

Hanna Kankaanpää, Jenna Kinnunen

Luonnossa Pikku-Ketun kanssa

Luontoliikuntaa kolmevuotiaiden ryhmässä kasvatuskumppanuutta edistäen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaali-ala

Opinnäytetyö

21.9.2016

| | |
|---|--|
| Tekijät Otsikko | Hanna Kankaanpää, Jenna Kinnunen Luonnossa Pikku-Ketun kanssa, luontoliikuntaa kolmevuotiaiden ryhmässä kasvatuskumppanuutta vahvistaen |
| Sivumäärä Aika | 45 sivua + 2 liitettä Syyskuu 2016 |
| Tutkinto | Sosionomi AMK |
| Koulutusohjelma | Sosiaalialan koulutusohjelma |
| Suuntautumisvaihtoehto | Sosiaaliala, varhaiskasvatus |
| Ohjaajat | Lehtori Ulla Saukkonen Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo |
| <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kolmevuotiaille lapsille luontoliikuntaa, samalla kasvatuskumppanuutta vahvistaen. Tavoitteena oli tuottaa toimintaa, joka tukee lasten liikkumista luonnossa, edistää kasvatuskumppanuutta, innostaa perheitä liikkumaan luonnossa sekä tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta. Opinnäytetyö toteutettiin Tenava-Kurkihirren päiväkodissa Espoossa, Vetehiset ryhmässä, josta valittiin kahdeksan kolmevuotiaista lasta.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se koostui neljästä toimintakerrasta. Jokaisella kerralla liikuttiin luonnossa ja lapset saivat kotitehtäviä, joita he tekivät kotona yhdessä vanhempien kanssa. Viimeinen kerta oli metsäretki-kerta, jonne myös vanhemmat osallistuivat. Hyödynsimme työssämme viidennen dimension mallia, ja kaikilla kerroilla oli mukana hahmot Pikku-kettu ja Äiti-Kettu. Toimintakerroilla oli aina liikunnallisia leikkejä, että luonto-oppia. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä toimi varhaiskasvatus, kasvatuskumppanuus, liikuntakasvatus sekä ympäristökasvatuksen osa luontokasvatus.</p> <p>Toimintaa arvioitiin kysymällä palautetta lapsilta, vanhemmilta ja lastentarhanopettajalta toimintakertoihin liittyen. Arvioimme myös tavoitteiden saavuttamista havaintojemme perusteella sekä esim. sillä oliko kotitehtäviä tehty. Toimintaa dokumentoitiin valokuvaamalla.</p> <p>Onnistuimme asettamissamme tavoitteissa hyvin, ja koemme että lapset pitivät kovasti suunnittelemastamme toiminnasta, ja innostimme myös perheitä liikkumaan luonnossa erilaisten tehtävien avulla. Tehtävien sekä yhteisen metsäpäivän ansiosta koemme myös kasvatuskumppanuuden edistyneen vanhempien sekä ryhmän kasvattajien välillä.</p> | |
| Avainsanat | luonto, liikunta, kasvatuskumppanuus, varhaiskasvatus |

| | |
|---|---|
| Authors Title | Hanna Kankaanpää, Jenna Kinnunen In Nature with Little Fox - Outdoor Activities for a Group of Three-year-old Children while Supporting Parental Partnership |
| Number of Pages Date | 45 pages + 2 appendices September 2016 |
| Degree | Bachelor of Social Services |
| Degree Programme | Social Services |
| Specialisation option | Social Services, early childhood education |
| Instructors | Ulla Saukkonen, Senior Lecturer Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer |
| <p>The object of this thesis was to plan and execute outdoor activities in nature environment for three-year-old children. Our aim was to produce activity, that would support children's exercise in nature, and to help the progress of parental partnership. We also wanted to encourage families to exercise together in nature environment and to produce joy and experiences of success for children. The thesis was executed in a kindergarten in Espoo* and we worked with a group of three-year-old children* and selected eight children to participate in our thesis.</p> <p>The thesis is functional, and we had four functional sessions with our group of children. All of our sessions were kept outdoors, and we gave some homework for children and their parents to do at home. Our last session was in the forest with the children, their parents and the kindergarten teacher of the group. In our thesis we used the Fifth Dimension Approach, and we had our fox-characters with us all the time, named "Mom Fox" and "Little Fox". In our sessions we had always different exercise games and we learned new things about nature. The theoretical framework of this thesis is formed around early childhood education, parental partnership and outdoor activities.</p> <p>We assessed our activities by asking feedback from the children, their parents and the kindergarten teacher. We also assessed the achievements of our aims for example by observing the children and by reading their homework tasks. The activities were documented by photographing.</p> <p>We think we succeeded in achieving our aims well. The children seemed to enjoy our activities and we also succeeded in encouraging families to exercise more outdoors. Due to homework we gave the parents and the day in the forest, we managed to advance parental partnership between parents and the educators of the group.</p> | |
| Keywords | early childhood education, outdoor activities, parental partnership |

Sisällys

| | |
|--|----|
| 1. Johdanto | 1 |
| 2. Luonnossa liikkumisen tärkeys | 1 |
| 3. Luontoliikuntaa Kurkihirren päiväkodissa | 2 |
| 3.1. Tenava-Kurkihirsi | 3 |
| 3.2. Kehittämistehtävä | 3 |
| 4. Varhaiskasvatus toimintaympäristönä | 4 |
| 4.1. Varhaiskasvatus | 4 |
| 4.2. Kasvatuskumppanuus | 5 |
| 4.3. Liikunta varhaiskasvatuksessa | 6 |
| 4.4. Ympäristökasvatus varhaiskasvatuksessa | 7 |
| 4.5. Varhaiskasvatusympäristö | 8 |
| 5. Liikunnan merkitys 1-3 -vuotiaalle | 9 |
| 5.1. Luontoliikunnan merkitys 1-3 -vuotiaalle | 10 |
| 5.2. Luontoliikunnan vaikutukset kasvatuskumppanuuteen | 12 |
| 6. Prosessin kuvaus | 12 |
| 6.1. Toiminnan suunnittelu | 12 |
| 6.2. Tutustuminen (1.toimintakerta) | 14 |
| 6.2.1. Suunnitelma | 14 |
| 6.2.2. Toteutus | 15 |
| 6.2.3. Arviointi | 17 |
| 6.3. Luontosuunnistus (2. toimintakerta) | 19 |
| 6.3.1. Suunnitelma | 19 |
| 6.3.2. Toteutus | 20 |
| 6.3.3. Arviointi | 23 |
| 6.4. Luonto-olympialaiset (3. toimintakerta) | 25 |
| 6.4.1. Suunnitelma | 25 |
| 6.4.2. Toteutus | 26 |
| 6.4.3. Arviointi | 30 |
| 6.5. Metsäretki (4. toimintakerta) | 31 |
| 6.5.1. Suunnitelma | 32 |
| 6.5.2. Toteutus | 32 |
| 6.5.3. Arviointi | 35 |
| 7. Toiminnan arviointi | 37 |
| 8. Pohdinta | 38 |

Lähteet

42

Liitteet

Liite 1. Lupalomake

Liite 2. Kunniakirja

1. Johdanto

Suomessa meillä on paljon hienoa luontoa ympärillämme, jota voimme vapaasti ja ilmaiseksi hyödyntää. Lapsena koetut elämykset luonnossa liikkumisesta, kuten siellä käveleminen ja retkeily, jättävät hyviä muistoja mieleen ja edistävät hyvän luontosuhteen sekä liikunnallisen elämäntavan syntymistä. (Honkkonen — Karvonen 1995.) Luontoliikunta on luonnossa tapahtuvaa liikkumista, leikkejä, retkeilyä ja liikuntatuokioita. Paras tuki kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on huolehtia joka päivä riittävän ulkoilun määrästä (Tuomaala — Myyryläinen 2002).

Liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Liian vähäinen liikunta on esimerkiksi yhteydessä lasten ylipainoon. Liikunnallinen elämäntapa opitaan yleensä pienenä, joten lasten tulisi saada kokemuksia ulkoilusta ja liikunnasta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005) Liikunnan suosituksia lapsille on juuri nostettu ja uusi määrä on kolme tuntia päivässä monipuolista liikuntaa (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016). Lapsena olisi myös hyvä käsittää ihmisten vastuu luonnosta ja samalla herättää kiinnostusta luontoa kohtaan (Raittila 2011). Luonnossa liikkuminen kehittää lapsen liikuntataitoja ja samalla tutustutaan ja opitaan luonnosta. Näistä syistä johtuen päätimme tehdä opinnäytetyön, jossa suunnittelemme liikuntatuokioita lapsille luontoympäristössä. Tavoitteenamme on luoda toimintaa, joka tukee kolmevuotiaiden lasten luonnossa liikkumista päiväkodin arjessa kasvatuskumppanuutta edistäen. Haluamme myös innostaa perheitä liikkumaan luonnossa yhdessä, sekä tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta.

Toteutamme opinnäytetyön Tenava Kurkihirren päiväkodissa Espoossa. Aiheenamme on luontoliikunta ja kohderyhmämme ovat noin kolmevuotiaat lapset. Opinnäytetyö rakentuu aiheemme keskeisten käsitteiden ympärille, jotka ovat luontoliikunta ja kasvatuskumppanuus. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja toteutamme sen neljänä toimintakertana. Jokaisella kerralla liikutaan luonnossa ja lapset saavat kotiin tehtäviä, joita tehdään yhdessä vanhempien kanssa. Viimeiselle toimintakerralle otetaan mukaan myös vanhemmat ja lähdetään retkelle metsään. Mukana kerroilla ovat kettu-hahmot, Äiti-Kettu ja Pikku-Kettu. Seuraavissa kappaleissa kerromme hieman aiheemme tarpeesta ja taustasta, jonka jälkeen keskitymme teoreettiseen viitekehykseen. Teorian jälkeen kerromme toimintamme suunnitelman sekä toteutuneet toimintakerrat ja niiden arvioinnit. Lopuksi pohdimme opinnäytetyötämme.

2. Luonnossa liikkumisen tärkeys

Muutokset nyky-yhteiskunnassa ja tietotekniikan nopea kehittyminen ovat vähentäneet lasten päivittäistä liikkumista. Aikaa käytetään nykyään enemmän sisällä istuskellen tietokoneiden ja älylaitteiden parissa ja ulkoliikunnan ja ulkoleikkien määrä on vähentynyt. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016.) Lapset liikkuvat myös entistä vähemmän luonnossa, ja täten lasten ympäristötietoisuus sekä tietoisuus kestävästä kehityksestä saattavat olla puutteellisia. Luonto on tärkeä ympäristö kehittyvälle lapselle, sillä se tarjoaa mahdollisuuden kehittää lapsen aisteja, toimintaa ja tunne-elämää (Parikka — Nihti 2011).

Päiväkodit muodostavat merkittävän ympäristön lapsille, sillä suurin osa lapsista viettää siellä aikaansa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) tutkimuksen mukaan lähes 230 000 lasta oli joko kunnallisessa päivähoidossa tai heitä hoidettiin Kelan yksityisen hoidon tuella vuonna 2014. Oppiminen ja lapsen kehittyminen tapahtuu siis kodin rinnalla myös päivähoidossa (Arvonen 2004). Juuri muuttuneet suositukset määrittävät, että lasten tulisi liikkua reippaasti vähintään kolme tuntia päivässä (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016). Terveysseurantatutkimuksessa leikki-ikäisistä ylipainoisia oli 10 % pojista ja 15 % tytöistä. Ylipaino lapsuudessa on todettu ennustavan ylipainoa myös aikuisiällä ja ylipaino on riskitekijä monilla pitkäaikaissairauksille. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009.)

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo on myös nostanut liikunnan tärkeyden esille. Heillä on oma tavoite koko Suomelle, joka on ”maailman liikkuvin urheilukansa vuonna 2020”. Valo pyrkii lisäämään liikettä vauvasta vaariin ja on kehittänyt erilaisia ohjelmia eri toimialoille. Varhaiskasvatukselle tavoitteena on, että liikkuvien lasten määrä kasvaa ja liikunta on monipuolista ja päivittäistä. (Toiminta- ja taloussuunnitelma 2016.)

Luonnosta saadut elämykset, kokemukset ja tieto muodostavat rakkauden luontoon ja sitä kautta sitä halutaan myös suojella. Espoossa tehtiin vuonna 2013 Tärkeitä metsät — Espoon koulu- ja päiväkotimetsäselvitys. Yli 200 vastaajan vastauksista voidaan päätellä, että lähimetsät ovat kouluille ja päiväkodeille tärkeitä oppimis-, liikunta- ja leikkiympäristöjä. Selvityksen mukaan metsien opetus- ja kasvatuskäytön lisäämiseksi ja kehittämiseksi toivottiin eniten perehdytystä ulkona opettamisen pedagogiikkaan ja valmiiden materiaalien hyödyntämiseen. (Espoo 2014.)

3. Luontoliikuntaa Kurkihirren päiväkodissa

3.1. Tenava-Kurkihirsi

Päiväkoti, jossa toteutamme opinnäytetyömme, on Tenava-Kurkihirsi. Se on Suomen Tenava päiväkodit Oy:n toimipiste, joka sijaitsee Espoon Nöykkiössä. Tenava päiväkodit Oy on päivähoitopalveluita tuottava yritys. Palveluita tarjotaan kunnille ja yksityisille asiakkaille. Tenava-Kurkihirsi on Espoon kaupungin ostopalvelupäiväkoti, eli Espoon kaupunki on tehnyt ostopalvelusopimuksen kyseisen päiväkodin kanssa ja hoitomaksut ovat näin ollen samat kuin kunnallisessa päivähoidossa. (Tenavat Oy n.d.)

Kurkihirren päiväkodissa on yhteensä 64 lasta kolmessa ryhmässä, pienten 1-3 -vuotiaiden ryhmä, 3-4 -vuotiaiden ryhmä ja 5-vuotiaiden ryhmä. Päiväkodissa ei ole esi-koulutoimintaa. Henkilökunta koostuu lastenhoitajista ja -ohjaajista sekä lastentarhanopettajista. Espoo edellyttää ostopalvelupäiväkodeilta, että jokaisessa ryhmässä on vähintään kaksi lastentarhaopettajaa ja näin on myös Kurkihirressä.

Kurkihirsi sijaitsee luonnonläheisellä alueella ja päiväkodin arkeen sisältyy paljon retkiä luontoon. Myös Espoon varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan kestävästä kehitystä ja ympäristötietoisuutta. Tarkoitus on tutustua aiheisiin lapsille sopivilla tavoilla, kuten leikkien, liikkuen, tutkien ja taiteella ilmaisten. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2013.)

Kurkihirressä toteutetaan Metsämörri-toimintaa ja kaikki työntekijät ovat saaneet tai saavat Metsämörri-koulutuksen. Metsämörri on Suomen Ladun luoma toiminta, jossa metsämörri-hahmo innostaa lapsia liikkumaan, leikkimään, ihmettelemään ja tutkimaan luontoa (Suomen Latu n.d.). Päiväkodissa on "mörripäiviä" ja "mörriretkiä", jolloin tutustutaan luontoon ja toteutetaan metsämörri-toimintaa.

Me suunnittelemme toimintaa Vetehiset -ryhmän lapsille. Ryhmässä on tällä hetkellä poikkeuksellisesti 18 lasta, kaksi lastentarhanopettajaa sekä kaksi lastenhoitajaa. Lapset ryhmässä ovat 1-3 -vuotiaita. Opinnäytetyöhömme osallistuu kahdeksan noin kolmevuotiaasta lasta. Ohjattava ryhmä valitaan yhdessä ryhmän lastentarhanopettajan kanssa. Lapset valitaan ryhmään heidän kehitystasonsa huomioiden. Huomioon on otettava myös lasten hoitoaika päiväkodissa, jotta heidän on mahdollista osallistua toimintakerroille. Meidän on otettava huomioon myös se, että vanhemmat pääsisivät osallistumaan toimintaamme.

3.2. Kehittämistehtävä

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja siinä on tarkoitus esimerkiksi järjestää jotain toimintaa

tai tuottaa jokin materiaali. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy teoria, käytännön toteutus ja sen raportointi. (Airaksinen — Vilkkä 2003.) Toiminnallisella opinnäytetyöllä kehitämme päiväkodin toimintaa, ja tuomme arkeen jotakin lisää.

Kurkihirren päiväkotia ja Vetehiset -ryhmän opettajat toivoivat, että suunnittelemme ja toteutamme opinnäytetyön luonto-teeman pohjalta, sillä se on Kurkihirressä merkityksellinen osa kokonaistoimintaa. He myös toivoivat meidän suunnittelevan toimintaa lapsille, sillä toimintakertamme tulisivat korvaamaan lapsille normaalisti järjestetyt luonto-oppikerrat.

Kehittämistehtävänä suunnittelemme päiväkotiin yhteensä neljä toimintatuokiota, jotka tukevat kolmevuotiaiden liikkumista luonnossa. Kehittämistehtävän tavoitteena on:

1. Tuottaa toimintaa, joka tukee lasten liikkumista luonnossa
2. Edistää kasvatuskumppanuutta
3. Innostaa perheitä liikkumaan luonnossa
4. Tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta

Tuokioiden lisäksi suunnittelemme kotitehtäviä lapsille, joita he suorittavat yhdessä vanhempiensa kanssa projektin aikana. Suunnittelemamme luontovihko tiivistää lapsen ja vanhemman yhteistyötä projektin aikana, ja antaa sille selkeän rungon. Viimeinen toimintakerta tapahtuu metsäympäristössä, jossa lasten ja varhaiskasvattajien lisäksi ovat myös vanhemmat mukana. Tällä tavalla vanhemmat näkevät kuinka pienten lasten kanssa voi liikkua luonnossa, ja millaisia vaikutuksia sillä on lapselle. Samalla toiminta tukee vanhempien ja päiväkodin henkilöstön välistä kasvatuskumppanuutta, sillä vanhemmat pystyvät tutustumaan päiväkodin toimintaan ja toimimaan yhdessä lasten ja henkilökunnan kanssa.

4. Varhaiskasvatus toimintaympäristönä

4.1. Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lasten elämässä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Tavoitteena on, että lapsille luodaan tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista edistävä ympäristö. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Keskeisimpiä varhaiskasvatusta järjestäviä tahoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä erilaiset avoimet toiminnot. Tärkein tavoite on

edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Varhaiskasvatusta ohjaavat useat asiakirjat, kuten valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, lasten päivähoitoa koskevat lait sekä YK:n lasten oikeuksien sopimus. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on määritelty kuinka varhaiskasvatusta toteutetaan ja mitä tulee ottaa huomioon. Vasussa on kasvatuspäämäärät, jotka ohjaavat varhaiskasvatuksen toimintaa ja kasvattajien tehtävä on huolehtia, että nämä päämäärät toteutuvat päivähoidon arjessa. Päämääriä on kolme, henkilökohtainen hyvinvointi, toisten huomioon ottaminen käyttäytyminen ja toimintatavat sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Lapselle ominaiset tavat toimia ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja taiteellinen ilmaiseminen. Toiminnan suunnittelussa tulisi ottaa nämä tavat huomioon, sillä kun lapset saavat toimia mieleisillä tavoillaan ilmentävät he ajatteluaan ja tunteitaan. Lapsen oppiminen ja kehitys toteutetaan näillä tavoilla huomioiden Vasun sisällölliset orientaatit. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Espoon kaupungilla on oma varhaiskasvatussuunnitelma, joka on rakennettu valtakunnallisen vasun pohjalta. Pääpaino Espoon-vasussa on kestävässä kehityksessä ja se kulkee punaisena lankana kaikessa toiminnassa. Espoo-vasussa painotetaan, että lapsilla on tarjottava monipuolisesti mahdollisuuksia ulkoleikkiin ja leikkimiseen luontoympäristöissä. Luontoa tulisi hyödyntää leikkien ja toiminnan rikastuttajana. (Espoon Varhaiskasvatussuunnitelma 2013.)

4.2. Kasvatuskumppanuus

Valtakunnalliset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) käyttää käsitettä "kasvatuskumppanuus" kuvaamaan yhteistyötä vanhempien ja päiväkodin välillä. Kasvatuskumppanuuteen liitetään vahvasti vanhempien ja henkilöstön sitoutuminen yhteiseen työhön lapsen hyväksi (Parikka -Nihti 2011). Tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Kasvatuskumppanuudessa henkilöstön ja vanhempien roolit ja asema suhteessa lapseen määritellään tasavertaisiksi, mutta tehtäviltään erilaisiksi. Vanhemmat ovat ensisijaisia kasvattajia ja he tuntevat oman lapsensa. Henkilökunnalla on taas ammattitaito ja sen tuoma osaaminen sekä tieto varhaiskasvatuksesta ja lapsen tarpeista sekä kehityksestä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Henkilöstön vastuulla on luoda edellytykset kumppanuudelle ja toteuttaa kumppanuusperusteista yhteistyötä (Kekkonen 2012).

Kasvatuskumppanuudessa lähtökohtana on aina vastata lapsen tarpeisiin. Yhdessä vanhempien sekä henkilöstön tiedoilla lapsesta, luodaan parhaat edellytykset lapsen hyvinvoinnin turvaamiselle. Kasvatuskumppanuus ei ole vain suullinen sopimus vaan siihen sisältyy myös konkreettisia tapaamisia ja keskusteluja. Henkilöstöllä on vastuu, että vanhemmille tarjotaan riittävästi kasvatuskeskusteluja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Kasvatuskumppanuus rakentuu kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteille (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Kun vanhempia osataan kuunnella, opitaan samalla hyväksymään, ymmärtämään ja kunnioittamaan toista. Luottamus taas syntyy kuulemisen ja kunnioituksen pohjalta, mutta siihen tarvitaan aikaa. Luottamus ei siis synny hetkessä, vaan pikkuhiljaa yhteisen toiminnan ja keskustelujen kautta. Dialogi on avain kuulemiseen. Dialogissa vuorovaikutus on tasa-arvoista, jossa kummankaan osapuolen puhe ei ole arvokkaampaa kuin toisen. (Kaskela — Kekkonen 2006.)

Kasvatuskumppanuuden tavoitteena on myös edistää vanhempien osallisuutta. Vanhemmilla tulee olla mahdollisuus keskusteluihin ja osallistua varhaiskasvatuksen arviointiin. Osallisuus tarkoittaa myös osallistumista toimintaan lapsen varhaiskasvatuksessa. Toiminta voi olla esim. vanhempainilta, keskustelu, juhlien järjestäminen. Tärkeää on, että vanhemmat saavat tietoa päivähoidosta ja sen toiminnoista. Henkilökunnan tavoitteena on ylläpitää kasvatuskumppanuutta ja tiedottaa vanhempia tarvittavista asioista. On kuitenkin tärkeää, että vanhemmalle ei jää vaan vastaanottava rooli vaan heitä myös kuullaan ja he pystyvät itse tiedottamaan asioistaan päiväkotiin päin. (Kaskela — Kekkonen 2006.)

Kasvatuskumppanuudella pyritään edistämään myös vanhemman ja lapset välistä vuorovaikutusta. Onnistunut vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä luo perustan lapsen hyvälle kasvuille ja yhteenkuuluvuudelle. (Kaskela — Kekkonen 2006.) Opinnäytetyössämme kasvatuskumppanuutta edistetään sillä, että vanhemmilla on mahdollisuus osallistua toimintaamme. Kotitehtävien avulla vanhemmat ja lapset voivat kokeilla luontoliikuntaa kotona. Vanhempien olisi myös tarkoitus osallistua metsäretkipäivään.

4.3. Liikunta varhaiskasvatuksessa

Lasten tulee saada liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä ja harjoittaa motorisia perustaitojaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Varhaiskasvatuksessa tapahtuva liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä, kunhan liikunta on lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Lapsilla tulisi olla mahdollisuus osallistua liikuntaan useita kertoja viikossa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Varhaiskasvattajan tulee tarjota lapsille virikkeitä ja kannustaa liikkumiseen. Tärkeää on hyödyntää erilaisia tapoja liikkua ja havainnoida lasten toimintaa ja kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Ohjattuja liikunta kertoja tulisi järjestää vähintään kaksi kertaa viikossa, niin että toinen on sisällä ja toinen ulkona (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Vanhempien omat tavat vaikuttavat lasten tapoihin. Varhaiskasvattajien tulee varmistaa, että myös vanhemmat ovat tietoisia liikunnan merkityksestä lapsille. Tiedon lisäksi olisi hyvä kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Samalla varmistetaan, että lapsi saa liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä. Opinnäytetyössämme innostamme perheitä liikkumaan luontovihon avulla. Vihossa on kotitehtäviä, joita suoritetaan yhdessä vanhempien ja lasten kanssa. Vihkoon myös kirjataan vanhemmille tietoa siitä, mitä lapset ovat toimintakerroilla tehneet. Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen liikkumisessa. Näin liikuntakasvatuksessa hyödynnetään kasvatuskumppanuutta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

4.4. Ympäristökasvatus varhaiskasvatuksessa

Ympäristökasvatus määritellään kasvatukseksi, jonka tavoitteena on saada ihmiset tiedostamaan riippuvuutensa ympäristöstä sekä lisätä ympäristömyönteisiä asenteita (Parikka-Nihti — Suomela 2014). Luontokasvatus taas on ympäristökasvatuksen alakäsite. Se ei ole niin laaja ja siinä keskitytään lähinnä tunnesiteen luomiseen luonnon kanssa. Luontokasvatus on myös luontotietouden lisäämistä ja yhdessäoloa luonnossa, luonnon ilmiöitä ihmetellen. (Tuomaala — Myyryläinen 2002.) Lasten luontotietoutta ja luonnossa olemista tuetaan opinnäytetyössämme luontoliikunnan avulla. Järjestämme toimintatuokioita luontoympäristössä ja liikuntaleikkien avulla yhdistämme luontoppia sekä liikkumista luonnossa. Hyväksyvä suhde on luotava itse ja se rakentuu yleensä kokemusten ja pohdintojen avulla (Arvonen 2004). Kaikki ulkona tapahtuva toiminta, niin leikkiminen kuin liikkuminenkin auttaa luontosuhteen muodostumista (Parikka-Nihti — Suomela 2014).

Lapset oppivat erilaisissa ympäristöissä, tilanteissa ja vuorovaikutuksessa. Oppiminen tapahtuu enimmäkseen leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla paikkoja. (Pönkkö — Sääkslahti 2011.) Vasun sisällöllisten orientaatioiden avulla on tarkoitus, että lapsi perehtyy ja ymmärtää ympäröivän maailman. Varhaiskasvatussuunnitelmassa on nostettu

kuusi tärkeää aihealuetta, joista olisi hyvä poimia asioita päiväkodin arkeen. Yksi aihealue on luonnontieteellinen orientaatio. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Luonnontieteellisessä orientaatioissa on tarkoitus perehtyä havainnoimalla, tutkimalla ja kokeilemalla luonnon ilmiöihin. Lasten kanssa mietitään syy-seuraussuhteita ja tutkitaan luonnon monimuotoisuutta, sen eliöitä, kasveja, vuodenaikoja niin sisällä kuin ulkonakin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Opinnäytetyössämme tutkitaan liikuntaleikkien yhteydessä muun muassa eläimiä ja kasveja. Pyrimme ottamaan mukaan lapsille entuudestaan tuttuja asioita, mutta myös uusia. Tällä tavalla tuemme lasten luonnossa liikkumista ja lapset oppivat uutta.

4.5. Varhaiskasvatusympäristö

Varhaiskasvatusympäristö koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kokonaisuudesta. Siihen kuuluu rakennetut tilat päiväkodissa, ympäristö sekä toiminnoissa erilaiset tilat ja materiaalit. Ympäristön tulisi olla riittävän mielenkiintoinen ja joustava sellainen, joka innostaa lapsia kokeilemaan, toimimaan ja ilmaisemaan itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Tarpeeksi monipuolinen ympäristö herättää lasten mielenkiinnon ja vaikuttaa positiivisesti kehitykseen (Parikka-Nihti — Suomela 2014). Hyvä ympäristö vahvistaa lapsen luonnollista liikkumista ja samalla herättää halun oppia ja kehittää omia taitojaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Aikuisten tulee tarjota erilaisia ympäristöjä leikkeihin ja liikuntatuokioihin. Myös eri vuodenaikoja hyödynnetään. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottavat, että myös metsäympäristöä on hyvä hyödyntää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Riittävän haasteellinen ympäristö edistää esimerkiksi lapsen motoristen taitojen kehittymistä (Parikka-Nihti — Suomela 2014). Opinnäytetyössämme ympäristönä hyödynnetään päiväkodin pihan sijaan lähiluontoa. Toimintatuokiot järjestetään puistossa sekä metsässä. Uuden ympäristön avulla herätämme mielenkiintoa ja tuemme näin luonnossa liikkumista.

Espoon varhaiskasvatussuunnitelmassa (2013) ympäristö on määritelty mukailien valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa. Ympäristön on oltava monipuolinen ja muunneltava, sekä sellainen, jossa otetaan lapsen osallisuus huomioon. Ympäristön tulee tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä innostaa lapsia toimimaan. Ulkona olisi oltava myös luonnontilaan jätettyä aluetta. Ulkoilun tulisi kannustaa lapsia liikkumaan ja leikkimään. (Espoon Varhaiskasvatussuunnitelma 2013.)

5. Liikunnan merkitys 1-3 -vuotiaille

Lasten päivittäinen liikkuminen luo perustan lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle. Liikunnan avulla lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Kasvattajien tulee luoda lapsille virikkeellinen ympäristö, vähentää liikuntaan liittyviä esteitä sekä ohjata lapsia liikkumaan turvallisesti. Hyvässä varhaiskasvatusympäristössä lapsella herää halu liikkua ja oppia uusia asioita. Ympäristö innostaa myös lapsia kehittämään omia taitojaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Lapsi tarvitsee fyysistä aktiivisuutta eli liikkumista päivittäin hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Liikkuminen on myös edellytys lapsen kasvuun ja kehitykselle ja esimerkiksi motoristen taitojen kehitys vaatii päivittäistä mahdollisuutta harjoitella liikkumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Alle kolmevuotiaat lapset kehittyvät samanaikaisesti monella eri osa-alueella. Liikkumaan ohjaaminen on käytännön varhaiskasvatustyötä. Koko kehon liikkeillä on suuri merkitys kehityksen kannalta juuri silloin, kun lapsi opettelee kieltä sekä ympäristön hahmottamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tunteiden ilmaisemiseen liittyviä taitoja. (Pulli 2007.) Lapsen tiedot ja taidot karttuvat aina vuorovaikutuksessa niin ihmisten kuin toimintaympäristön kanssa (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006). Monipuolinen liikkuminen tukee siis varhaista kehitystä (Pulli 2013).

Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy yksilöllistä vauhtia. Havaintojen tekeminen kehittyy myös tässä iässä ja samalla ympäristön hahmottaminen edellyttää lapselta liikkumista ja halua käsitellä esineitä (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006). Ensimmäisen kolmen vuoden aikana ihminen oppii valtavan määrän uusia taitoja lyhyessä ajassa. Tällaista määrää uusia taitoja ei opita missään muussa iässä. (Karvonen — Siren — Tiusanen — Vuorinen 2003.) Liikkuminen on myös lapselle luontainen tapa tutustua itseensä ja tällä tavalla tietoisuus itsestä ja omasta kehosta kasvaa. Varhaislapsuudessa liikunnallisuus luo pohjaa koko elämän jatkuvalla liikunnalle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Motoriikka kehittyy liikkeessä saatujen aistien kautta. 1-3 -vuotiaiden liikunta keskittyy lähinnä perusliikkeiden, kuten kävelemisen, juoksemisen, kierimisen, hyppimisen, veltämisen, ryömimisen ja riippumisen taitojen harjoitteluun. Lapsen taidot eivät kehity yksistään, vaan useat toiminnot edesauttavat toisten toimintojen kehittymistä, esimerkiksi liikkuminen ja havainnointi ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Lapsi tekee aisteillaan havaintoja ympäristöstä, mutta ilman liikettä havainnot ovat suppeita. Liikkuessaan maailmankuva avartuu ja samalla lapsen sisäinen kiinnostus tutkia maailmaa herää. (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006.) Lapselle on hyvä antaa

monipuolisesti mahdollisuuksia kokeilla ja yrittää eri taitoja (Soronen — Seeslahti 1999). Motorinen kehitys ja äänteiden kehittyminen kulkevat rinnakkain ja pikkuhiljaa kieli alkaa syntyä. Lapsilla on kiinnostus ympärillä tapahtuviin asioihin, toisiin ihmisiin ja esineisiin. Lapset oppivat myös yhdistelemään aistihavaintoja. Liikkumalla ja aistimalla he oppivat tuntemaan asioiden ja esineiden ominaisuudet ja työstävät niitä mielessään. Kaikki nämä valmiudet muodostavat kielen kehityksen. Noin yhden vuoden iässä lapset oppivat puhumaan. (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006.) Sosiaaliset taidot kehittyvät taas nopeasti yleensä kolmesta vuodesta ylöspäin ja kielitaito vaikuttaa uudella tavalla sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vanhemmilta opitut mallit sekä kaveriporukassa toimiminen vahvistavat lapsen sosiaalisia taitoja. Sosiaalisia taitoja pystytään harjoittelemaan ja niihin vaikuttaa lapsen kognitiiviset taidot, minäkuva ja asema ryhmässä. Leikki tilanteissa aikuiset pystyvät puuttumaan ja esimerkiksi vahvistamaan lapsen sosiaalisia taitoja. (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006.) Pienten lasten liikkumisen päätavoitteena on, että lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja samalla käsitys itsestä muodostuu (Pönkkö — Sääkslahti 2011).

Liikkumisessa ympäristöllä on suuri merkitys. Liikuntaympäristön tulisi vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Sisätiloissa voi olla ahdasta eikä siellä ole hyvä juosta tai leikkiä hippaa. Ulkona tilat ovat suuremmat, mutta tuttu ympäristö voi välillä käydä tylsäksi. Lapset tutkivat ja oppivat uusia asioita rikkaassa ympäristössä. Erilaiset ympäristöt ja välineet kannustavat lasta kokeilemaan ja toistamaan liikkeitä. (Pönkkö — Sääkslahti 2011.) Motoristen taitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa harjoitella taitojaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä eri vuodenaikoina houkuttelee myös tekemään havaintoja luonnonilmiöistä (Pönkkö — Sääkslahti 2011). Vaihtuvat ympäristöt kehittävät perustaitoja, sillä lapsi joutuu muuttamaan toimintaansa ympäristöön soveltuvaksi (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Paras tuki kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on huolehtia joka päivä riittävän ulkoilun määrästä. Ulkotiloissa motorisia taitoja voi käyttää monipuolisemmin, ja fyysisellä ympäristöllä on myös vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Toistaiseksi on olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että metsämaastossa liikkuminen sekä leikkiminen nostavat lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa. Epätasainen metsämaasto edellyttää hyvää tasapainoa ja tasamaata enemmän lihasten voiman käyttöä. Kolmevuotiaana ulkoleikkien merkitys kasvaa suuresti (Sääkslahti 2015). Ulkoilu tuottaa liikunnan lisäksi myös iloa (Arvonen 2004).

5.1. Luontoliikunnan merkitys 1-3 -vuotiaalle

Luonnossa liikkuminen tukee lapsen kehitystä ja tarjoaa elämyksiä sekä tuottaa iloa (Tuomaala — Myyryläinen 2002). Merkittävimpiä terveen ympäristösuhteen hyötyjä ovat fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi sekä sosiaalinen kompetenssi. Luonnonvaraisessa ympäristössä liikunnan määrä moninkertaistuu huomaamatta, karkeamotoriset taidot kehittyvät, keskittymiskyky paranee ja itsenäisyys ja oma-aloitteisuus lisääntyvät. Lapsi oppii huolehtimaan toisista ihmisistä sekä ympäristöstä ja hän oppii sekä sinnikkyyttä että sietämään pettymyksiä. Elämysten ja kokemusten ansiosta lasten keskinäinen yhteenkuuluvuudentunne kasvaa. Monipuolinen fyysinen ympäristö vaikuttaa positiivisesti lasten kehitykseen, sillä se tarjoaa erilaisia haasteita, esimerkiksi motoristen taitojen harjoitteluun. Lasten oppimismotivaation ja keskittymiskyvyn on osoitettu paranevan, kun lapsi voi leikkiä ja toimia mahdollisimman luonnonmukaisessa ympäristössä. (Parikka-Nihti — Suomela 2014.)

Luonto ja varsinkin metsä, jossa maasto on epätasaista, haastaa lapsen kehityksen. Kiipeily, hyppiminen, tasapainottelu tapahtuvat kuin itsestään, metsässä, joka herättää lapsen mielenkiinnon ja halun tutkia monipuolista ympäristöä. Luonnossa on myös paljon tilaa liikkua. (Parikka-Nihti — Suomela 2014.) Luonnossa liikkuaessa monet taidot kehittyvät ihan itsestään (Tuomaala — Myyryläinen 2002).

Sanotaan, että liikkuvasta lapsesta tulee liikkuva aikuinen, mutta lapsia täytyy ensin kannustaa ja antaa mahdollisuus kokeilla erilaisia liikunnallisia asioita (Karvonen 2000). Merkityksellisin ajankohta aktiivisen liikkumisen tai liikkumattomuuden kannalta on kolmen vuoden ikä: tähän mennessä omaksutut elämäntavat näyttävät seuraavan meitä aikuisuuteen saakka (Valo 2015). Liikunnan on tarkoitus tuottaa iloa, joten on tärkeää, että kaikkia lapsia houkutellaan ja tuetaan liikkumaan (Karvonen 2000). Koska suurin osa lapsista on päivähoitossa kodin ulkopuolella, varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli lasten liikuttamisessa (Valo 2015). Opinnäytetyössämme innostetaan perheitä liikkumaan luonnossa yhteisten kotitehtävien ja metsäretken avulla.

Metsähallitus (2013) on tutkinut terveyttä ja hyvinvointia ”Kansallispuisto” -nimisessä tutkimuksessaan kävijöiden kokemista luonnon vaikutuksista. Tutkimuksessa oli mukana eri-ikäisiä ihmisiä, myös lapsia. Tulosten perusteella puistoissa ja luontoympäristöissä käyminen vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tärkeää olivat kauniit maisemat, tuoksut, hiljaisuus, luonnon äänet ja puhdas ilma. Luonto aktivoi ihmisiä myös liikkeelle. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapset nauttivat luontokäynneistä ja yhdessä olosta vanhempien kanssa. Luonnossa tunnettiin liikkumisen iloa, opittiin uusia taitoja, kehitettiin mielikuvitusta ja luovuutta sekä saatiin myönteisiä kokemuksia itsestä. (Metsähallitus 2013.)

5.2. Luontoliikunnan vaikutukset kasvatuskumppanuuteen

Luonnossa liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden koko perheen yhdessäoloon. Luontoon voi lähteä liikkumaan tai ihan vain ihailemaan maisemia ja hiljentymään. (Tuomaala — Myyryläinen 2002.)

Kasvatuskumppanuus sekä vanhempien osallistaminen tukee tehokkaasti lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Liikunnalliset vanhempainillat tai esimerkiksi yhteinen eväsretki lähimetsään voi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja madaltaa vanhempien kynnystä jutella lasten arkeen kuuluvista asioista päiväkodissa. Lisäksi vanhemmat oppivat päiväkodin toiminnasta, oppivat arvostamaan kasvattajien työtä ja lasten pätevyys-tunne kasvaa, kun he pääsevät näyttämään taitojaan vanhemmille tutussa ympäristössä. (Sääkslahti 2015.)

Yhteinen tekeminen auttaa vanhempien mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa lastensa varhaiskasvatukseen sekä vahvistaa kasvattajien ja vanhempien vuorovaikutusta. Vanhempien kokemuksia on kuultava sekä vahvistaa vanhemman ja lapsen myönteisiä tuntemuksia. Toimiva vuorovaikutus kasvattajan ja vanhemman välillä mahdollistaa niin mukavista kuin hankalastakin asioista keskustelemisen. Myös lapsen tuen tarpeen havainnoiminen ja siitä ilmaiseminen on helpompaa. (Kaskela — Kekkonen 2006.)

6. Prosessin kuvaus

6.1. Toiminnan suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyömme perustuu luontoliikuntaan ja toteutamme sen neljänä toimintakertana luontoympäristössä. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa toimintaa, joka tukee lasten liikkumista luonnossa, edistää kasvatuskumppanuutta, innostaa perheitä liikkumaan luonnossa sekä tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta. Toimintakerrat toteutetaan ulkona, jotta luontoliikunta tapahtuu aidosti luonnossa. Kolmella ensimmäisellä toimintakerralla teemme erilaisia luontoliikunta-harjoitteita ja -leikkejä päiväkodin viereisessä puistossa. Lasten oppiminen tapahtuu leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla. Erilaiset ympäristöt virittävät lasten luontaista halua tutkia. (Pönkkö — Sääkslahti 2011.) Luontoliikunnan avulla toteutamme Vasuun kirjattua luonnontieteellistä orientaatiota, jossa luonnon ilmiöihin on tarkoitus perehtyä havainnoimalla tutkimalla ja kokeilemalla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005). Tutkimme ja tutustumme esimerkiksi eläimiin ja kasveihin luonnossa liikkumisen ja leikkimisen avulla.

Neljännellä kerralla järjestämme lapsille ja vanhemmille yhteisen luontopäivän, jossa on myös päiväkodin henkilökuntaa mukana. Jotta kasvatuskumppanuuden edistäminen ei jää vain viimeiselle toimintakerralle, saavat lapset projektin aikana myös kotitehtäviä, joita tekevät yhdessä vanhempien kanssa päiväkodin ulkopuolella. Kotitehtävät rakennetaan "Pikku-Ketun luontovihkoon". Kotitehtävien tavoitteena on paitsi innostaa koko perhettä liikkumaan myös vapaa-ajalla, niin tiedottaa vanhempia siitä, mitä olemme tehneet ja mitä tulemme tekemään. Varhaiskasvattajien tehtävä on varmistaa, että myös vanhemmat ovat tietoisia liikunnan merkityksestä lapsille. Tiedon lisäksi olisi hyvä kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Samalla varmistetaan, että lapsi saa liikuntaa vähintään kolme tuntia (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Kasvatuskumppanuuden yhtenä tavoitteena on vanhempien osallisuus ja osallistuminen. Vanhemmilla tulee olla mahdollisuus keskusteluihin ja saada vaikuttaa, mutta myös osallistua toimintaan ja saada tietoa lapsen varhaiskasvatuksesta. Henkilökunnan tavoitteena on ylläpitää kasvatuskumppanuutta ja tiedottaa vanhempia tarvittavista asioista. (Kaskela — Kekkonen 2006.) Opinnäytetytössämme edistämme kasvatuskumppanuutta siis järjestämällä toimintaa, johon vanhempien on mahdollisuus osallistua sekä tiedottamalla heitä lasten toimista. Luontovihon kanteen suunnitellaan aikataulu, joka muistuttaa vanhempia toimintakertojen sekä metsäretken ajankohdista. Vihko palautetaan aina seuraavalle toimintakerralle, jotta voimme katsoa lasten kanssa mitä he ovat tehneet yhdessä vanhempien kanssa. Luontovihkon tavoitteena on siis myös, että vihossa oleva tehtävä on tehty ja vihko palautettu seuraavalle kerralle.

Toiminta järjestetään toukokuun aikana, viikoittain. Keskustelimme lastentarhanopettajan kanssa siitä miten lapset jäävät lomalle ja päädyimme pitämään viimeisen toimintakerran ja metsäretkipäivän samalla viikolla. Suunnittelemme toimintakertoihin tutun aloituksen, joka olisi sama joka kerralla. Suunnittelemme myös itse toiminnan eli leikit ja liikunnan, sekä lopetuksen, joka on rentoutuminen tai rauhoittuminen liikkumisen jälkeen. Jokainen toimintakerta rakennetaan tämän mukaisesti.

Toteutuksessa hyödynnämme viidennen dimension toimintamallia (Fifth Dimension Approach), ja toiminnassamme on mukana hahmo joka on vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Hahmomme ovat pehmo-ketut, jotka ovat osalle lapsista entuudestaan tuttuja erään toisen tehtävän tiimoilta. Kettu antaa lapsille tehtäviä ja on mukana kaikilla toimintakerroilla. Michael Colen kehittämässä toimintamallissa mielikuvitus ja leikki ovat mukana usealla tasolla, ja uppoutumalla mielikuvitusmaailmaan pyritään lisäämään lapsen motivaatiota oppia (Hakkarainen 2002). Viidennen dimension malli on menetelmänä lapsilähtöinen, sillä lasten on helpompi motivoitua toimintaan jonkun heille kiinnostavan hahmon kautta. Koimme jo aikaisemmassa tehtävässä mallin erittäin toimi-

vaksi tämän ikäisten lasten kanssa, joten päätimme ottaa sen myös osaksi opinnäyte-työmme toteutusta.

6.2. Tutustuminen (1.toimintakerta)

6.2.1. Suunnitelma

Ensimmäisellä toimintakerralla johdattelimme lapset teemaan, ja tutustumme toisiimme. Juttelemme metsästä ja keväästä ja kysymme lapsilta, mitä he ovat nähneet metsässä. Näin saamme selville ovatko lapset ujoja vai rohkeita puhumaan. Samalla esittelemme meidän hahmomme, Pikku-Ketun ja Äiti-Ketun.

Aloitukseen valitsemme liikunnallisen nimipiirin, jossa lasten tulee kertoa oma nimensä ja keksiä oma liike. Leikin avulla opimme tuntemaan toisemme, ja samalla saamme pienen alkulämmittelyn. Nimipiirin jälkeen siirrymme toiseen leikkiin, jossa halataan puita. Leikissä lapset etsivät puistoalueelta itselleen puun, jossa näkyy jo vihreää. Jokainen kokeilee ensin itse, onnistuuko puun halaaminen. Mikäli ei, tulee toinen lapsi apuun ja puuta halataan yhdessä. Leikin aikana lapset vaihtavat puita keskenään. Leikissä lapset pääsevät vapaasti liikkumaan ja tutkimaan puita. Hyödynnämme vallitsevaa vuodenaikaa ja sen aikana tapahtuvaa ilmiötä, kun puihin alkaa tulla lehtiä. Kolmantena leikkinä jokainen saa keksiä metsän eläimen, joiden ääntä ja liikkumista jäljitellään yhdessä. Leikin ohella saamme tietää millaisia eläimiä lapset tietävät. Eläinten liikkeitä matkimalla harjoitellamme motorisia perustaitoja, kuten juoksemista ja hyppimistä. Neljäs leikki on piilosilla-leikki. Pikku-Kettu katoaa lasten leikkiessä, ja lasten tulee etsiä kettua puistosta. Äiti-Kettu antaa lapsille vihjeitä leikin aikana. Leikin tavoitteena on liikkua mahdollisimman paljon etsinnän lomassa, ja samalla harjoitetaan myös aisteja. Jokaisen leikin ideana ja tavoitteena on, edistää lasten liikkumista luonnossa sekä se, että lapsilla olisi hauskaa liikkuessaan luonnossa. Leikeissä myös tutustutaan luontoon, sen eliöihin ja kasveihin.

Lopuksi toistamme alun nimipiirin, ja lapset saavat rapsutella kettuja. Kysymme lapsilta myös suullista palautetta. Esittelemme lapsille Pikku-Ketun luontovihon, johon kerätään kaikki kotitehtävät. Ensimmäisenä kotitehtävänä on käydä vanhempien kanssa metsässä ja piirtää paperille siellä nähtyjä asioita. Seuraavalla kerralla katsomme lasten tuotoksia yhdessä. Aikaa toimintatuokioon varataan noin tunti. Koska ryhmämme lapset ovat 3 vuotiaita, varaudumme myös muutoksiin, ja sovellamme toimintaa tarvittaessa lasten ehdoilla.

6.2.2. Toteutus

Toiminta alkoi kello yhdeksän, jolloin lapset, me ohjaajat sekä ryhmän lastentarhanopettaja siirryimme päiväkodin pihalta läheiseen puistoon. Lapset olivat ulkona valmiina odottamassa toiminnan alkua, joten aikaa ei mennyt pukeutumiseen. Ensimmäisellä kerralla mukana oli viisi lasta. Kaksi oli poissa tältä kerralta ja yksi oli ilmoittanut, että hänen lapsensa ei saa osallistua opinnäytetyöhömmme.

Puistoon päästyämme kokoonnuimme piiriin, jossa jokainen sai kertoa oman nimensä. Tarkoitus oli tehdä samanaikaisesti itse keksimä liike, jonka toiset tekevät aina perässä. Me aloitimme esittelemällä itsemme sekä Pikku-Ketun, ja samalla rohkaisimme lapsia toimimaan. Viidestä lapsesta kaksi leikki kanssamme ja muut hieman arastellen seurasivat vierestä. Kuitenkin, kun lasten oma vuoro tuli moni innostui ja näytti oman liikkeen. Ainoastaan yksi tyttö ei suostunut kertomaan nimeään tai näyttämään omaa liikettään. Alkupiiri toimi myös alkulämmittelynä itse toimintaa varten.

Seuraavaksi keskustelimme lasten kanssa luonnosta ja keväästä. Lapset vastasivat kysymyksiimme. Ohjasimme keskustelua puihin, joihin seuraava leikkimme liittyi. Tarkoitus oli etsiä oma puu puistoalueelta, ja tarkastella näkykö siinä mitään vihreää. Lapset lähtivät alueelle jossa kasvoi rypäs puita, ja jokainen valitsi itselleen puun. Seuraavaksi kokeiltiin ylittääkö halaamaan puuta. Kehuimme lapsia, sillä he kaikki halusivat puitaan. Yhdellä tytöllä kädet eivät riittäneet rungon ympärille, ja pyysimme toista lasta auttamaan häntä. He halusivat yhdessä puuta hetken ajan, ja erkanivat sitten. Kun puuta oli halattu ja katseltu, vaihdettiin toiseen puuhun. Jokainen lapsi vaihtoi itsenäisesti eri puuhun, joita taas halattiin.



1. Lapset halaavat puita.
2. Liikutaan kuten metsän eläimet.

Puiden halailun jälkeen kokoontuimme nurmikolle piiriin. Yksi lapsista oli hieman levoton ja olisi halunnut mennä leikkipuistoon leikkimään, toiset kuuntelivat nätisti. Kun Pikku-Kettu kertoi, että kohta päästään liikkumaan, tyttö jaksoi kuunnella ohjeita. Kolmannen leikin aiheena olivat metsän eläimet. Jokainen sai keksiä oman eläimen, jonka jälkeen liikuttiin ja äännettiin eläimelle ominaisella tavalla. Lapset nauroivat ja ehdottivat useita eläimiä leikkiin. Kaikki eläimet eivät kuuluneet Suomen luontoon, ehdotuksina oli muun muassa kirahvi, krokotiili ja leijona. Lapset ehdottivat myös Suomen metsistä löytyviä eläimiä, kuten fasaania. Eläimiä matkiessamme liikuimme ympäri nurmikenttää, samalla eri eläimistä kertoen. Toiminnassa yhdistyi liikunta sekä uuden oppiminen.

Kun toinen meistä ohjasi eläin-leikkiä loppuun, kävi toinen sillä välin piilottamassa Pikku-Ketun. Seuraava tehtävä oli etsiä Pikku-Kettu puiston alueelta. Eläin-leikin päätyttyä keräännymme jälleen piiriin. Tiedustelimme lapsilta, kuka joukostamme puuttuu. Ensin ehdoteltiin poikaa, joka ei ollut päässyt tälle kerralle, mutta äkkiä lapset huomasivat, että meillä oli vain Äiti-Kettu sylissä. Pyysimme lapsia kysymään Äiti-Ketulta vihjeitä, missä Pikku-Kettu voisi olla. Vihjeiden perusteella lähdimme etsimään leikkipuistosta Pikku-Kettua. Lapset tutkivat puistoa, ja lopulta yksi tytöistä huomasi Pikku-Ketun kiipeilytelineen päällä. Jokainen sai kiivetä telineeseen ja hakea ketun, jonka jälkeen laskettiin liukumäkeä alas.



3. Kiipeilyä.
4. Lapset silittävät kettuja.

Lopuksi toistimme alun piirin, ja lapset saivat rapsutella kettuja. Lapset olivat nyt paljon rohkeampia kertomaan millainen liike tehdään ja jokainen osallistui ilman erityistä kannustamista. Keräsimme lapsilta myös suullista palautetta, mikä oli kivaa ja oliko kivaa leikkiä ketun kanssa. Annoimme piirissä lapsille vielä kotitehtävän seuraavaa kertaa varten. Pikku-Kettu luki heille tehtävänannon ja annoimme tehtävävihot lastentarhanopettajalle, jotta vanhemmat varmasti saisivat vihot kotiin asti. Aikaa toimintaamme meni noin 50 minuuttia.

6.2.3. Arviointi

Tämän toimintakerran tavoitteena oli tutustua lapsiin ja heidän kanssaan työmme teemaan luontoliikuntaan. Luonnossa liikkumiseen edistimme erilaisten leikkien avulla, joihin yhdistyi samalla luontoon tutustuminen, kuten kevään tutkiminen ja eläinten pohdittaminen. Lapsen olisi hyvä käsittää ihmisten vastuu luonnosta ja samalla herättää kiinnostusta luontoa kohtaan. Luonnossa liikkuminen kehittää lapsen liikuntataitoja ja samalla tutustutaan ja opitaan luonnosta (Raittila 2011). Leikkien avulla tavoitteena harjoittaa oli lasten motorisia taitoja. Koko toimintakerran tavoitteena oli, että lapsilla olisi hauskaa ja he liikkuisivat luonnossa. Liikunnallinen elämäntapa kun opitaan yleensä jo pienessä eli lasten tulisi silloin saada kokemuksia ulkoilusta ja liikunnasta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Tutustumiseksi olimme ottaneet alkupiirin, joka onnistui ihan hyvin. Lapsia tietenkin jännitti aluksi, kun olimme uusia aikuisia, mutta melkein kaikki kertoivat nimensä ja keksivät liikkeen. Joitakin lapsia ihan nauratti ja he olivat innoissaan, kun saivat keksiä jonkin liikkeen. Alkupiirissä pystyi myös hieman kartoittamaan, millaisia motorisia taitoja lapsilla jo on. Oli hienoa myös huomata, että melkein jokainen teki erilaisen liikkeen, osa oli samoja. Tutustuminen jatkui koko toimintakerran ajan, kun kannustimme lapsia nimillä ja puhuimme toisistamme aina nimillä. Vaikka lastentarhanopettaja oli koko ajan paikalla, hän seurasi sivusta.

Lapset kuuntelivat hyvin ketun antamia ohjeita, ja vastasivat kysymyksiimme. He osallistuivat keskusteluun luonnosta ja kertoivat omia havaintojaan. Yritimme kannustaa mahdollisimman montaa lasta vastaamaan, jotta vain rohkeimmat eivät veisi kaikkea huomiota ja, jotta mahdollisimman moni saisi onnistumisen kokemuksia. Puu-leikissä jokainen lapsi löysi oman puunsa, ja vielä sellaisen jossa oli jo vähän lehtiä. Eläin-leikissä tuli paljon erilaisia eläimiä. Kaikki eivät kuitenkaan kuuluneet Suomen luontoon, mutta emme antaneet sen häiritä. Välillä ehdotimme itsekkin eläimiä, jotta savannilta päästäisiin takaisin Suomen metsään. Lapset vaikuttivat pitävänsä leikistä suuresti. He nauroivat ja ehdottivat useita eri eläimiä. Tällä kerralla tutustuttiin siis puihin ja eläimiin ja tuimme luontoliikunnan avulla myös luontotietoutta. Luontotietous on luontokasvatuksen yksi osa-alueista, kuten luonnossa liikkuminen ja luonnonilmiöiden ihmettely (Tuomaala — Myyryläinen 2002). Erilaisten eläinten avulla harjoitettiin paljon monipuolista liikuntaa, kuten hyppyjä, juoksua, ryömimistä, laukkaa ja niin edelleen. Kuten teoriaosuudessa mainittiin, pienten lasten liikunta keskittyy juuri perusliikkeiden harjoitteluun (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006). Taitoja tulisi harjoittaa mahdollisimman monipuolisesti (Soronen — Seeslahti 1999). Lapset keksivät liikkeitä itse, ja me näytimme tarvittaessa esimerkkiä.

Viimeisessä leikissä etsittiin kadonnutta Pikku-Kettua. Lapset saivat vapaasti juosta ja kun Pikku-Kettu löytyi, he saivat kiivetä kiipeilytelineeseen. Tässäkin leikissä tuli siis harjoitettua motorisia perustaitoja. Leikissä opeteltiin myös ohjeiden kuuntelu- sekä ongelmanratkaisutaitoja.

Lapset olivat innoissaan luontovihoista. Olimme valitettavasti unohtaneet kirjoittaa englanninkielisen version yhdelle lapselle, jonka vanhemmat eivät puhuneet suomea kovin hyvin. Lupasimme lähettää vihon myöhemmin, jotta hekin voivat osallistua koti-tehtävien suorittamiseen. Lapsilta saadun palautteen perusteella lapset vaikuttivat nauttivan liikunnasta sekä leikeistä, ja kertoivat leikkien olleen heille uusia. Moni sanoi, että oli ollut kivaa. Lastentarhanopettaja antoi myös palautetta ja kiitosta onnistuneesta

kerrasta. Hänestä lapset olivat hienosti kuunnelleet meitä ja tehneet erilaisia leikkejä kanssamme.

Olimme ajoittaneet toimintamme suhteellisen tarkasti, ja lasten ikätason vuoksi halusimme pitää tuokiota noin 45 minuutin mittaisina. Halusimme myös pitää toimintakerrat aina samaan aikaan päivästä, sillä aamupäivästä lapset olivat pirteitä ja jaksoivat kuunnella ohjeita sekä leikkiä liikuntaleikkejä.

6.3. Luontosuunnistus (2. toimintakerta)

6.3.1. Suunnitelma

Toisella kerralla otamme aloitukseksi taas nimipiirin. Haluamme pitää nimipiirin jokaisella toimintakerralla, jotta tuokiota olisivat lapsille alusta asti tutun ja turvallisen oloisia. Tuttu toiminta tai leikki voi myös edistää lapsen itseluottamusta ja kykyuskomuksia. Piirin jälkeen keskustelemme lasten kanssa päivän aiheesta ja siitä, mitä luonnossa voi tehdä tiettyinä vuodenaikoina, ja mikä metsässä kiinnostaa lapsia. Alun keskustelun tavoitteena on virittää lapset tulevaan toimintaan, sekä herättää heidän kiinnostuksensa luontoon. Näin lapset innostuvat ja keskittyvät itse toimintaan paremmin.

Tälle kerralle suunnittelemme luontosuunnistusta. Luontosuunnistusta varten askartelemme kuva-vihjeitä, joita piilotamme puistoon lasten etsittäväksi. Kuvissa esiintyy erilaisia asioita luonnosta, kuten kukka, keinu ja puu. Viimeinen kuva esittää ystäväämme Pikku-Kettua, jonka löytämiseksi lasten tulee kysyä vihjeitä Äiti-Ketulta. Luontosuunnistuksen tavoitteena on innostaa lapsia tutkimaan ja tukea luonnossa liikkumista. Tavoitteena on myös oppia uusia asioita, ja yhdistää vihjeessä oleva asia reaali maailmaan. Pikku-Ketun löytyessä siirrymme toiseen leikkiin, jossa tutkitaan käpyjä.

Leikissä lasten tulee etsiä maastoon piilotettuja käpyjä, ja kuljettaa ne takaisin oravanpesään eli kiipeilytelineen päälle. Leikissä yhdistyy tutkiminen ja liikkuminen, ja se harjoittaa sekä hieno- että karkeamotorisia taitoja. Tavoitteena on kehittää lasten liikunnallisia taitoja sekä oppia uutta. Kiipeilytelineeseen kiipeäminen kävyn kanssa saattaa olla hankalaa, joten lasten tulee keksiä paras tapa toimia. Leikkien tavoitteena on myös tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Toimintakerran lopussa pidämme rentoutumishetken vilteillä, jolloin kysymme lasten mielipiteitä kyseisestä tuokiosta, sekä käymme läpi lasten kotitehtävät. Lepäämme hetken vilteillä ja katselemme taivasta. Rentoutushetken tavoitteena on rauhoittaa toiminta-

tatuokion loppu niin, että lapset voivat rauhassa kertoa omista tehtävistään ja rentoutua ennen päiväkotiin palaamista. Rentoutushetkinä opettelemme myös muiden kuuntelemista sekä oman vuoron odottamista.

6.3.2. Toteutus

Toisella toimintakerralla olimme jälleen ulkona viereisessä puistossa. Kävimme ennen tuokion alkua piilottamassa kuvakortteja luontoon. Lapset saapuivat puistoon lastentarhanopettajan kanssa ja me odotimme heitä siellä jo valmiina. Tällä kertaa ryhmä oli kokonaan koossa, eli lapsia oli yhteensä kahdeksan. Aloitimme toiminnan jälleen liikunnallisella nimipiirillä. Lapsia ujostutti aluksi hieman, mutta muutama reipas näytti omat liikkeensä ja sanoivat nimensä. Rohkaisimme lapsia yhdessä lastentarhanopettajan kanssa, mutta silti muutamalta jäi nimi kertomatta. Nimipiirin jälkeen keskustelimme hieman luonnosta ja siitä, mitä luonnossa tapahtuu juuri nyt, tänä vuodenaikana.

Sitten aloitimme päivän toiminnan eli luontosuunnistuksen. Olimme piilottaneet laminoituja luontoaiheisia kuvia ympäri puistoa, ja lasten oli tarkoitus etsiä kuvat. Toiminnan alussa annoimme lapsille ensimmäisen kuvan, ja kuvassa olevan asian luota löytyi aina seuraava kuva, eli vihje seuraavasta paikasta. Meillä oli mukana vain Äiti-Kettu ja lapset olivatkin jo tuokion alussa ihmetelleet missä Pikku-Kettu mahtaa olla.



5. Lapset kuuntelevat ohjeita.
6. Yksi kuvista löytyi hiekkalaatikosta.

Ensimmäisessä kuvassa oli keinu. Lapset lähtivät suunnistamaan kohti leikkipuistoa. Osa lapsista meni katsomaan toisista keinusta ja osa toisista. Eräs tyttö löysi seuraavan kuvan rengaskeinusta, ja tässä kuvassa oli koivu. Lapset nimesivät kuvan vain puuksi, jonka jälkeen keskustelimme puiden erilaisuudesta ja siitä, että niitä on eri lajeja ja erilaisia.

Lapset lähtivät nyt etsimään puita, jotka näyttävät samalta kuin kuvassa. Poika oli innokas etsimään ja löysikin nopeasti oikean puun. Toisetkin lapset tulivat koivujen luokse etsimään vihjettä, ja lopulta uusi vihje löytyi. Jälleen keräännymme ihmettelemään mitä kuvassa oikein on. Osa lapsista osasi sanoa että hiekkaa, ja tämä vihje johdattikin meidät hiekkalaatikon luokse.

Kun menimme leikkipuistoon etsimään hiekkalaatikkoa, pari tyttöä lähti keinumaan ja heitä piti pyytää takaisin leikin pariin. Poika oli taas innokas etsimään ja kaiveli hiekkalaatikkoa. Vihjettä ei kuitenkaan meinannut löytyä. Toinen meistä vähän auttoi ja kaivoi vihjettä esiin lasten huomaamatta, ja ohjasi sitten yhden tytön etsimään sieltä. Uusi vihje löytyi, ja siinä oli kuva kukasta.



7.

Mitäs täältä löytyy?

Kukkia lähdettiin etsimään nurmikolta ja nopeasti ne löytyivätkin. Nyt uuden vihjelapun löysi toinen tyttö. Hän oli nopea, sillä kaikki eivät olleet ehtineet edes paikalle, kun uusi vihjelappu jo löytyi. Kuvassa oli kuusi, eli toinen puu. Keskustelimme taas puista ja nii-

den erilaisuuksista. Lapset lähtivät juoksemaan nurmikentän toiseen päähän, jossa kasvoi kuusia. Kuusien luota löytyi viimeinen vihje, jossa oli Pikku-Ketun kuva. Lapset saivat kysyä jälleen Äiti-Ketulta vihjeen, missä Pikku-Kettu on viimeksi nähty, jotta he osaisivat etsiä sitä. Äiti-Kettu kertoi nähneensä ketun leikkipuistossa, ja lapset lähtivät heti juoksemaan puistoa kohti.

Pikku-Kettu löytyi kiipeilytelineestä. Poika löysi sen, otti mukaansa ja laski alas liukumäkeä. Ketun luona oli kuitenkin ollut jotain muutakin. Ohjasimme lapsia vielä katsomaan, löytyykö kiipeilytelineestä vielä jotakin. Yksi tytöistä kiipesi takaisin telineeseen ja löysi pussillisen käpyjä. Hän toi kävyt alas ja aloimme yhdessä tutkia niitä. Mietimme yhdessä minkä eläimen pussi tämä voisi olla, kuka pitää kävyistä.

Käpyjä oli erilaisia, pyöreitä ja pitkulaisia sekä oravan syömiä. Tutkimme hetken käpyjä lasten kanssa. Kysyimme, tietävätkö lapset miksi ne ovat erilaisia ja selitimme käpyjen olevan eri puista. Ilmeni, että kävyt kuuluvat oravalle, ja keskustelimme lasten kanssa oravista. Kaikki tiesivät millainen orava on. Seuraava leikki olikin orava-leikki, jossa tarkoituksena oli etsiä käpyjä maasta ja viedä ne takaisin oravanpesään eli kiipeilytelineeseen. Toinen ohjaajista kävi levittämässä käpyjä pussista suurelle nurmialueelle. Lapset saivat sitten lähteä etsimään niitä ja kuljettaa niitä yksittäin kiipeilytelineeseen. Lapset juoksivat nurmikolla ja etsivät käpyjä. Ensimmäinen kävyn löytänyt ei ollut ihan varma, mitä sen kanssa olisi pitänyt tehdä, mutta ohjasimme lasta tuomaan kävyn kiipeilytelineelle ja kiipeämään ylös.



8. Oravan pesä.

9. Käpyjen kuljetusta pesään.

Kävyn kanssa kiipeäminen oli hieman haastavaa. Osa lapsista tarvitsi apua ja toinen meistä piti lasten löytämiä käpyjä kädessä sillä aikaa kun lapset kiipesivät. Osalta kiipeäminen sujui vaivattomasti kävyn kassa. Kiivettyään ylös lapset jättivät kävyn tasanteelle ja laskivat liukumäkeä alas etsimään lisää käpyjä. Kaikki lapset löysivät käpyjä ja kiipesivät itse telineeseen. Jokainen lapsi kerkesi etsimään ja kiipeämään noin kolme kertaa ja lasten meno oli vauhdikasta. Leikki päättyi käpyjen loppuessa, ja siirryimme toimintakerran viimeiseen vaiheeseen.

Kaiken juoksemisen ja etsimisen jälkeen pidimme lopuksi rentoutumishetken vilteillä nurmikolla. Lapset kävivät vilteille makaamaan ja jokainen osasi rauhoittua hetkeksi. Katselimme taivasta ja kyselimme lapsilta, mitä siellä oikein näkyy. Kuuntelimme myös luonnon ääniä. Kun olimme hetken levänneet, nousimme istumaan ja otimme lasten palauttamat luontovihot esiin. Olimme saaneet palautettuja vihkoja neljä kappaletta. Kävimme vihossa olleen kotitehtävän läpi niin, että jokainen lapsi sai kertoa omasta piirustuksestaan ja retkestään omalla vuorollaan, jolloin muiden tuli kuunnella äänessä olevaa lasta. Lopuksi jaoin uudet kotitehtävät ja kysyimme lapsilta suullista palautetta kerrasta. Toimintatuokio kesti noin tunnin.



10.

Rentoutuminen vilteillä.

6.3.3. Arviointi

Toisella kerralla leikimme luontosuunnistusta ja muuta luontoliikuntaa puiston alueella. Alkuun pidimme tutun nimipiirin, joka sujui hyvin, osa lapsista oli jo hyvin reippaita ja tuttavallisia meitä kohtaan, eikä piiriin osallistuminen tuntunut heistä vaikealta. Vain muutama lapsi ei uskaltanut kertoa nimeänsä tai esittämään liikettä. Keskustelimme lyhyesti luonnosta, sillä lapset olivat hiljaisia.

Piirin jälkeen siirryimme itse toimintaan, luontosuunnistukseen. Toiminnassa tunnistettiin asioita luonnosta, sekä etsittiin ja tutkittiin niitä. Luontosuunnistuksen tavoitteena oli innostaa lapsia tutkimaan ja tukea luonnossa liikkumista. Tavoitteena oli myös oppia uusia asioita luonnosta.

Luontosuunnistus sujui oikein hyvin, ja lapset löysivät piilottamamme vihjeet sujuvasti. Erilaisia ympäristöjä tutkittiin, jotta seuraava vihje löytyisi. Luontosuunnistuksen alue oli kuitenkin suuri ja osa lapsista herpaantui välillä tekemään jotain muuta. Liikkumista tuli kuitenkin paljon. Teoriaosuudessa kerroimme kuitenkin, että paras tuki kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on huolehtia joka päivä riittävän ulkoilun määrästä (Sääkslahti 2015). Yritimme ohjata kaikkia lapsia osallistumaan tasavertaisesti, ja halusimme että jokainen pääsee ääneen samalla tavalla. Se onnistuikin hyvin. Lapset olivat innostuneita koko luontosuunnistuksen ajan, ja jännitystä leikkiin vaikutti tuovan se, että jonkun asian löytämisestä sai aina uuden vihjeen, ja että Pikku-Ketun katoaminen oli mysteeri. Liikunnan on tarkoitus tuottaa iloa, joten on tärkeää, että kaikkia lapsia houkutellessa ja tuetaan liikkumaan (Karvonen 2000). Lapset jakoivat ennen etsintää keskustella hetken kuvassa olevasta asiasta, ja suurimman osan niistä he osasivat nimetä. Keskustelimme mm. puiden ja käpyjen erilaisuudesta sekä oravasta.

Toisen liikuntaleikin tavoitteena oli kehittää lasten liikunnallisia taitoja, kuten hieno- että karkeamotoriikkaa. Leikissä tuli myös luontoon tutustumista, sekä kävyistä ja oravista keskustelua. Leikissä tuli etsiä piilotettuja käpyjä, kiivetä kävyn kanssa kiipeilytelineeseen ja juosta takaisin puistoon etsimään käpyjä. Lapset olivat innoissaan leikistä, jossa heidän tuli etsiä jotakin. Vaikka lapset olivat innoissaan, he kuuntelivat ohjeitamme hyvin ja kannustivat toisiaan. Ulkotiloissa motorisia taitoja voi käyttää monipuolisemmin, ja fyysisellä ympäristöllä on myös vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Sääkslahti 2015). Liikkuminen tuo lapselle vapautta ja hän pääsee paremmin tutkimaan ympäristöä ja tekemään lisää havaintoja. Tärkeää olisi muovata lasten ympäristö ja antaa heidän vapaasti tutkia sitä, sillä lapset ovat luonnostaan hyvin aktiivisia. (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006.) Kiipeäminen kävyn kanssa kiipeilytelineeseen onnistui monelta yllättävän vaivattomasti, mutta osa tarvitsi hieman apua tai ohjeita, kuinka kiipeäminen kävyn kanssa onnistuisi. Lapset kuunteli-

vat ohjeita, ja kiipeäminen sujuikin koko ajan paremmin, ja uskomme lasten kiipeilytaidojen kehittyneen.

Tuokion päätteeksi pidimme taas rentoutumishetken, jonka tavoitteena oli rauhoittaa lapsia ennen päiväkotiympäristöön palaamista, sekä kuunnella lasten kertomuksia kotitehtävistään. Vilteillä makaaminen ja taivaan katselu oli lasten mieleen, ja jokainen jaksosi olla paikoillaan hetken ajan. Jo parin minuutin jälkeen alkoi lapsissa ilmetä levottomuutta, ja aloimmekin käydä kotitehtäviä lävitse.

Tehtäviä oli palautettuja neljä kappaletta. Kaikki eivät olleet palauttaneet kotitehtävävihkoa, mutta he jotka olivat, kertoivat omista tehtävistään hienosti. Vaikeuksia tuotti muiden kuunteleminen sekä toisen kertomukseen keskittyminen. Kehotimme lapsia kuuntelemaan muita, ja kysymään toisiltaan lisäkysymyksiä viittaamalla. Huomasimme, kuinka lapset motivoituivat kuuntelemaan paremmin, kun Pikku-Kettu antoi ohjeita. Kaikille perheille oli kuitenkin jaettu luontovihko, joten heillä oli mahdollisuus tehdä yhteisiä tehtäviä ja perheet saivat ainakin tietoonsa aikataulun, sekä sen, mitä edellisellä kerralla olimme tehneet.

Kokonaisuudessaan toinen toimintakerta sujui odotusten mukaisesti, ja lapset olivat hyvin motivoituneita toimintaan. Jokaisen kerran jälkeen kysyimme suullista palautetta sekä lapsilta että lastentarhanopettajalta. Oli selvää, että lapset pitivät toiminnasta ja olivat ylpeitä omista suorituksistaan. Pikku-Ketusta on tullut lapsille tärkeä hahmo, ja tätä he kuuntelivatkin hyvin. Lastentarhanopettajan mielestä kerta oli mukava ja lapset innokkaita etsimään kuvia.

6.4. Luonto-olympialaiset (3. toimintakerta)

6.4.1. Suunnitelma

Aloitamme jälleen tutulla nimipiirillä, jotta toimintakerta lähtee mukavasti käyntiin. Kolmannelle kerralle suunnitteleamme Pikku-Ketun luonto-olympialaiset. Tarkoituksena on kiertää erilaisia pisteitä, joissa suoritetaan monipuolisia liikunnallisia harjoitteita luonnossa eli näin tukea lasten luonnossa liikkumista. Jokaisella pisteellä on oma eläimensä, jotka toiminnan aluksi esitellään lapsille. Eläimiksi valitsemme suden, jäniksen, poron, ilveksen ja oravan. Pikku-Kettu kertoo aluksi tarinaa kyseisistä eläimistä, ja pyytää lasten apua eläinten auttamiseksi. Toiminnan tavoitteena on harjoittaa monipuolisia liikuntaharjoitteita, sekä kehittää lasten liikunnallisia ja motorisia taitoja. Suunnittelemamme harjoitteet ovat hyvin erilaisia ja harjoittavat eri osa-alueita. Liikunnan lisäksi opetteleamme lisää luonnon eläimiä, ja niille ominaisia tapoja.

Ensimmäisellä pisteellä lapset vierittävät palloa rataa pitkin tolpan kiertäen. Pallo tulee viedä sudenpesään, tässä tapauksessa pussiin. Jokainen saa vierittää palloa kerran. Toisella pisteellä harjoitellaan eri tavoin hyppäämistä, ja eläimenä onjänis. Hypimme viivalta erilaisia hyppyjä, vauhdittomia, vauhdillisia, tasajalkaa ja yhdellä jalalla ja niin edelleen. Kolmannella pisteellä eläimenä on poro, ja teemme lapsille radan, joka kuljetaan ainakin kävelemällä, laukkaamalla ja juosten. Radalla tulee myös puiden pujottelua. Neljännellä pisteellä eläimenä on ilves, ja rakennamme pisteelle tasapainoilu-radan. Radalle tulee naru jota pitkin tasapainoillaan, sekä pehmeitä laattoja joita pitkin lapset hyppivät. Viidennellä pisteellä eläimenä on orava, ja toimintana on herne pussien ja pallojen heittäminen maassa olevan renkaan sisälle. Palloja on erilaisia ja erikokoisia, ja niitä heitellään eri tavoin, eri etäisyyksiltä.

Lopuksi pidämme rentoutumishetken vilteillä, ja keskustelemme tehdyistä harjoitteista. Lapset saavat jälleen esitellä kotitehtäviään sekä kertoa mikä tällä kerralla on ollut mukavaa. Annamme myös uuden kotitehtävän, jonka sisältöä avaamme lapsille.

6.4.2. Toteutus

Menimme puistoon aikaisemmin tekemään toimintaamme liittyviä alkujärjestelyitä. Lapset tulivat puistoon hieman myöhässä, sillä yksi lapsi oli ollut aamun huonotuulinen. Osallistujia oli tänään neljä, sillä loput olivat vapaapäivällä. Toimintamme oli tällä kertaa maanantaina, joten osasimme odottaa että ihan kaikki eivät välttämättä pääse mukaan.

Keräännymme lasten kanssa jälleen nimipiiriin. Kaksi tyttöä kertoi aluksi nimensä, mutta poikaa ei saanut nimeään sanotuksi. Kiukutteleva tyttö ei myöskään suostunut tekemään mitään, vaikka häntä kovasti suostuteltiin. Lastentarhanopettaja ottikin lapsen hetkeksi pois piiristä, mikä rauhoitti tilannetta. Piirin jälkeen Pikku-Kettu kertoi lapsille ystävistään, jotka tarvitsisivat lasten apua. Ketun ystävät halusivat liikkua enemmän, mutta eivät keksi uusia tapoja harrastaa liikuntaa. Tarkoitus oli auttaa eläimiä innostumaan jälleen liikunnasta erilaisten leikkien avulla. Pikku-Kettu oli järjestänyt lapsille luonto-olympialaiset. Lapset olivat hieman levottomia, mutta kuuntelivat, kun kerroimme, että he pääsevät etsimään eläimiä joiden luona tehtäisiin erilaisia temppeleitä.

Alkulämmittelynä etsittiin eläimet puiston alueelta ja pohdittiin mitä ne ovat. Ensimmäisenä lapset löysivätjäniksen, joka oli ihan meidän vieressämme. Kun heiltä kysyttiin mikä kuvassa on, vastasivat he "pupu". Seuraavaksi ohjasimme lapsia kohti nurmikenttää, josta he löytäisivät seuraavan eläimen. Poika löysi puusta seuraavan eläimen ku-

van, minkä lapset tunnistivat poroksi. Tässä vaiheessa kiukutteleva tyttö oli hieman rauhoittunut ja liittyi leikkiin. Seuraavaksi löysimme ilveksen, jota lapset eivät osanneet nimetä. Ensin he ehdottivat leijonaa tai tiikeriä, ja lopulta kerroimme että kyseessä on ilves.



11. Nimipiiri välillä ujostutti.
12. Yksi olympialaisten rasteista löytyi puun rungosta.

Lapset etsivät eläimiä ja juoksivat puistossa tutkien puita ja pensaita, Seuraavaksi löytyi orava ja tämän lapset tunnistivat. Muutama sanoi heti, että "orava". Vielä viimeisenä löysimme suden, jonka lapset tunnistivat myös.

Kun kaikki eläimet oli löydetty, aloitimme olympialaiset. Aloitimme siitä pisteestä, josta viimeisimmäksi löysimme eläimen, eli suden. Tällä pisteellä lasten tuli auttaa suden pentuja. Tarkoitus oli vierittää pallo kädellä ja kiertää tolppa, jonka jälkeen pallo vieritetään takaisin sudenpesään, eli pussiin. Lapsia ohjattiin tekemään jono, mutta se ei onnistunut vaan lapset seisoivat pikemminkin rivissä. Ensin toinen meistä näytti kuinka rata mennään pallon kanssa, ja sitten lapset pääsivät toimiin. Monet vierittivät palloa kyykyssä ja meno oli suhteellisen hidasta. Yksi tytöistä oli taas todella nopea ja hallitsi silti pallon hienosti, eikä pallo karannut häneltä. Muutamalta pallo pääsi karkuun, mutta se haettiin vain takaisin ja jatkettiin rataa. Oman vuoron odottaminen oli osalle hieman hankalaa. Myös ne lapset, jotka olivat jo suorittaneet radan, eivät millään olisi jaksaneet odottaa muita. Ainoastaan kiukutteleva tyttö ei suostunut kokeilemaan rataa, vaikka lastentarhanopettaja tarjoutui menemään yhdessä hänen kanssaan. Emme pakotaneet lasta, vaan siirryimme eteenpäin.



13. Pallon vieritys suden pesään.

Seuraava rasti oli jäniksen luona, ja kettu kertoi lapsille jäniksen jalkojen olleen hiukan huonona, ja että jänis tarvitsisi hieman apua lapsilta. Tarkoitus oli ottaa viivalta erilaisia hyppyjä, jotta jäniksen kypäliin saataisiin taas voimaa. Ensimmäiseksi otimme niin ison askeleen, kun pystyi. Monet ottivat useammankin askeleen, mutta kaikki osasivat lähteä viivalta liikkeelle. Me olimme koko ajan mukana toiminnassa ja teimme sitä yhdessä lasten kanssa.

Seuraavaksi yritimme hypätä niin pitkälle kun pystyisimme viivalta. Kaikki hyppäsivät ja ihmettelimme yhdessä, kuinka pitkälle viivasta olimme päässeet. Hyppäsimme muutama kerran uudestaan, kunnes vaihdoimme haastavampaan hyppyyn, vauhtihyppyyn. Näytimme aluksi mallia, että otetaan hieman vauhtia ja hypätään viivalta. Lapset yrittivät tätä, mutta monet vain juoksivat ja jättivät hypyn kokonaan tekemättä. Yritimme muutamia kertoja, kunnes siirryimme seuraavalle pisteelle, joka oli oravan luona.

Oravan pisteellä tarkoitus oli heittää palloja maaliin, joka oli narusta tehty ympyrä maassa. Jokainen lapsi sai valita haluamansa värisen ja kokoisen pallon, ja kertosimme samalla värejä. Ensin toinen meistä näytti mitä tehdään, ja sitten oli lasten vuoro yrittää. Lapset heittivät palloa ja muutama saikin pallon maaliin asti. Osa käveli hieman lähemmäksi heittämään, vaikka tarkoitus oli heittää tietystä paikasta. Kiukutteleva tyttökin oli rauhoittunut ja heitti palloa. Kun ensimmäinen kierros oli mennyt, siirryimme hieman lähemmäs ja yritimme uudestaan. Viimeisenä kokeilimme hieman erilaisia pal-

loja. Otimme sählypallon ja pehmeän pallon ja kokeilimme vuorotellen niillä. Muutama taas vaeltelemaan, eivätkä jaksaneet keskittyä palloihin.



14. Sitten löytyi oravan kuva.
15. Lapset heittivät palloja renkaan sisälle.

Koska meno oli ajoittain levotonta, menimme seuraavaksi pisteelle jossa sai juosta. Poron pisteellä tarkoitus oli juosta rataa, jossa pujotellaan puiden seassa. Ensin käveltiin rata yhdessä läpi lasten kanssa jonossa. Äiti-Kettu oli puussa ja muutama jäi sitä ihastelemaan. Seuraavaksi juoksimme radan. Ainoa poika ryhmässä oli todella innoissaan ja juoksi kovaa. Viimeisenä rata mentiin poron tavoin laukkaamalla. Lapset laukkasivat radan kolme kertaa. Poika juoksi vielä yhden ylimääräisen kierroksen ja sitten siirryttiin viimeiselle rastille.

Rasti oli ilveksen luona ja siellä oli tarkoitus tasapainotella narun sekä pehmeiden alustojen päällä. Lapset olivat hieman levottomia ja väsyneen oloisia, mutta kun kerroimme että rasti on viimeinen ja selitimme mitä siinä tehdään, lapset innostuivat. Jälleen näytimme ensin kuinka köyden päältä kävellään ja sitten hypitään neljälle alustalle. Lapset lähtivät heti perään, kun toinen meistä aloitti näyttämisen. Kaikki tasapainottelivat ja hypyt osuivat alustoille. Lapset menivät radan kolme kertaa läpi, jonka jälkeen siirryttiin viltille, jonka toinen meistä oli laittanut lasten suorittaessa viimeistä rataa.

Vilteillä rauhoituttiin ja juteltiin. Kukaan ei valitettavasti ollut palauttanut luontovihkoaan, joten niitä ei voitu katsoa yhdessä tälläkään kertaa. Lapset kuitenkin kertoivat jotain, mitä olivat vanhempien kanssa tehneet. Kysyimme myös palautetta lapsilta ja monet sanoivat, että oli "tosi kivaa". Annoimme viimeisen luontovihko-sivun ja kävimme sen ohjeita lävitse. Muistutimme myös, että torstaina on sitten metsäretki yhdessä vanhempien kanssa. Siitä lapset olivat hyvin innoissaan ja eräs sanoi että "kiva mennä äidin kanssa metsään".



16. Tasapainottelua radalla.

17. Toiminnan päätteeksi rentoudutaan vilteillä.

Toiminta kesti tunnin ajan. Lasten lähdettyä takaisin päiväkodille jäimme siivoamaan rastit pois ja menimme katsomaan metsää, jonne tekisimme retken seuraavalla kerralla. Suunnittelimme hieman mihin sijoitamme rasteja metsässä, ja missä voimme syödä eväitä.

6.4.3. Arviointi

Tämän toimintakertamme tavoitteena oli harjoittaa lisää monipuolisia liikuntaharjoitteita, ja kehittää lasten liikunnallisia ja motorisia taitoja. Tavoitteena on myös opetella li-

sää luonnon eläimiä, ja niille ominaisia tapoja. 1-3 -vuotiailla kielellinen kehitys on valtavaa ja sanasto karttuu nopeasti, sillä lapsi havainnoi ympäristöä ja haluaa nimetä kaikki siellä olevat asiat (Nurmi — Ahonen — Lyytinen — Pulkkinen — Ruoppila 2006).

Pyrimme suunnittelussa käyttämään sekä tuttuja että uusia liikkeitä ja eläimiä, jotta lapset saavat toistettua vanhaa, mutta myös opittua uutta. Alkulämmittelynä liikuttiin, kun etsittiin eläimiä ja samalla lasten piti nimetä rastin eläin. Helppoja olivat pupu, orava ja poro, kun taas haastetta toi ilves ja susi. Ilvestä kukaan ei osannut nimetä, mutta suden muutamat keksivät. Olympialaisissa vieritettiin palloa, hypittiin, heitettiin, tasapainoteltiin ja juostiin. Lapset onnistuivat hienosti kaikissa rasteissa, ainoa haaste oli keskittyminen. Ensimmäisen rastin jälkeen monet menivät levottomiksi, eivätkä olisi malttaneet odottaa vuoroaan. Jonon tekeminen tuotti myös haasteita lapsille ja meidän piti ohjata heitä. Tehtävien suorittaminen taas sujui melko itsenäisesti, kunhan lapset olivat ensin nähneet mallin, mitä pitää tehdä. Hauskinta lapsista oli ilveksen luona tasapainottelu, sillä pisteellä he nauroivat ja menivät radan monta kertaa. Yksi lapsista piti kovasti juoksusta ja juoksi jopa ylimääräisen kierroksen. Kaikilta lapsilta kuitenkin onnistui juokseminen ja he vaikuttivat iloisilta. Myös laukkaaminen onnistui ja lapset jaksoivat laukata radan kolme kertaa. Perusmotoriselta kehitykseltä kolmevuotias osaa usein jo heittää molemmin käsin ja ottaa heiton kiinni. Myös juokseminen ja hyppiminen onnistuvat. (Zimmer 2002.) Hienomotorisilta taidoiltaan 3 -vuotias osaa usein jo syödä lusikalla tai haarukalla. Myös viivan ja ympyrän piirtäminen onnistuu. 3-5 -vuotiaalla tapahtuu myös tasapainon kehittymistä, joten lapset tarvitsevat ja itse etsivät erilaisia tasapainokokemuksia. (Sääkslahti 2015.)

Kotitehtävien tavoitteena oli osallistaa vanhempia ja innostaa koko perhettä liikkumaan myös vapaa-ajalla. Samalla pyrimme kotitehtävien avulla edistämään kasvatuskumppanuutta. Tavoitteena oli myös, että vihot aina palautettaisiin, jotta voimme seurata mitä kotona on tehty. Valitettavasti tällä kertaa ei palautunut yhtään vihkoa, joten emme pystyneet niitä katsomaan. Muutama lapsi kuitenkin kertoi käyneensä vanhemman kanssa metsässä.

Toiminta kesti jälleen tunnin, mutta lapset olivat lopussa jo melko levottomia. Toiminta olisi voinut olla hieman lyhyempi tai lasten olisi pitänyt tehdä rasteja eri tavalla, kuten pienemmissä ryhmissä. Oman vuoron odottaminen oli monelle vaikeaa, koska lapset olivat niin innoissaan toiminnasta.

6.5. Metsäretki (4. toimintakerta)

6.5.1. Suunnitelma

Viimeisellä kerralla lähdemme metsään liikkumaan, ja tarkoitus olisi ottaa vanhemmat mukaan. Metsään rakennamme luontopolun, johon tulee kuusi rastia. Rasteihin tulee tehtäviä ja kysymyksiä, jotka liittyvät luontoon sekä liikkumiseen. Jokaisella rastilla on jokin kuva luontoon liittyen. Kuvissa on muun muassa eläimiä ja kasveja. Osat kuvista ovat lapsille tuttuja, jolloin voimme arvioida muistavatko lapset edellisillä kerroilla olleita eläimiä tai kasveja. Otamme kuitenkin myös uutta mukaan, jotta tälläkin kerralla tulee opittua jotain uutta luonnosta. Jokainen rasti alkaa kysymyksellä: Mikä on kuvassa? Vanhempien ja lasten tehtävä on miettiä mitä kuvassa on ja kirjoittaa vastaus paperille. Kuvassa olevasta asiasta kirjoitetaan pieni esittelyteksti, jotta lapset oppisivat uutta kyseisestä asiasta. Vastaukset käydään lopuksi läpi yhteisesti. Kysymyksen jälkeen on pieni liikunnallinen tehtävä, joka suoritetaan yhdessä vanhemman kanssa. Rastien suorittamisen jälkeen pidetään evästuokio. Tavoitteena on jälleen liikkua mahdollisimman paljon luonnossa ja oppia uusia asioita luonnon eläimistä ja kasveista. Metsäretkelle otetaan myös mukaan kettu-hahmomme, ja yksi luontopolun tehtävistä onkin jälleen etsiä kadonnutta Pikku-Kettua.

Retken ja luontopolun tavoitteena on edistää kasvatuskumppanuutta ja mahdollistaa vanhempien ja lasten yhteinen toiminta. Lisäksi tavoitteena on, että jokaiselle lapselle tulisi joku aikuinen mukaan, jotta retki olisi mielekäs lapsille ja sen tavoitteet täytyisivät. Retkellä on myös tarkoitus oppia uutta luonnosta ja päästä liikkumaan hieman toisenlaiseen luontoympäristöön. Retkelle osallistuminen innostaa toivon mukaan myös vanhempia liikkumaan enemmän luonnossa, mikä luonnollisesti lisäisi myös lasten luonnossa liikkumista.

6.5.2. Toteutus

Viimeisellä toimintakerralla järjestimme metsäretkipäivän lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tapahtuma alkoi kello 15, mutta me menimme jo aikaisemmin rakentamaan luontopolkua valmiiksi. Tarkoituksena oli vanhemman ja lapsen kanssa kävellä luontopolku läpi ja suorittaa pisteillä erilaisia liikunnallisia tehtäviä. Lopuksi sai syödä eväitä. Sää vaikutti huonolta, sillä oli luvattu sadetta ja ukkosta. Kun rata oli saatu valmiiksi, lähdimme vanhempia ja lapsia vastaan päiväkodille, josta yhdessä kävelisimme metsään.

Toiminnasta jäi vain kaksi lasta pois. Kaikille muille oli tullut äiti tai isä ja yhdelle iso-vanhempi. Muutama sisarus lähti myös mukaan, kaksi rattaissa ja yksi hieman van-

hempi lapsi isompien ryhmästä. Kun kaikki olivat koossa, esittäydymme, kiitimme osallistumisesta ja kerroimme mitä on luvassa. Alku-infon jälkeen lähdimme kävelemään kohti metsää. Mukaan lähti myös lastentarhanopettaja.



18. Metsäretkelle vanhempien kanssa.

Kun saavuimme luontopolun aloituspäähän, keräännymme piiriin ja esittelimme Äiti-Ketun myös vanhemmille. Sen jälkeen teimme tutun nimipiirin, jossa tuli kertoa oma nimi ja tehdä joku liike. Lapset esittäytyivät Äiti-Ketulle, muutamaa vähän jännitti. Kun olimme käyneet kaikkien nimet läpi, kerroimme millainen luontopolkumme on ja mitä siellä tulee tehdä. Lähetimme aina yhden perheen kerrallaan matkaan ja annoimme heille mukaan tekemämme vastauspaperin sekä kynän. Tarkoitus oli tehtävien lisäksi tutkia metsää ja löytää kadoksissa oleva Pikku-Kettu. Olimme tehneet myös englanninkieliset ohjeet ja laput, sillä yhden lapsen perheen äidinkieli oli englanti. Selostimme ohjeet myös englanniksi. Jakauduimme niin, että toinen meistä lähti ensimmäisten perheiden joukossa mukaan metsään ja toinen jäi lähettämään perheitä aloituspaikkaan. Lastentarhanopettaja jäi viimeiseksi lupautuen katsomaan, että kukaan ei jää matkasta pois.

Perheet suorittivat rasteja siis hieman eri tahtiin, jotta yhdellä rastilla ei olisi ruuhkaa. Ensimmäinen rasti löytyi koivusta ja siinä tuli halata koivua ja kiertää se kolme kertaa. Jokaisella rastilla oli myös kuva, joka piti tunnistaa ja kirjoittaa vastaus vastauspaperil-

le. Rastien luona oli myös aina vihje siitä, missä seuraava rasti on. Toinen rasti löytyi maasta, sammaleen seasta. Tällä rastilla piti kerätä kolme erilaista kukkaa ja samalla pohtia mitä lajia ne mahtavat olla ja minkä värisiä ne ovat. Kolmas rasti löytyi kannosta ja siinä piti tutkia kantoa. Neljäs rasti oli kiinnitetty mäntyyn ja siinä täytyi miettiä mitä eläimiä metsässä mahtoi asustaa. Viides rasti oli ison kiven luona ja tunnistettava eläin oli ilves. Kivelle täytyi kiivetä ja loikata alas. Kuudes ja viimeinen rasti löytyi jälleen maasta ja siinä oli kuva hirvestä. Rasti luota löytyi myös kaivattu Pikku-Kettu.



19. Tehtävien suorittamista.
20. Osaatko kiivetä kivelle, kuten ilves?

Rastien jälkeen keräännyimme kalliolle syömään eväitä. Me olimme koko ajan perheiden joukossa ja autoimme, sekä ohjasimme luontopolulla. Perheet tekivät tehtäviä eri tahtiin, mutta kaikki suorittivat luontoradan hienosti. Eväshetkelle olimme pyytäneet tuomaan omat eväät, mutta olimme kuitenkin varautuneet mehulla ja kekseillä, jos jollakin ei olisi ollutkaan omia eväitä. Jaoimme mehua ja keksejä sekä juttelimme lasten ja vanhempien kanssa. Katsoimme myös osan tuomia kotitehtävävihkoja ja lapset saivat kertoa niistä.

Kun eväät oli syöty, kävimme vastauspaperit yhdessä lävitse. Annoimme vastausvuoroja useille lapsille, jotta jokainen saisi sanottua jotakin. Lapset ja vanhemmat olivat selvittäneet mitä eläimiä tai asioita kuvissa oli ollut. Haasteita olivat tuottaneet neulanen sekä hirvi.



21. Eväshetki.

22. Mehu maistui.

6.5.3. Arviointi

Metsäretken tavoitteena oli tukea kasvatuskumppanuutta ja mahdollistaa vanhempien ja lasten yhteinen toiminta sekä innostaa heitä liikkumaan luonnossa. Tavoitteena oli, että jokaiselle lapselle tulisi joku läheinen aikuinen retkelle mukaan. Tavoitteena oli myös oppia uutta luonnosta ja päästä liikkumaan hieman toisenlaiseen luontoympäristöön.

Metsäretken ja kotitehtävien tarkoitus oli se, että vanhemmat saadaan mukaan toimintaan ja täten vahvistetaan kasvatuskumppanuutta. Kasvatuskumppanuutta vahvistaessa on tärkeää, että päiväkotitekee yhteistyötä vanhempien kanssa (Kekkonen 2012). Oli hieno nähdä, kuinka kaikille lapsille jotka osallistuivat, oli tullut joku aikuinen mukaan. Useimmilla oli oma vanhempi tai vanhemmat, eräällä lapsella oli isoisä mukana. Sisaruksiakin tuli mukaan, joten olimme enemmän kuin tyytyväisiä osallistujien lopulliseen määrään. Vain kaksi lasta jäi retkeltä pois, mutta on ihan luonnollista että jokainen ei aina pysty osallistumaan. Toimintamme pystyi myös toteutumaan suunnitellusti, sillä uhkana oli ollut se, etteivät vanhemmat pääse osallistumaan retkelle. Koemme yhden tärkeimmistä tavoitteistamme, eli sen että koko perhettä saadaan innostettua liikkumaan onnistuneen hienosti. Teoriaosuudessa kerroimme, että usein vanhempien omat

tavat vaikuttavat lapsiin, joten on tärkeää että lapset oppivat vanhemmilta liikunnan merkityksen. Varhaiskasvattajien tuleekin varmistaa, että vanhemmat ymmärtävät liikunnan merkityksen lapsilleen. Yhteinen toiminta myös kannustaa vanhempia liikkumaan lasten kanssa myös vapaa-aikana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Lapset itse olivat hyvin iloisia siitä, että vanhemmat olivat mukana ja he olivat päiväkodissa ollessaan puhuneet retkipäivästä jo pitkään. Nyt lapset pitivät innoissaan vanhempien kädestä ja kuulimme lasten suusta monesti “äiti mennään jo” tai “täällä on uusi rasti” tyyliä lauseita. Englantia puhuva äiti kiitteli meitä englanninkielisistä ohjeista ja oli innoissaan lähdössä metsään kertoen kaiken olevan hänelle ihan uutta. Kaikkien kasvoilla paistoi hymy ja meillä oli monta innokasta retkeilijää. Lapset vaikuttivat olevan ylpeitä siitä, että heillä oli omat vanhemmat sekä oma eväsreppu mukana.

Perheet suorittivat kaikki rastit hienosti. Rasteja suoritettiin eri tahtiin, sillä osalla oli ratataita mukana ja toisilla vanhemmat sisarukset olivat nopeampia ratkomaan tehtäviä. Isoisä ei meinannut pysyä lapsenlapsensa perässä, kun meno oli niin ripeää ja innokasta. Olimme laittaneet lapsille uusia eläimiä rasteille ja ne tuottivatkin hieman haastetta. Vastauksia läpi käydessämme monet lapset olivat nimenneet poron hirveksi, mutta vanhempien avustuksella oikea eläin oli löytynyt. Oli kuitenkin hienoa nähdä, että monet muistivat muun muassa ilveksen, joka oli ollut meillä eräällä kerralla mukana. Lapset olivat siis oppineet uutta ja käyttäneet oppimaansa hyväksi, mutta oppivat myös retkellä uutta.

Metsän epätasainen maasto, puut ja kivet antoivat hyvää liikunnallisia harjoitetta. Kiipeily, hyppiminen, tasapainottelu tapahtuvat kuin itsestään, metsässä, joka herättää lapsen mielenkiinnon ja halun tutkia monipuolista ympäristöä. Luonnossa on myös paljon tilaa liikkua. (Parikka-Nihti — Suomela 2014.) Tehtävissämme halattiin puuta ja kiirettiin kivelle, mutta myös pelkkä kävely metsässä on hyvää harjoitetta pienille.

Eväshetken aikana kyselimme vanhemmilta ja lapsilta mielipiteitä retkestä ja koko toiminnasta. Pikku-Ketusta oli puhuttu paljon ja vanhemmat olivat olleet tyytyväisiä toimintaan. Retki sai paljon kiitosta ja pelkästään ilmeet ja osallistujamääräkin kertoi toimintamme olleen onnistunutta. Lasten yleinen palaute oli että “kivaa oli”, mutta lastentarhanopettaja kertoi, että lapset ovat puhuneet muinakin päivinä kerroista ja Pikku-Ketusta. Vanhemmat palauttivat meille puuttuneet kotitehtävä-sivut ja iloksemme huomasimme, että kaikki kotitehtävät oli tehty.

7. Toiminnan arviointi

Kehittämistehtävämme oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostui neljästä toimintatuokiosta. Yhteistyöpäiväkodin toiveesta opinnäytetyön aiheena oli luonto ja liikunta. Tuokioiden lisäksi suunnittelimme luontovihon, johon lapset tekivät kotitehtäviään yhdessä vanhempiansa kanssa. Tavoitteena oli:

1. Tuottaa toimintaa, joka tukee lasten liikkumista luonnossa
2. Edistää kasvatuskumppanuutta
3. Innostaa perheitä liikkumaan luonnossa
4. Tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta

Toimintatuokioiden avulla tuimme luonnossa liikkumista. Suunnittelimme kolme erilaista kertaa, jotka kaikki tapahtuivat puistossa, eli luonto ympäristössä. Tuokit koostuivat liikunnallisista leikeistä, luonnon tutkimisesta ja uusien asioiden oppimisesta. Liikkumisen lisäksi otimme mukaan hieman luonto-oppia, jolloin esimerkiksi tutkimme puita tai tutustuimme luonnon eläimiin. Toimintaa suunniteltaessa otettiin huomioon lasten iät sekä kehitystasot. Tehtävät eivät täten olleet liian haastavia, ja tarkoitus oli tukea motorisia perusliikkeitä ja ylipäänsä saada lapset vain liikkumaan luonnossa. Kolmevuotiaille riittävä ulkoilu ja liikkuminen on tärkeää fyysisen aktiivisuuden, mutta myös terveyden takia. Ikäkaudelle on tyypillistä juuri motoristen taitojen harjoittelu ja kehittyminen. (Sääkslahti 2015.)

Kasvatuskumppanuutta edistettiin luontovihon ja metsäretki-kerran avulla. Vihko toimi tiedonvälittäjänä, sillä siihen kerättiin aikataulu sekä tietoa toimintakertojemme ohjelmasta. Vihossa oli myös yhteisiä kotitehtäviä vanhemmille ja lapsille, joiden tarkoitus oli innostaa perheitä liikkumaan luonnossa ja muutenkin edistää perheiden yhteistä tekemistä. Vihkot eivät palautuneet aina takaisin meille, mutta metsäretki-kerralla saimme loputkin puuttuvat sivut. Tehtäviin oli tehty esimerkiksi hienoja piirustuksia ja lapset osasivat kertoa yhteisistä metsäretkistään meille. Myös meidän järjestämälle metsäretki-kerralle osallistui monta vanhempaa ja jopa isovanhempia ja sisaruksia. Kukaan lapsi ei ollut yksin ja vanhemmat antoivat toiminnastamme positiivista palautetta. Kuten teoriaosuudessa kerroimme, kasvatuskumppanuutta oli tarkoitus edistää juuri osallistamalla vanhempia sekä tiedottaa heitä toiminnastamme. Koemme että tämän mittaiseksi projektiksi onnistuimme hyvin edistämään kasvatuskumppanuutta, vaikka toimintakertoja ei kovin montaa ollutkaan.

Metsäretken sekä luontovihon tavoitteena oli myös innostaa perheitä liikkumaan luonnossa. Pyrimme suunnittelemaan kotitehtävät sellaisiksi että vanhemmat pitäisivät niis-

tä myös, eikä niiden suorittamiseen mene halutessaan kovin pitkää aikaa. Toisaalta halusimme antaa myös vanhemmille hieman haastetta esimerkiksi sillä, että oli oikeasti lähdeittä metsäympäristöön, eikä vain kotipihalle tutkimaan. Kotitehtävien perusteella kaikki perheet olivat käyneet yhdessä metsässä suorittamassa tehtäviä, ja toivomme näiden retkien innostaneen perheitä liikkumaan luonnossa yhdessä. Luonnossa liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden koko perheen yhdessäoloon (Tuomaala — Myyryläinen 2002).

Halusimme myös tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta. Toimintakertamme olivat siis luontoympäristössä, jossa pyrimme järjestämään lapsille mahdollisimman innostavaa toimintaa. Lapsilla oli tuokioiden aikana hyvin hauskaa ja kaikki pitivät leikeistä suuresti. Uskomme myös luontoympäristön vaikuttaneen positiivisesti lasten kokemuksiin toiminnasta, ja lapset selkeästi nauttivat luonnossa liikkumisesta. Halusimme lasten saavan myös mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia toimintaan liittyen, se otettiin suunnittelussa hyvin huomioon. On hienoa, mikäli lapset saavat onnistuessaan lisää itseluottamusta, sekä positiivisia luontokokemuksia.

8. Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kolmevuotiaalle lapsille luontoliikuntaa, samalla kasvatuskumppanuutta edistäen. Tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa kolmevuotiaalle lapsille luontoliikuntaa, mikä innostaisi lapsia sekä heidän perheitään liikkumaan luonnossa. Tavoitteena oli myös edistää päiväkodin henkilöstön sekä vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta ja luoda lapsille uusia kokemuksia luonnosta sekä tuottaa heille ilon ja onnistumisen kokemuksia. Suunnittelimme ja toteutimme yhteensä neljä luontoliikunta-painotteista toimintatuokiota. Toiminnan tueksi teimme luontovihon, jonka kotitehtäviä lapset suorittavat vanhempiensa kanssa. Halusimme tehdä opinnäytetyön tästä aiheesta, sillä se on meille molemmille tärkeä ja mielenkiintoa herättävä. Tulemme myös käyttämään käyttämiämme ja oppimiamme menetelmiä ja taitoja myös tulevaisuuden työssämme. Lisäksi liikunnan suosituksia juuri nostettiin kahdesta tunnista päivässä kolmeen tuntiin, joten lasten liikkuminen on yhteiskunnassamme tällä hetkellä pinnalla oleva aihe.

Opinnäytetyömme sisälsi suunnittelua, toteutusta ja toiminnan arviointia. Käytimme toiminnan toteuttamisessa apuna viidennen dimension toimintamallia, jonka hahmoon Pikku-Kettuun toiminta loppujen lopuksi perustui. Olimme hyödyntäneet kyseistä mallia eräässä tehtävässä, jota suoritimme samanikäisten lasten kanssa aikaisemmin keväällä. Menetelmän käytöstä oli tuolloin todella suuri apu ja se sopi hyvin juuri pienten las-

ten ohjauksen tueksi, joten päätimme jo silloin että tulemme käyttämään sitä myös opinnäytetyössä. Valitsimme hahmoksi ketun, sillä se on monelle entuudestaan tuttu eläin, ja se sopi hyvin teemaamme. Toimintamallin käyttö osoittautui jälleen hyväksi valinnaksi tämän ikäisten lasten ohjaamisen tueksi, varsinkin kun me ohjaajat emme olleet lapsille entuudestaan tuttuja. Lasten motivaatio ja mielenkiinto toimintaa kohtaan pysyi hyvänä koko projektin ajan, ja he kuuntelivat mielellään hahmomme ohjeita ja tarinoita. Pikku-Ketusta tuli osalle lapsista tärkeä hahmo, jonka perään kyseltiin myös päiväkodin arjessa. Mikäli emme olisi käyttäneet kyseistä menetelmää, olisi lasten mahdollisesti ollut vaikeampaa keskittyä ohjeiden kuuntelemiseen, motivoitua toimintaan tai nauttimaan toiminnasta samalla tavalla. Koemme myös valitsemamme teorian sopivan hyvin opinnäytetyömme kokonaisuuteen, ja teoria tiivistää opinnäytetyön viitekehyksen hyvin.

Pyrimme rakentamaan toiminnasta hyvin monipuolista, ja mielestämme saimmekin rakennettua jokaisen kerran onnistuneesti yhden suuren teeman ympärille. Onnistuimme suunnittelemaan toimintaa, joka sopi hyvin tämän ikäisille lapsille. Oli erittäin tärkeää ottaa lasten iät huomioon tehtäviä suunniteltaessa. Osa tehtävistä olisi varmasti ollut liian helppoja isommille lapsille, mutta ne vaikuttivat olevan sopivia kolmevuotiaille. Lapset vaikuttivat pitävän toiminnasta ja pystyivät osallistumaan siihen täysin. Myös toimintakertojen kesto ja määrä osoittautuivat hyväksi valinnoiksi, ja lapset jaksoivat pääasiassa keskittyä kokonaisen tuokion ajan. Lapset myös muistivat edellisen kerran toiminnan, mikä meillä olikin tarkoituksena. Myös ryhmän koko osoittautui hyväksi. Ryhmässä oli kahdeksan lasta, joista joku oli usein poissa. Mikäli lapsia olisi ollut enemmän, olisi tuokiot voineet olla vielä levottomampia sekä lasten keskittyminen vielä vaikeampaa.

Toteutuksessa oli otettava huomioon se, että kaikki ei aina mennyt niin kuin oli suunniteltu. Kaikki lapset eivät aina olleet paikalla, joillakin saattoi olla huono päivä ja toiset taas olivat liiankin innokkaita, jolloin toiminta saattoi mennä sekavaksi. Pienten kanssa oli myös toimittava melko nopeasti, sillä he eivät jaksaneet odotella kauan uuden leikin alkamista. Opimme siis soveltamaan toimintaa tilanteen mukaan ja hyväksyimme sen, että tilanteet elävät ja muuttuvat. Huomasimme myös, että luontopolulla oli liian vähän suuntaviittoja, vaikka olimme mielestämme suunnitelleet asian. Onneksi kiertelimme itse vanhempien ja lasten mukana, joten pystyimme ohjaamaan heitä oikeaan suuntaan.

Yhtenä haasteena opinnäytetyötä ja toimintaa suunnitellessamme oli kasvatuskumppanuuden riittävä edistäminen, eli kuinka saada vanhemmat osallistumaan projektiimme niin, että se oikeasti tukisi ja edistäisi päiväkodin henkilöstön sekä vanhempien välistä yhteistyötä. Tätä varten olimme suunnitelleet Pikku-Ketun luontovihon, jonka teh-

täviä lapset ja vanhemmat tekivät yhdessä. Saimme vihkon rakennettua hyvin, ja siitä tuli selkeä sekä ulkoasultaan mielenkiintoa herättävä ja värikäs. Kotitehtäviä oli yhteensä kolme, ja niitä suoritettiin pääasiassa onnistuneesti. Vihko ei aina palautunut seuraavalle toimintakerralle, mutta viimeisellä kerralla saimme puuttuvia sivuja takaisin. Oli hienoa nähdä kuinka innoissaan lapset olivat kun vanhemmat olivat päässeet osallistumaan heidän tehtäviensä tekoon. Vihon avulla saimme sitoutettua vanhempia toimintaan ja toivon mukaan innostimme perheitä liikkumaan luonnossa. Vasta viimeisellä toimintakerralla, metsäretkellä, vanhemmat sekä ryhmän lastentarhanopettaja olivat yhdessä mukana ohjaamassamme tuokiossa metsässä. Koemme kuitenkin, että kasvatuskumppanuutta edistettiin koko prosessin ajan vihon, kotitehtävien sekä metsäretken avulla. Toisaalta emme voi olla siitä varmoja ja vakuuttuneita, sillä toimintakertoja ei ollut kuin neljä ja emme kysyneet tarkkaa kirjallista palautetta.

Keräsimme palautetta vain suullisesti toimintakertojen yhteydessä. Lapset olivat pieniä ja heidän yleisin palautteensa oli "kivaa", mutta lasten kasvoilta huokui kiinnostus sekä into. Myös se, että lapset puhuivat toimintakerroista sekä Pikku-Ketusta myös muualla kertoo siitä, että toiminta oli lasten mielestä mukavaa ja että se jäi lasten mieleen. Ollimme voineet pyytää vanhemmilta myös kirjallista palautetta, sillä nyt me vain kyselemme retkipäivän päätteeksi palautetta toiminnasta. Kirjallisella palautteella olisimme voineet saada laajempia vastauksia ja kenties kehitysideoita. Me teimme kuitenkin opinnäytetyötä niin lähellä päiväkodin toimintakauden loppua, että vaarana olisi ollut se, että vanhemmat eivät olisi palauttaneet palautteita, vaan ne olisivat unohtuneet heidän lomalle jäädessään. Palaute työstämme oli kuitenkin hyvää ja vanhemmat olivat tyytyväisiä siihen mitä olimme lasten kanssa puuhanneet. Mielestämme myös suuri osallistujamäärä kertoi siitä, että toimintamme kiinnosti vanhempia, ja että se oli myös heille mieluisaa.

Teimme opinnäytetyötä parina, mikä oli oikea ratkaisu jälkeenpäin ajateltuna. Tiimityö helpotti työskentelyä, sillä kaikkea ei tarvinnut tehdä yksin ja vastuuta pystyi jakamaan. Ajoittain saattoi olla hieman haasteita ohjauksen kanssa, ja saatoimme puhua päällekkäin, mutta kun olimme tarkemmin sopineet kumpi ohjaa mitäkin, alkoi ohjauskin sujua paremmin. Tiiminä meidän oli myös helppo pohtia heti toimintatuokion jälkeen, mikä meni hyvin ja mitä olisi mahdollisesti voinut tehdä toisin. Päiväkotiarjessa tiimityö on myös suuressa osassa ja tärkeää, joten projektimme sopii siltäkin osa-alueelta päiväkotimaailmaan loistavasti. Meidän oli myös helppo sopia aikatauluista ja suunnitteluisista, sillä olemme opinnoissa samassa vaiheessa.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille paljon uusia asioita. Opimme niin toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta kuin arviointistakin opinnäytetyöprosessin aikana. Toimintam-

me mahdollisti useiden oppimisosajen sisällyttämisen yhteen kertaan, mikä oli tarkoituskin. Meidän kohderyhmäämme kuului pieniä lapsia, mutta isompien kanssa yksi luonnossa tapahtuva liikuntakerta voisi sisältää liikkumisen, leikkimisen ja tutkimisen lisäksi matematiikkaa, etiikka ja mahdollisesti jopa historiallis-yhteiskunnallista orientaatiota. Opinnäytetyön tekeminen ja suunnittelu opetti meille myös sen, kuinka paljon resursseja ja aikaa tämänkaltaisen toiminnan suunnittelu ja toteutus todella vaatii. Suunnittelu vei paljon aikaa, ja sellaista aikaa saattaa olla välillä hankala löytää työssä arjen keskellä. Toiminnan onnistumiseksi ja asettamien tavoitteiden saavuttamiseksi tulee olla hyvin sitoutunut ja motivoitunut projektia kohtaan. Uusien asioiden oppimisen sekä ammatillisen kasvun lisäksi koemme myös ohjaustaitojemme kehittyneen huomattavasti.

Kokonaisuutena näemme projektimme onnistuneen hyvin, ja koemme sen olleen merkittävä lisä lasten päiväkotiarkeen kyseisen toukokuun ajan. Vaikka kyseisessä päiväkodissa luontokasvatus on suuri osa arkea, uskomme silti tuoneemme jotakin uutta ja erilaista päiväkodin toimintaan. Toimintakertoja oli neljä, ja tämän ikäisillä lapsilla innokkuuden ja motivaation säilyttäminen toimintamme kohtaan kuukauden ajan kertoo mielestämme paljon. Toivomme myös vanhempien pitäneen toiminnasta, sillä tämän kaltaista toimintaa on kuitenkin päiväkodeissa suhteellisen vähän. Suunnittelemamme toiminta toteutui ja tavoitteemme onnistuivat odottamallamme tavalla, ja jouduimme loppujen lopuksi tekemään hyvin vähän muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin. Projektia oli mielenkiintoista ja opettavaista suunnitella ja toteuttaa, ja saimme siitä hyviä eväitä tulevaisuuden työtämme varten lastentarhanopettajina.

Lähteet

- Airaksinen, Tiina — Vilkka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi
- Arvonen, Sirpa 2004. Porukalla, perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita
- Espoo 2014. Tärkeät lähimetsät - Espoon koulu- ja päiväkotimetsäselvitys 2013. Verkkodokumentti. <[http://www.espoo.fi/fi-FI/Lahimetsien_kayttoon_tukea_Espoon_koului\(66850\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Lahimetsien_kayttoon_tukea_Espoon_koului(66850))> Luettu 1.12.2015
- Hakkarainen, Pentti 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Juva: PS-kustannus
- Honkkonen, Leena — Karvonen, Pirkko 1995. Halataan puuta, luonto- ja liikuntaleikkejä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy
- Kaskela, Marja — Kekkonen, Marjatta 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy
- Karvonen, Pirkko — Siren-Tiusanen, Helena — Vuorinen Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen mototriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi
- Kekkonen, Marjatta 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Väitöskirja. Verkkodokumentti <<https://www.thl.fi/documents/10531/136719/Tutkimus%202012%2072.pdf>> Luettu 1.12.2015
- Metsähallitus 2013. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista- Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>>. Luettu 28.4.2016
- Nurmi, Jari-Erik — Ahonen, Timo — Lyytinen, Heikki — Lyytinen, Paula — Pulkkinen, Lea — Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen Psykologinen Kehitys. Helsinki: WSOY
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. <<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>>. Luettu 7.9.2016
- Parikka-Nihti, Mari — Suomela, Liisa 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Parikka-Nihti, Mari 2011. Pieniä puroja: Kasvua kohti kestävä kehitystä. Helsinki: Lasten Keskus
- Pulli, Elina 2007. Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3 vuotiaalle. Helsinki: Sanoma Pro
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus
- Pönkkö, Anneli — Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, Eeva — Turja, Leena 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus

Raittila, Raija 2011. Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa: Hujala, Eeva — Turja, Leena 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus

Suomen Latu n.d. Metsämörri. Verkkodokumentti. <<http://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>>. Luettu 25.4.2016

Soronen, Sirkka — Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen, Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Verkkodokumentti. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=11>> Luettu 30.11.2015

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113633/URN%3aNBN%3afe201504225286.pdf?sequence=1>> Luettu 27.11.2015

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus

Tenavat n.d. Päiväkodit. Verkkodokumentti. <<http://www.tenavapaivakodit.fi/index.php/paivakodit/>>. Luettu 10.6.2016

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus, LATE. Verkkodokumentti. <<http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/>> Luettu 1.12.2015

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Kasvatuskumppanuus. Verkkodokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus> Luettu 1.12.2015

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Lasten päivähoido 2014. Verkkodokumentti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129632/Tr28_15.pdf?sequence=2>. Luettu 10.2.2016

Toiminta ja taloussuunnitelma 2016. Valo. Verkkodokumentti. <<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDEvMjEvMTNfNTFfNDVfODM1X0xJSVRFXzJfVmFsb25fVFRTXzlwMTZfaHI2X2tzeXR0eV8yN18xMV8yMDE1LnBkZiJdXQ/LIITE%20%20Valon%20TTS%202016%20hyv%C3%A4ksyty%2027%2011%202015.pdf>>. Luettu 9.2.2016

Tuomaala, Tuija — Myyryläinen, Maija 2002. Luonto tutuksi. Helsinki: Sarmala Oy / RAK

Valo ry 2015. Verkkodokumentti. <<http://www.sport.fi/valo>>. Luettu 9.2.2016

Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-KIRJAT

Espoon Varhaiskasvatussuunnitelma 2013. Verkkodokumentti. <[file:///C:/Users/Omista-ja/Downloads/Varhaiskasvatussuunnitelma%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Omista-ja/Downloads/Varhaiskasvatussuunnitelma%20(4).pdf)>. Luettu 25.4.2016

Lupalomake

Hei Vanhemmat!

Olemme Metropolia AMK:n sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijat Hanna Kankaanpää ja Jenna Kinnunen. Olemme valmistumassa sosionomeiksi ja teemme opinnäytetyötämme. Opinnäytetyössä suunnittelemme 3-vuotiaille lapsille luonto- ja liikunta-teeman pohjalta toimintaa Kurkihirren päiväkodissa.

Tuokiota on yhteensä neljä, joista kolme ensimmäistä toteutamme päiväkodilla päiväkotipäivän aikana. Toteutamme toimintakerrat toukokuun 2016 aikana, n. kerran viikossa.

Neljäs tuokiomme toteutetaan metsäympäristössä, ja haluaisimme vanhemmat tälle kerralle mukaan. Mikäli Teidän on hankala osallistua metsäpäivään, voi lapsen muu sukulainen osallistua. Toki myös sisarukset ovat tervetulleita! Metsätapahtuma järjestetään **torstaina 26.5.2016 klo 15**. Metsässä teemme hauskoja, opettavaisia liikuntaleikkejä ja tutustumme luontoon, esimerkiksi luontopolun avulla!

Haluammekin kysyä, saako lapsenne osallistua opinnäytetyömme toteutukseen?

Kyllä, lapseni _____ saa osallistua opinnäytetyöhön

Ei, lapseni _____ ei saa osallistua opinnäytetyöhön

Tarkoitus olisi ottaa myös valokuvia työtämme varten. Kuvissa ei näy lasten kasvot.

Kyllä, lapsestani _____ saa ottaa valokuvia

Ei, lapsestani _____ ei saa ottaa valokuvia

Toivomme Teidän palauttavan tämän lupalapun päiväkotiin mahdollisimman pian, viimeistään 4.5. keskiviikkona. Kiitos!

Hanna & Jenna

Kunniakirja

PIKKU-KETUN LUONTOKERHON KUNNIAKIRJA

on osallistunut Pikku-Ketun luontokerhoon
toukokuussa 2016.

Hän on osoittanut suurta rohkeutta ja avuliaisuutta
auttaessaan Pikku-Kettua ja hänen ystäviään!

Pikku-Kettu on sinusta hyvin ylpeä, ja toivoo että
opit paljon uusia asioita luonnosta, ja että sinulla oli
oikein hauskaa luonto- ja liikuntaleikkien parissa!

Toivottavasti käyt vanhempiesi kanssa metsäretkillä
myös tulevaisuudessa!

Suuri kiitos koko ryhmälle ja oikein ihanaa kesää!

Pikku-Kettu, Äiti-Kettu, Jenna & Hanna

