosina. 2003/2007. Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisusarja.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf. Luettu: 16.12.2013.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>. Luettu: 16.12.2013.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Hämeenlinna: LK-kirjat.

LIIKUNTAOPAS 6- VUOTIAILLE



JOHDANTO

Tämä liikuntaopas on osa opinnäytetyötä. Oppaassa keskitytään esikouluikäisten lasten liikuntaan ja liikkumiseen. Oppaassa huomioidaan sekä ohjatun liikunnan toteuttaminen, että lapsen omaehtoisen liikunnan tukeminen ja mahdollistaminen. Eri liikuntamuotoja ja -leikkejä käydään läpi vuosiympyrämallin mukaan, eli eri vuodenaikojen mahdollistamat liikuntamuodot ovat vahvasti esillä.

Liikuntatuokioita suunniteltaessa tulee ottaa huomioon tuokion tavoitteet ja ryhmän koko. Yhdellä kertaa olisi hyvä panostaa aina yhteen osa-alueeseen, jonka ympärille toiminta rakentuu. Eri osa-alueita ovat: kehontuntemus ja -hallinta, liikkumistaidot, käsittelytaidot ja tasapainotaidot. Oppaan leikit ovat suuntaa antavia ja niitä voidaan muokata erityislapsien tarpeita vastaaviksi.

Liikuntaleikkejä voidaan toteuttaa pienemmässäkin tilassa jakamalla lapsiryhmä pariin/kolmeen pienempään ryhmään. Tällöin voi myös jakaa vilkkaampia lapsia, sekä erityislapsia eri ryhmiin.

Olen ottanut huomioon käytettävissä olevan ulkotilan, jota kannattaa hyödyntää liikuntatuokioiden aikana. Tuokion kun ei aina tarvitse olla sisätiloissa, varsinkin kun tilat rajoittavat vauhdikkaampaa toimintaa.

Liikunnallisia hetkiä oppaan parissa!

SYKSY

Ulkoliikunta

Puiden lehtien
kellastuessa ja
punertaessa



metsäretket ovat erittäin suosittuja ja mielekkäitä niin lapsille kuin aikuisillekin. Siellä liikumisen ohessa lapsille riittää niin katseltavaa kuin ihmeteltävääkin. Kävelyalustana toimii metsäpolku, tai pururata ja välillä voidaan kokeilla miltä tuntuu kävellä ilman valmista uraa. Metsäretki voidaan toteuttaa pelkästään sellaisenaan, tai siihen voidaan yhdistää esimerkiksi askartelu; Lapset keräävät lehtiä, oksia tai käpyjä, joista sitten askarrellaan päiväkodilla jotain kivaa.

Lasten kanssa voidaan lähteä myös läheiselle pururadalle sauvakävelylle. Pururadan mahdollistamalla pehmeällä alustalla voidaan sauvojen kanssa tehdä erilaisia harjoitteita. Sauvat asetetaan maahan ristiin, jolloin ne muodostavat neljä ”ruutua”. Lapsen tulee hyppiä ristiin rastiin niin, ettei koske sauvoihin. Kun sauvat laitetaan maahan vierekkäin, voidaan niiden yli pomppia sivuttain, ensin yhdellä jalalla ja sitten molemmilla. Sauvat voidaan myös laittaa maahan pystyyn jonoksi, joita lasten tulee pujotella. Lisää haastetta tuo ylä- ja alamäessä pujottelut.

Sauvoja voidaan myös hyödyntää venyttelyssä. Kyljet venyy, kun otetaan yksi sauva käsiin ja pienessä haara-asennossa venytetään vuoroin oikeaa ja vuoroin vasenta kylkeä. Venytys saadaan kohdistumaan pohjelihakseen, kun laitetaan yksi sauva eteen ja otetaan siitä molemmilla

käsillä kiinni. Tämän jälkeen asetetaan toisen jalan varpaat sauvaa vasten ja painetaan kantapäätä alemmas. Etureisivenytykseen sauvoista saa hyvää tukea pitämällä ensin vasemmassa kädellä sauvasta kiinni samalla kun oikea käsi pitää oikean jalan nilkasta kiinni. Sitten sama toistetaan toisellakin puolella.

Metsässä voidaan soveltaa myös leikkejä, esimerkiksi:

Tuo minulle -leikki

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja kumpikin joukkue muodostaa oman jonon. Varhaiskasvattaja pyytää jonoissa ensimmäisinä olevien tuomaan hänelle kiven, jonka jälkeen nämä lapset lähtevät etsimään kiveä. Kun lapset ovat tuoneet kivet, siirtyvät he jonojensa viimeisiksi. Näin leikki jatkuu, kunnes kaikki lapset ovat saaneet käydä etsimässä jotain. Muita, joita lasten tulisi etsiä, voi olla esimerkiksi; risu, sammal, lehti, käpy, marja. Leikki voidaan myös leikkiä pienenä kisailuna, jolloin aina se joukkue, jonka jäsen tuo ensimmäisenä etsittävän asian, saa pisteen.

Lapsen omaehtoista liikkumista ulkoilun aikana voidaan tukea niin, että järjestetään lapsille tila vauhdikkaammalle leikille, esimerkiksi hippaleikille. Tällöin lapset, jotka eivät halua osallistua siihen, leikkivät sitten eri puolella pihaa vahinkojen välttämiseksi. Lisäksi erilaiset välineet, kuten pallot, narut, kiipeilytelineet sekä pyörät innostavat lapsia liikkumaan.

Sisäliikunta

Marjanpoiminta -leikki

Ohjaaja ripottelee sinisiä, punaisia ja keltaisia legoja pitkin salia/tilaa. Jokainen lapsi saa itselleen pienen korin, sekä ison renkaan, joka toimii lapsen kotipesänä. Kun ohjaaja rummuttaa rumpua, lapset voivat lähteä pesistään poimimaan erivärisiä marjoja koreihin rummun tahdissa. Sitten tulee vesisade, tässä kohtaa ohjaaja voi soittaa tamburiinia tai vaikka taputtaa käsiä yhteen, jolloin lasten tulee juosta kiireesti takaisin kotipesään. Leikkiä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki marjat on poimittu.

Kuningaspallo

Lapset jaetaan kahteen eri ryhmään ja ryhmät asettuvat eri puolille tilaa. Keskelle laitetaan iso pallo ja ryhmille jaetaan pienempiä palloja. Kun ohjaaja antaa merkin, ryhmät koettavat osua omilla palloillaan keskellä olevaan isoon palloon, jotta se liikkuisi vastapuolella olevan ryhmän ohi. Leikkiä jatketaan niin kauan, kunnes toinen ryhmä on saanut ison pallon toiselle puolelle. Ennen leikkiä on tärkeää käydä läpi viivat, jonka takana lasten on pysyttävä heiton aikana. Pienempiä palloja he kuitenkin voivat käydä hakemassa viivan toiselta puoleltakin, kunhan palaavat heittämään ne viivan takaa.

Rentoutumisharjoitus

Lapset muodostavat letkan pitämällä toisiaan käsistä kiinni. Ohjaaja menee letkan kärkeen ja johdattaa lapsia rauhallisesti pitkin tilaa. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki. Lapset voivat laittaa myös silmät kiinni, jolloin harjoitus on hieman haastavampi. Ohjaaja irrottaa vuorotellen lapsia letkasta ja käskee heidän jäädä makoilemaan silmät kiinni tiettyyn paikkaan. Kun kaikki lapset ovat maaten, käy ohjaaja vuorotellen jokaisen lapsen läpi päästä varpaisiin vaikkapa sulalla, tai pienellä pallolla kevyesti pyöritellen.

TALVI

Uikoliikunta

Lumi innostaa lapsia touhuamaan ja telmimään pihalla. Tähän innostukseen kannattaa tarttua ja antaa lasten tehdä lumeen erilaisia



jälkiä. Ryömimällä saa aikaan hienoja polkuja, joita lapset voivat tehdä ristiin rastiin. Lapset voivat sitten yhdessä leikkiä vaikkapa hippaa, jossa saa kulkea ainoastaan polkuja pitkin.

Mäenlaskut, hiihtoretket sekä luistelu ovat mukavaa puuhaa talvella. Hiihdossa, sekä luistelussa tasapainon löytäminen on avainsana näiden lajien osaamiseen. Tasapainoleikkien yhdistäminen kyseisiin lajeihin saa opettelun tuntumaan mielekkäältä.

Tasapainoharjoitus suksilla

Tähän harjoitukseen tarvitaan perinteisen latu-ura. Lapsella on yhdessä jalassa suksi ja toisella hän ”potkaisee” vauhtia. Lapset voivat tehdä tätä harjoitusta jonossa, mutta ohjaajan kannattaa jättää pitkiä välejä lasten välille, ettei kukaan jää takaa tulevan jalkoihin. Tätä kannattaa toistaa useita kertoja ja vaihtaa sitten suksi toiseen jalkaan ja jatkaa harjoitusta.

Lapset voivat myös kokeilla tasapainoilua kaverin kanssa siten, että he menevät vierekkäin ja ottavat toisiaan hartioista tai vyötäröstä kiinni. Molemmilla on kaveria lähinnä olevassa jalassa suksi. Lapset laittavat

sukset latu-uralle ja samoin kuin edellisessäkin harjoituksessa, ”potkaisevat” toisella jalalla vauhtia. Saman rytmin löytäminen kaverin kanssa tuo mukavaa haastetta.

Suksipallo

Tähän peliin tarvitaan paljon tilaa, sekä maalit tai maalitolpat. Peliä pelataan muutoin samoin kuin jalkapalloa, paitsi tässä kaikilla on toisessa jalassa suksi. Palloa potkitaan sillä jalalla, missä suksea ei ole. Välillä voidaan vaihtaa suksi toiseen jalkaan, jolloin tasapainoharjoitusta tulee molemmille jaloille. Peliä voidaan pelata myös ilman maalivahteja, jolloin kaikki pääsevät kentälle.

Luisteluharjoitus

Lapset asettuvat jäälle riviin ja ohjaaja sanoo ja näyttää miten liikutaan sovittuun kohtaan. Liikkumistavat voivat olla esimerkiksi; molemmilla jaloilla liukuminen, yhdellä jalalla liukuminen, kyykkyyntä meneminen liu`un aikana. Ohjaaja voi myös asettaa jäälle kartioita, joita lasten tulee kierrellä eri puolilta. Tämän jälkeen voidaan liikkua jäällä jonossa ja jonon ensimmäinen päättää miten liikutaan ja muut seuraavat. Sitten ensimmäisenä ollut menee jonon viimeiseksi ja näin jatketaan niin kauan, kunnes kaikki ovat saaneet olla jonon ensimmäisenä.

Pesänryöstö

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat eri puolille jäätä ”kotipesään”. Keskelle laitetaan esineitä, vaikkapa jääkiekkoja, joita

lapset vihellyksen jälkeen hakevat omaan pesäänsä yksi kerrallaan niin monesti, kunnes kaikki on haettu. Sitten lasketaan, kumpi joukkue sai kerättyä enemmän. Ne lapset, joille luistelu on vielä hankalaa, voivat ottaa avukseen tuolin ja luistella sen tukemana.

Päiväkodin pihalle olisi hyvä saada mäenlaskupaikka, joka innostaa lapsia ulkoilun aikana omaehtoiseen liikkumiseen. Pulkat ja liukurit tulisi olla lasten vapaassa käytössä, mutta kuitenkin aikuisen valvonnan alla. Kaverin kускаaminen pulkan kyydissä on hauskaa puuhaa ulkoilun aikana.

Sisäliikunta

Temppurata on oivallinen sisäliikuntamuoto talvipakkasilla. Siinä lapset pääsevät touhuamaan eri osa-alueilla. Talven myötä kiipeilytelineet sekä keinut ovat talviteloilla, joten lapset myös kaipaavat sen sorttista touhuamista. Temppurataa voi kehittää mielensä mukaisesti tilan mahdollisuuksia hyödyntäen. Puolapuut mahdollistavat kiipeilyn, sekä liukumäen kun laitetaan pitkä penkki laskeutumaan puolapuiden välistä. Iso jumppamatto houkuttelee lapsia tekemään kuperkeikkoja tai vaikkapa kärrynpyöriä. Isoista renkaista voi tehdä jaloille reitin, jossa välillä pitää kinkata tai hypätä tasajalkaa. Kapea pitkä penkki on hyvä tasapainoiluun tai vaihtoehtoisesti lattialla oleva pitkä naru ajaa hyvin samaa asiaa. Välillä on hyvä olla myös ryömimistä, joka voidaan toteuttaa niin, että laitetaan kahden matalan tuolin väliin pieni jumppamatto, jonka alta lapsen tulee ryömiä.

Jos salia ei ole käytettävissä, voidaan temppurata toteuttaa pienemmässäkin tilassa, käytettävissä olevien välineiden luomilla mahdollisuuksilla. Pitkän penkin puolelta toiselle hyppääminen, pöytien ali ryömiminen ja pallon tarkkuusheittäminen johonkin astiaan ovat jo hyvä alku. Tällöin ryhmä kannattaa jakaa kahteen tai kolmeen pienempään ryhmään, jotta liikkuminen pysyy turvallisena.

Nopeusreaktio

Lapset menevät istumaan riviin jättäen hieman tilaa toistensa väliin. Silmät voivat olla suljettuina ja kun ohjaaja viheltää pilliin, tai läpsäisee kädet yhteen, tulee lasten avata silmät ja nousta seisomaan mahdollisimman nopeasti. Kun tätä on toistettu jonkin aikaa, voidaan jatkaa niin, että lapset menevät istumaan kasvot seinään päin ja kun ohjaaja antaa merkin, tulee heidän nousta ylös, pyörähtää toiseen suuntaan ja lähteä juoksemaan. Aloitusasentoa voidaan myös vaihdella, eri asentoja ovat esimerkiksi; selinmakuu, vatsallaan makoilu ja konttausasento.

Pallohieronta

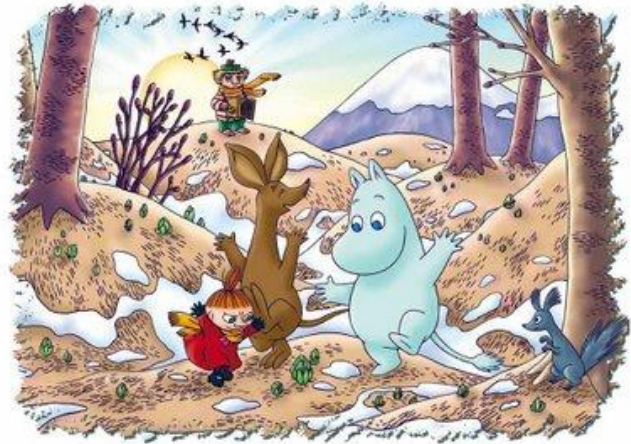
Lapset jaetaan kahteen ryhmään. Toinen ryhmistä asettuu istumaan tuoleille, jotka on aseteltu ympyrän muotoon. Toinen ryhmä menee seisomaan näiden tuolien taakse. Tuoleilla istuvat ovat silmät kiinni, kun heidän takanaan seisovat hierovat heitä pehmeillä palloilla käsistä, selästä ja hartioista. Ohjaaja näyttää merkin, vaikka iskee silmää, jolloin takana seisovat siirtyvät myötäpäivään ja rupeavat hieromaan seuraavaa lasta. Tässä olisi hyvä jos istuja tuntee jatkuvasti pallon, eli ennen kuin

takana oleva siirtyy eteenpäin, tulee hänen varmistaa, että hänen vierellään oleva on myös siirtymässä, ettei pallonkosketus pääsisi katkeamaan missään välissä. Tätä jatketaan, kunnes ympyrä on tullut täyteen ja vaihdetaan osat, jonka jälkeen harjoitus tehdään uudelleen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki.

KEVÄT

Ulkoliikunta

Kun piha sulaa ja maa
pilkistää lumen alta esiin,
jalkapallon peluu
houkuttelee etenkin
poikia ja tytöt mielivät jo



päästä hyppimään narua. Loskakelit saattavat tuntua varhaiskasvattajista ikäviltä, mutta se ei saisi olla este lasten liikkumiselle. Kotiin kannattaakin laittaa viestiä kuravaatteiden tuomisesta päiväkodille, jos lapsella ei niitä vielä siellä ole. Jos lapsella ei jostain syystä kuitenkaan ole kuravaatteita, hän voi osallistua vähemmän sotkeviin leikkeihin. Lapset ovat erilaisia ja joillakin ne leikit sujuvat rauhallisemmin, jolloin on turhaa rajoittaa lasta liikaa, vaikei tällä olisikaan asianmukaista vaatetusta. Hyviä ulkoleikkejä kevätsäällä ovat muun muassa; peili ja värileikki

Ohjattua tuokiota voi olla hankala toteuttaa ulkona tähän aikaan vuodesta, joten kävelyretki/tutkimusretki on hyvä vaihtoehto. Mukaan voidaan ottaa lintukirja ja lasten kansaa yhdessä katsella ja havainnoida, mitkä muuttolinnuista ovat palanneet jo takaisin. Myös jokimaisema on mielenkiintoinen retkikohde keväällä.

Sisäliikunta

Maa saattaa alkukevästä olla todella liukas, jolloin vauhdikkaammat juoksuleikit eivät oikein onnistu ulkona. Seuraavat leikit ovat vauhdikkaampia ja niihin tarvitaan runsaasti tilaa.

Maatilahippa

Yksi lapsista valitaan hipaksi ja kun hän saa jonkun kiinni, tulee hänen sanoa kiinni jääneelle maatilaneläimen nimi. Tämän jälkeen kiinni jäänyt lähtee liikkumaan kyseisen eläimen lailla ja muut voivat pelastaa hänet arvaamalla mikä eläin hän on ja äänтелеillä niin kuin tämä eläin äänтелеe. Jos arvaus osuu oikeaan, hänet on pelastettu ja jos arvaus on väärin, tulee hänen jatkaa eläimen lailla liikkumista kunnes hänet pelastetaan.

Formula-kisa

Ohjaaja tekee kartioista formularadan, joka käydään yhdessä ohjaajan johdattamana peräkkäin läpi. Tämän jälkeen kisa voi alkaa ja formulat, eli lapset saavat kiertää rataa niin lujaa kun tahtovat. Radan varrella on patjoista tehtyjä varikkoja, joissa formulat käyvät välillä tankilla tai vaihtamassa renkaita. Lapset voivat joko levähtää näillä varikoilla tai sitten niissä voi olla tietyt tehtävät, kuten esim. kuperkeikka ja haarahyppely. Ohjaaja voi toimia selostajana kisan aikana. Lapsille voi vaikka antaa tietyn kierrosmäärän, joka heidän tulee suorittaa tai sitten ohjaaja jossain välissä voi huutaa, että seuraava kierros on viimeinen, jolloin formulat ajavat maaliin.

Venyttelyharjoitus

Venyttelyt toimivat myös hyvinä lopetuksina rentoutumisharjoitusten sijaan. Venyttelään rauhallisesti muutamia isoja lihaksia, samoja venytyksiä voidaan toistaa seuraavilla kerroilla jolloin venyttelyt jäävät lapsille muistiin. Asetutaan seisomaan lattialle kevyeen haara-asentoon ja lähdetään viemään käsiä kohti lattiaa. Jalkojen tulisi pysyä suorina, jotta takareidet venyvät. Etureisivenytyksessä voi ottaa kaverista tukea ja pohkeita voidaan venyttää seinää vasten. Selkä venyy, kun asetutaan lattialle polvilleen niin, että rintamus osuu polviin ja kädet suoristetaan lattialle kurkottaen eteenpäin. Tämän lisäksi voidaan pyöritellä käsiä, sekä hartioita hitain liikkein ympäri, suuntaa välillä vaihtaen.

KESÄ

Kesä antaa paljon mahdollisuuksia erilaisiin liikuntaleikkeihin ulkona. Jos ulkoilun aikana näyttää että osalla lapsista ei ole mitään tekemistä, voi aikuinen ehdottaa tervapadan,



polttopallon tai vaikkapa kuka pelkää mustekalaa leikkien leikkimistä porukalla. Unohtamatta tietenkään hyppynaru- ja ruutuhyppelyä, sekä pallopelejä.

Ulkoliikunta

Urheilukentän läheisyys tuo oivaa vaihtelua ulkotuokion pitämiseen. Kentälle voidaan mahdollisuuksien mukaan järjestää niin sanotusti eri toimintapisteitä, joita lapset kiertävät. Tällöisiä pisteitä voivat olla; pallonheitto, pituushyppy, sekä juoksu. Pisteitä voi olla enemmänkin, riippuen aikuisten ja lasten määrästä. Jos lapsia on liikaa yhdellä pisteellä, heidän mielenkiintonsa herpaantuu, kun joutuvat odottamaan liian pitkään omaa vuoroa. Aikuinen kiertää oman lapsiryhmänsä kanssa eri pisteillä ja aikuiset sopivat keskenään kiertosuunnan ja kauanko yhdellä pisteellä ollaan. Pisteellä aikuinen näyttää ensin mallia ja samalla selittää mitä tässä pisteessä tehdään. Pallonheittopaikalla olisi hyvä olla monta palloa, jotka voidaan käydä keräämässä yhdessä lasten kanssa sitten, kun kaikki ovat heittäneet. Palloa voidaan heittää ensin ilman vauhtia ja sen jälkeen vauhdin kanssa.

Pituushypyssä on hyvä neuvoa lasta selvittämään ponnistusjalka. Helpoiten tämä käy siten, että lapsi seisoo pienessä haara-asennossa ja

rupeaa nojaamaan eteen. Se jalka, millä hän korjaa horjahduksen, on ponnistusjalka. Lapsia voi myös kannustaa vaihtamaan ponnistusjalkaa, jolloin he myös saattavat itse huomata niiden välisen eron. Tasajalkaa ponnistamistaakin kannattaa kokeilla.

Juoksussa voidaan kokeilla eri matkoja, kuten 40 m ja 400 m. Kentällä juostessa tärkeintä on pysyä omalla radalla maaliin asti. Tätä on hyvä muistuttaa ja siihen tulee kiinnittää huomiota. On tärkeää, että asiat opetetaan heti oikein. Varsinkin kenttälajien puolella, sillä jos jonkun tekniikan on oppinut väärin, siitä poisoppiminen kestää kauan ja siitä voi koitua rasitusvammoja myöhemmässä iässä, kun välineiden paino on suurempi.

Sisäliikunta

Hernepussiviesti

Lapset jaetaan joukkueisiin ja lattialle asetetaan kaksi rengasta tietyn matkan päähän joukkueista. Joukkueiden ensimmäiset kuljettavat hernepussin päänsä päällä renkaaseen ja palaavat lähettämään seuraavan hakemaan hernepussia. Kun seuraava on hakenut sen, vie taas sitä seuraava sen sinne ja näin viesti jatkuu kunnes viimeinen joukkueesta palaa maaliin. Hernepussin paikkaa voidaan vaihdella, kuten myös liikkumistapaa, esimerkiksi hernepussia kuljetetaan selän päällä konttaamalla, tai jalkojen välissä hyppimällä.

Kun toimitaan pienessä tilassa, voidaan tämä muuttaa niin, että lapset kisaavat toisiaan vastaan ja kävelevät ympäri tilaa hernepussi pään päällä.

Se tippuu sitä mukaa pelistä pois, jonka hernepuski tippuu lattialle. Tässäkin eri kuljetustapaa voidaan vaihdella.

Eläimen lailla liikkuminen

Matkitaan eri eläinten tapaa liikkua, joko niin että ohjaaja sanoo eläimen ja näyttää miten liikutaan, jonka jälkeen lapset liikkuvat tilassa mallin mukaan. Haastetta saadaan lisää, kun ohjaaja käskee lasten ensin mainita joku kotieläin, ja sitten ohjaaja joko yksin tai lasten avustamana keksii tälle eläimelle ominaisen tavan liikkua, jonka jälkeen kaikki taas liikkuvat sillä tavalla pitkin tilaa. Muita eri ryhmiä voi olla esimerkiksi; metsäeläimet ja ulkomaalaiset eläimet. Liikkumistapoja voi olla esimerkiksi; nelinkontin, ryömiminen, rapukävely, kävely käsiä heiluttaen, varpailla kävely kädet ojennettuina ylös jne.

Kaverin selkään piirtäminen

Lapset jaetaan pareittain, ja toinen asettuu istumaan toisen eteen. Takana oleva piirtää joko kuvaa tai kirjainta edessä olevan selkään, joka yrittää arvata mitä toinen sinne tekee. Sitten kun toinen on arvannut, vaihdetaan osia. Edessä oleva voi laittaa silmät kiinni, jotta voi keskittää aistit tuntemiseen.