



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Päivähoito liikuntamyönteisyyden vahvistajana

Muhonen, Simo

2016 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

## Päivähoito liikuntamyönteisyyden vahvistajana

Simo Muhonen  
Sosiaaliala  
Opinnäytetyö  
Syyskuu, 2016

Simo Muhonen

**Päivähoito liikuntamyönteisyyden vahvistajana**

Vuosi

2016

Sivumäärä

60

Opinnäytetyö toteutettiin liikunnallisten toimintojen avulla helsinkiläisessä päiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä innostavia liikuntatuokioita lapsille ja tutkia miten päiväkotiympäristö pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan lasten liikuntamyönteisyyteen. Tämän lisäksi lasten vanhemmille annettiin kotitehtäviä, jotka heidän oli tarkoitus tehdä yhdessä lastensa kanssa. Kotitehtävistä saadulla palautteella oli tarkoitus tutkia, pystyykö niiden avulla vaikuttamaan vanhempien liikuntamyönteisyyteen. Itsearviointin avulla tutkitaan myös ohjaajan merkitystä, kuinka ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lasten liikuntamyönteisyyteen.

Opinnäytetyön teoreettiset käsitteet olivat leikin merkitys lapselle, liikunnan merkitys lapselle, yhdessä liikkumisen hyödyt, ohjaajan merkitys lasten kanssa toimiessa liikunnan parissa ja luonnon hyödyntäminen liikunnan tukemisessa. Teoriapohjassa on tietoa liikunnan ammattilaisten, psykomotoriikan ammattilaisten ja lasten psykologien kirjoittamista teoksista. Teoriapohjan tarkoitus on palvella tehtävää työtä mahdollisimman hyvin ja kattavasti.

Opinnäytetyö antoi vastauksia kysymykseen, miten päiväkotiympäristö pystyy lisäämään lasten liikuntamyönteisyyttä. Tämä olisi mahdollista saavuttaa sallimalla lapsille enemmän leikkiä riehakkaita vapaita leikkejä, niin sisä- kuin ulkotiloissa. Vapaan leikin puolesta puhuu suuriosin käyttämäni lähdemateriaaleista. Omalla motivaatiolla on suuri merkitys liikunnassa, mitä paremmin lapset ovat itse motivoituneita toimintaan, sitä paremmin he siihen osallistuvat. Päivähoidon henkilökunnan tulisi toimia mahdollisimman hyvässä yhteistyössä, kasvatuskumppaneina, lasten vanhempien kanssa. Tällä tavalla on mahdollisuus saada aikaan hyvää ja laadukasta päivähoitoa, mikä sisältää liikuntamyönteisyyden kasvamisen. Päivähoidon on hyvä käyttää toiminnassaan hyväkseen päivähoitopaikkojen lähimetsiä sekä teknologian mukanaan tuomia mahdollisuuksia.

Asiasanat: liikuntamyönteisyys, liikunta, leikki, vapaa leikki, varhaiskasvatus

Simo Muhonen

**Increasing positivity towards physical education in a day care centre**

Year	2016	Pages	60
------	------	-------	----

---

The aim of this functional thesis was to provide inspirational physical education to children in a kindergarten in Helsinki and to examine how it could increase children's positivity towards exercise. In addition, parents were given two homework tasks, which they were supposed to do together with their children. The aim was to research how the day-care center can influence parent's positivity towards physical education using the results and feedback from the two tasks. This thesis also includes thoughts on how a physical education instructor can affect children's positivity towards physical education.

The theoretical concepts in the thesis were, the importance of play for a child, the importance of physical activities for a child, the importance of parents to exercise with their kids, the importance of an instructor's behaviour towards children's positivity to physical education and how to use nature to support physical activity. The theory of this thesis comes from literature by fitness professionals, psycho-motor skills of professionals and child psychologists. The purpose of the theory is to support the foundation of the thesis as well as possible.

The thesis provided many answers on how the day-care center could increase children's positive thinking of physical education. The main thing that arose was the importance of letting the kids play free - indoors and outdoors - without adults controlling everything. When kids are motivated in what they are doing, then the instructor is able to make enjoyable physical education sessions. However, the day-care center must work together with the parents, which is the key to increasing kid's motivation towards exercising. In the modern world we must also not forget the opportunities that technology provides. Also nature, especially near forests, provides great opportunities to increase children's positivity towards physical education.

Keywords: physical education, play, free play, day-care

## Sisällys

1 Johdanto .....	3
2 Keskeiset teoreettiset käsitteet .....	4
2.1 Liikunnan merkitys lapsen kasvulle .....	4
2.2 Leikin merkitys lapselle .....	5
2.3 Ylisuojeleva kasvatus rajoittaa lapsia .....	6
2.4 Yhdessä liikkumaan lasten kanssa .....	7
2.5 Ohjaajana toimiminen.....	8
2.5.1 Motivaation vahvistaminen ohjauksella .....	8
2.5.2 Kannustava ohjaaja ja palautteen antaja .....	9
2.6 Luonto liikuttaa ja innostaa oppimaan .....	10
2.6.1 Luonnossa kotonaan .....	10
2.6.2 Design-suuntautunut pedagogiikka (Case Forest -menetelmä) .....	12
2.7 Lasten liikuntasuosituksat .....	12
3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	13
4 Tutkimusmenetelmät ja aineisto .....	13
4.1 Tutkimusaineiston keruu .....	14
4.2 Tutkimusaineiston analysointi .....	14
5 Eettiset kysymykset .....	15
6 Leikkipankki .....	16
6.1 Tutustumisleikit .....	17
6.2 Hippaleikit.....	18
6.3 Heittäminen ja kiinniottaminen .....	19
6.4 Pallopelit ja palloleikit.....	20
6.5 Temppuilu .....	22
6.6 Perinneleikit .....	22
7 Liikunnallinen toiminta päiväkodissa.....	23
7.1 Toimintakertojen rakenne.....	24
7.2 Toiminnalliset liikuntakerrat .....	25
7.2.1 Ensimmäinen kerta .....	25
7.2.2 Toinen kerta .....	25
7.2.3 Kolmas kerta .....	26
7.2.4 Neljäs kerta .....	27
7.2.5 Viides kerta .....	27
7.2.6 Kuudes kerta .....	28
8 Opinnäytetyön tulokset.....	28
8.1 Lapsien ja päivähoidon palaute toiminnasta .....	28
8.2 Vanhemmille suunnattujen lomakkeiden tulokset .....	37
9 Miten päiväkotit voi lisätä lasten liikuntamyönteisyyttä .....	39

9.1 Vapaa leikkiminen.....	39
9.3 Vapaan leikin ja ohjatun leikin vertailu.....	41
9.4 Työntekijöiden rakennettava oma leikkipankki.....	42
9.5 Lannistumaton ohjaaja.....	42
9.6 Luonnon hyödyntäminen liikunnassa.....	43
9.7 Rajoittaako ylisuojeleva kasvatus.....	44
10 Tavoitteiden saavuttaminen ja itsearviointi.....	44
11 Pohdinta.....	46
LÄHTEET.....	48
Kuviot.....	50
Taulukot.....	51
Liitteet.....	52

## 1 Johdanto

Tein opinnäytetyön eräässä päiväkodissa Helsingissä. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, missä toiminta oli liikuntaa. Opinnäytetyön toiminnalliset kerrat tehtiin toukokuussa 2016. Opinnäytetyö sisälsi kuusi toiminnallista liikuntakertaa lapsille sekä kaksi kotitehtävää, jotka lapsien oli tarkoitus tehdä yhdessä vanhempiensa kanssa. Kysyin lapsilta palautetta erikseen jokaisesta toimintakerrasta ja lisäksi kysyin palautetta lasten vanhemmilta kotitehtävistä. Työni tarkoitus oli löytää vastaus kysymykseen, miten päiväkotitoiminta voi vaikuttaa lasten liikuntamyönteisyyteen.

Taustoitan työn alkuun teoriaa liikunnasta ja leikistä. Liikunnalliset perustaidot opitaan parhaiten lapsena (Järvinen 2011, 7 - 8). Päiväkodissa on tärkeää tukea lasten liikunnallista kehitystä mahdollisuuksien mukaan. Päiväkodin tulee tarjota monipuoliset mahdollisuudet liikunnalle. Liikunnallisia perustaitoja ovat: hyppääminen, käveleminen, juokseminen, heittäminen ja potkaiseminen (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65). Leikkiminen on lapsille sisäsyntyinen asia, jota lapsi tekee lähes itsestään pienellä aikuisen alkusysäyksellä (Sinkkonen 2012, 217 - 225). Lapset hakevat kokemuksia ja ilmaisevat itseään leikkimällä ja liikkumalla, liikkuminen ei tarkoita vain liikuntaa urheilumielessä (Zimmer 2001, 14 - 19).

Päiväkodille ei voi kuitenkaan kaataa täyttä vastuuta lasten liikunnasta, vaan vanhempien rooli täytyy myös ottaa huomioon. Tästä syystä pyrin innostamaan vanhempia liikkumaan omien lastensa kanssa. Koti ja perhe ovat lapsen ensimmäisten vuosien aikana tärkein asia lapsen liikunnalle (Zimmer 2011, 88 - 89). Vanhempien toiminta on yksi tärkeimmistä asioista lapsen liikuntamyönteisyydelle (Kullström ym. 2014, 65). Vanhempien omat liikuntaharrastukset toimivat innostajina lasten liikuntamyönteisyydelle (Zimmer 2011, 88 - 89). Päiväkodin ja vanhempien yhteistyöllä voidaan saada aikaan kokonaisuus, mikä tukee lapsen liikuntamyönteisyyttä mahdollisimman hyvin.

Lasten kanssa liikuntaa tehdessä ohjaajan tulee mahdollistaa asioita lapsille, ei ole niinkään tärkeää mitä tehdään, vaan se että lapsille mahdollistetaan mahdollisimman hyvät olosuhteet uuden oppimiselle (Autio 2007, 19 - 20). Ohjaajan tulee huomioida, että hänen omatoimintansa vaikuttaa suuresti, kuinka lapset osallistuvat toimintaan (Zimmer 2011, 141 - 142). Positiivisella ohjausotteella ja lapsien huomioimisella yksilöllisesti, mahdollistaen heille realistiset kehitystavoitteet, ohjaaja pystyy luomaan innostavia liikuntatuokioita (Autio 2007, 19 - 20). Ohjaajan työssä on tärkeintä osata selittää tehtävät asiat mahdollisimman yksinkertaisesti, jotta varsinaiselle tekemiselle jää aikaa. Vanha sanonta tekemällä oppii pitää usein paikkaansa. (Huovinen, Remahl & Turunen 2009, 5.) Omalla motivaatiolla on erittäin tärkeä rooli liikunnassa. Motivaatio voidaan jakaa kahteen osaan sisäinen motivaatio ja ulkoinen mo-

tivaatio. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että haluaa itse harrastaa liikuntaa. Ulkoinen motivaatio puolestaan tarkoittaa, että liikuntaa harrastetaan muista syistä kuin omasta tahdosta, palkkioiden tai sanktioiden kautta. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 11.)

Käytin opinnäytetyössäni hyödykseni päiväkodin lähimetsää ja luontopedagogioita koska luonnon positiivinen voima ihmiselle on suuri. Metsät edistävät terveyttä ja ovat meille kaikille tärkeä asia (Enkenberg, Liljeström & Vartiainen, 2011). Luonto tarjoaa lapselle monipuolisen ja hyvän ympäristön kehittää liikunnallisia taitojaan. Luonnossa leikkiminen kehittää myös luovuutta ja mielikuvitusta. Vuodenaikojen vaihtelu mahdollistaa luonnossa tehtävät erilaiset liikuntamuodot, kuten hiihtäminen ja luisteleminen. (Luonnossa kotonaan kriteerit.) Oppiminen tapahtuu nykypäivänä useissa erilaisissa paikoissa, missä ihmisen omalla tavalla asioihin suhtautumisella on tärkeä rooli. Useimpien oppijoiden pitkästyminen on pelkona, jos jatkamme toimimista tutuilla ja vanhoilla metodeilla lasten ja nuorten kanssa. (Enkenberg ym. 2011.)

Kokosin työhöni leikkipankin, missä esittelen erilaisia leikkejä ja miten ne vaikuttavat lapsen kasvuun. Olen valinnut mukaan vain sellaisia leikkejä, joita lapsien olisi mahdollista tehdä kotonaan vanhempiansa kanssa. Erilaisia temppuuluja ja ratoja voi kuka tahansa rakentaa kotiinsa tai ulos. Mikä onkaan sen parempaa liikuntaa kuin liikkua metsässä kiipeillä puissa ja kivillä? Tämä vaatii vain lähtemistä ulos neljän seinän sisältä ja uskallusta antaa lasten kiipeillä ja kokeilla rajojaan. Näiden lisäksi erilaiset perinneleikit voivat olla hyvä tapa harrastaa liikuntaa yhdessä lapsien kanssa. Haluan työssäni poistaa esteitä liikunnasta, osoittaa, että liikunta on paljon muuta kuin yksittäiset urheilulajit.

## 2 Keskeiset teoreettiset käsitteet

### 2.1 Liikunnan merkitys lapsen kasvuille

Tuomo Järvinen (2012, 7 - 8) kertoo kirjassaan Lapset liikkumaan, että hänen huolensa lasten ja nuorten fyysisestä kunnosta oli se syy, miksi hän lähti kyseistä kirjaa kirjoittamaan. Tämän hetken trendi tuntuu olevan mustavalkoista, joko harrastetaan liikuntaa tai ei. Kaiken liikunnan ei tarvitse olla ohjattua, eikä näin tulisi edes olla silloinkaan, kun tavoitellaan huippusuorituksia ja tulevaisuutta ammattilaisena. Liikunnalliseen omaehtoisuuteen tulisi kannustaa kaikkia lapsia ja nuoria. Liikunta on mitä suuremmissa määrin tunteita, iloa, yhdessä tekemistä ja usein myös pettymyksiä. Tärkeintä pitäisi olla se tunne, mitä liikunnasta saa itselleen ja itsensä kehittämisen, eikä muiden voittaminen. Liikunnallisten perustaitojen oppiminen mahdollisimman nuorena on huomattavasti helpompaa kuin palata opettelemaan niitä vanhemmalla iällä.



Minna Kullström ja Satu-Maria Ruotsalainen (2014, 65) mainitsevat teoksessaan Lasten liikuntakirja, että lapsen motoristen taitojen kehittyminen on erittäin tärkeää lapsen joka päiväisen elämän kannalta. Valmiudet oppia uusia asioita ovat riippuvaisia lapsen kehityksen tasosta. Tärkeää on se, että lapsi saa liikunnan kautta iloisia kokemuksia ja hyvää oloa sekä pysyy ilmaisemaan itseään. Lapsen kehittyessä motoriset taidot muuntuvat pikkuhiljaa useiden toistojen kautta eri urheilulajeissa tarvittaviksi taidoiksi. Motorisia perustaitoja ovat: hyppäminen, käveleminen, juokseminen, heittäminen ja potkaiseminen.

Liikunnasta saatujen hyötyjen takia liikunnan tulisi olla jokaisen lapsen oikeus, niin normaalisti kehittyvien lasten kuin erilaisten erityisryhmien lasten. Kaikki lapset hyötyvät liikunnasta aivan yhtä paljon. Lapset kehittyvät kokonaisvaltaisesti ja liikunnallinen kehitys on suuri osa-alue kehittymisessä. Liikunnalliseen kehittymiseen vaikuttavat muut kehittymisen osa-alueet, niin tunteet kuin asenteet ja minä-kuva. Lapsen tulisi kokea itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on ja niillä taidoilla mitä hänellä on, jotta hän voi kehittyä niin liikunnallisesti kuin muiltakin osin. Oikeanlainen liikunta ja hyväksytyksi tuleminen kehittävät lapsen kykyä sietää pettymyksiä ja häviämistä, kuitenkin on mahdotonta voittaa aina, oli kyseessä sitten urheilu tai muu elämä. Hyväksytyksi tuleminen ja positiivisen itsetunnon kehittyminen ovat erittäin tärkeää, taasen pelko nolatuksi tulemisesta voi aiheuttaa lapsen vetäytymisen syrjään liikunnallisissa tilanteissa. (Autio 2007, 25 - 26.)

Jari Sinkkonen (2012, 30 - 33) kirjoittaa, kuinka nykyään vanhemmille on tullut suorastaan pakkomielle lapsen harrastuksia kohtaan. Lasten harrastuksia aletaan miettimään liian aikaisin, ajattelematta mikä olisi lapsen kannalta paras ajankohta aloittaa harrastaminen. Tämä voi johtua pelosta, että muuten tuhotaan lahjakkaan lapsen mahdollisuudet pärjätä jääkiekkokaukaloissa tai suurissa konserttisaleissa. Taustalla voi olla vanhemman omat saavuttamatta jääneet unelmat, joita hän pyrkii toteuttamaan lapsensa kautta. Tällä tavalla voi lapsen omat ajatukset ja tarpeet jäädä kuulematta ja huomioimatta. Sinkkonen ei kuitenkaan vastusta harrastuksia, koska omassa elämässään harrastukset ovat tuottaneet hänelle suurimmat mielihyvän lähteet. Pikemminkin aikuisten tulisi osata suhtautua harrastuksiin oikealla tavalla, ei liian vaativasti ja tuloshakuisesti. Harrastusten tulisi olla mieluummin itsestään lähtöisin olevaa ja yhdessä tekemistä, kuin ylhäältäpäin saneltua ja ohjattua puurtamista.

## 2.2 Leikin merkitys lapselle

Lapsilla on sisäsyntyinen valmius toteuttaa leikkiä. Leikki syntyy lähes itsestään, usein tarvitaan aikuiselta vain pieni alkusysäys. Leikkiminen voi olla silloin mahdotonta, jos lapsi on väsynyt tai nälkäinen. Jo pienellä lapsella on uskomaton kyky luoda uusia leluja itselleen, joiden rinnalla kaupasta ostetut lelut kalpenevat. Lapsi ei tarvitse kuin porkkanan ja pilltipurkin, joiden avulla hän saa rakennettua itselleen auton, mitä voi suulla pörستهlemällä ajaa. Usein

puhutaan, että leikki on lapsen työtä tai joku asia sujuu kuin leikki, vaikka kuitenkin leikkiminen on kaiken luovuuden äiti. Tämän johdosta meillä ei ole montaakaan tärkeämpää tehtävää kuin tukea lapsia leikkimään ja antaa leikille tilaa. Lapsi käsittelee leikkimällä omaa elämänsä, kapinoi vastaan, opettelee olemaan autonominen olento. Minkälaisia leikkejä lapsi milloinkin leikkii, on riippuvainen siitä, mitä lapsen elämässä juuri sillä hetkellä tapahtuu. Leikkiminen ei siis ole juuri koskaan irrallinen osa lapsen elämää. Sitä ei ole koskaan pystytty selvittämään, millä tavalla jo hyvin pieni lapsi ymmärtää aikuisen "hulluttelun" leikiksi, mahdollisesti se on liitoksissa kehittyvän mielen muihin kykyihin. Toisaalta ei taiteen koskettavuuttakaan voida mitata ja ehkä on parempi, ettei näitä kahta asiaa voida millään mittarilla mitata. (Sinkkonen 2012, 217 - 225.)

Lapsen keino hankkia kokemuksia ja ilmaista itseään on leikkiminen ja liikkuminen. Liikunnallinen kehitys alkaa jo ennen syntymää äidin kohdussa. Liikkuminen ei tarkoita vain liikuntaa urheilumielessä, vaan sisältää monenlaisia asioita mm. käveleminen, syöminen jne. Liikkuminen ei pysähdy edes paikallaan ollessa, silloin sydän lyö ja keuhkot hengittävät. Aikuiset voivat rentoutua pitkiäkin aikoja istuen nauttien tekemättömyydestä, taasen lapsi voi pitää paikallaan olemista erittäin rasittavana asiana. Yksi tärkeimpiä kehityksen edellytyksiä on, että lapsi saa toimia omatoimisesti. Liikunta ja leikkiminen ovat hyviä väyliä omatoimisuuden harjoitteluun. Lapsille tulee luoda mahdollisuuksia ja ympäristöjä, jotta lapsi pystyy kehittämään voimiaan ja taitojaan. Nykypäivänä valitettava kehityssuunta on keinokeisten leikki- paikkojen lisääntyminen, luonnollisten leikkipaikkojen tilalle, joihin lapset pääsevät vain aikuisten valvovan silmän alla. Sisäleikit ovat lisääntyneet ja korvanneet ulkoleikkejä. Liikunnalliset leikit ovat siirtyneet aikuisten ohjaamiin liikuntaharrastuksiin. Näillä kaikilla rajataan pois lapsen omaa tilaa leikkiä ja liikkua itsenäisesti, hankkia kokemuksia omalla kehollaan ja näin voidaan rajoittaa lapsen kehitystä. (Zimmer 2001, 14 - 19.)

### 2.3 Ylisuojeleva kasvatus rajoittaa lapsia

Hirvonen Tatu (2011, 17 - 19) ottaa teoksessaan Varo varo varo irti ylisuojelevasta kasvatuksesta, kantaa ylivoimaiseen kasvatukseen. Hänen mukaan Suomessa asiat nähdään nykyisin riskien kautta, kaikessa tulisi minimoida riskit satuttaa itseään, jopa poistaa ne kokonaan. Maailmalla on taasen alettu nähdä riskit positiivisemmassa valossa ja muun muassa leikkipaikkoja muutettu riskialttiimmiksi ja sitä kautta opettavaisemmiksi lapsille. Mikä on ollut leikkipaikkojen käyttäjien mielestä hyvä ratkaisu. Riskien positiivisen voiman ei voida katsoa olevan uusi asia, sillä osa eurooppalaisista pedagogiikan suuntauksista perustavat toimintansa riskisuhteiden hyväksymiseen. Englantilaiset luontokoulut ja italialainen Reggiolaisuus hyväksyvät riskit ja pitävät niitä normaalina elämään kuuluvana asiana. Kuitenkin näyttäisi siltä, että riskien hyväksyminen on jossain vaiheessa muuttunut niin, että yhden lapsen tuhannesta katkaistessa käden kiivetessä puuhun loput 999 eivät saa enää kiivetä.

Lasten ympäristö ja terveys (2007, 132) Kansanterveyslaitoksen julkaisussa mainitaan, kuinka suurin osa lasten ja nuorten tapaturmista olisi ehkäistävissä. Tämä vaatii rakenteellisia muutoksia ja asenteita turvallisten taitojen oppimiseen. Olli Saarsalmi (2008, 28, 35) toimittamassaan teoksessa, päivähoidon turvallisuussuunnittelu, taasen mainitsee, kuinka riskien välttäminen kokonaan on mahdotonta ja pitäisi pikemminkin pyrkiä minimoimaan niitä. Omaehtoiseen liikkumiseen tarkoitettut tilat tulisi teoksen mukaan kalustaa pehmeillä kalusteilla ja terävät kulmat suojata. Tatu Hirvosen (2011, 25) teoksen, Varo varo varo irti ylisuojelevasta kasvatuksesta, mukaan, nämä tavat ehdollistaa lapsen ideaalimaailmaan, missä aikuiset tekevät kaiken rajoittaakseen lapsen leikkimisen täysin turvalliseksi. Tai ainakin aikuiset kokevat tehneensä kaikkensa. Mutta palveleeko tämä tarkoitusta? Vai stressaantuvatko tästä niin aikuiset ja etenkin lapset?

Yhtenä kasvatuspäämääränä päiväkodissa on lasten asteittainen itsenäisyyden lisääminen. Lapsen tulee saada omien edellytysten mukaisesti hoitamaan omia asioitaan ja tehdä päätöksiä niiden suhteen. Omatoimisuutta tuetaan olemalla läsnä ja turvaamalla turvallisuus. (varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 13.) Tatu Hirvonen (2011, 83 - 84) teoksessaan Varo varo varo irti ylisuojelevasta kasvatuksesta arvostelee varhaiskasvatussuunnitelmaa siitä, että se luo tavallaan haavemaailman, missä kukaan ei tee virheitä. Tuohon haavemaailmaan ei mahdu mukaan riskit, eikä niitä myönnetä olevan olemassa. Tästä syystä se ei kerro, mitä kasvattajien tulisi tehdä, kun väistämättömiä virheitä tulee tapahtumaan.

#### 2.4 Yhdessä liikkumaan lasten kanssa

Lapsen liikuntamyönteisyyden yksi tärkeimmistä asioita on vanhemman toiminta, etenkin nykypäivänä, kun elämänrytmi on nopea ja yhteinen aika lapsien kanssa on kortilla. Vanhempien tulisi osata varata yhteistä aikaa lapsiensa kanssa ja tällä tavalla osoittaa lapsien olevan heille tärkeitä. Liikkuessa yhdessä lapsien kanssa vuorovaikutussuhde paranee ja näin ollen vanhemmat ja lapset oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Arkiliikunta on helppo ja hyvä tapa harrastaa liikuntaa yhdessä, oman kodin lähialueet toimivat tähän tarkoitukseen hyvin. Yhdessä liikkumisella on monia hyviä puolia, se toimii muun muassa hyvänä keinona hallita vanhemman ja lapsen painoa, yhteisen tekemisen riemu, liikunnallisen ja terveellisen elämän oppiminen, liikuntataitojen oppiminen ja oppimisen edistäminen. (Kullström ym. 2014, 65.)

Perhe ja koti ovat lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana tärkein asia lapsen liikunnalle. Ylisuojelevalla kasvatuksella voi aiheuttaa hallaa lapsen luonnolliselle kehitykselle. Ehken tärkein asia perheellä kohti lapsen liikuntamyönteisyyttä, on rakentaa ja muokata lapsen asenteita sitä kohtaa. Vanhempien omat liikuntaharrastukset toimivat usein lapselle innostuksen kohteina. Leikkiminen ja liikkuminen lasten kanssa ovat arvaamattoman tärkeää, koska sillä

tavalla lapset kokevat aikuiset muussa kuin normaalissa arki roolissa. Yhdessä toimimisen hyviä puolia on myös se, että kummallekin osapuolelle tulee tästä hyvä mieli, kun iloisesti hymyillen ja nauraen vietetään yhteistä aikaa. Harmittavasti näyttää siltä, että lasten kanssa toimiminen näyttäisi vähenevän sitä mukaan, kun lasten ikä kasvaa. (Zimmer 2001, 88 - 89.)

## 2.5 Ohjaajana toimiminen

Ohjaajan tulee osata huomioida, että hänen oma toimintansa vaikuttaa suuresti siihen, miten lapset osallistuvat liikuntatuokioihin. Ohjaajan rinnalla käytettävissä olevat välineet ja tuokioiden hauskuus vaikuttavat osallistumiseen, mutta helpoin asia ohjaajan kannalta on miettiä omaa toimintaansa ja kuinka hän pystyy käytössä olevalla tilalla ja välineillä tuottamaan mahdollisimman innostavia liikuntatuokioita. Ohjaajan menettelytavat ovat hyvin paljon riippuvaisia liikunnalle asetetuista tavoitteista, ohjaajan tehtävä on luoda lapsille mahdollisuuksia, joiden kautta lapsi voi oppia uusia asioita ja kehittää omia taitojaan. Ohjaajana toimimisen haaste on, kuinka toimia erilaisissa tilanteissa. Asioita ei voi koskaan tietää täysin varmasti etukäteen, eikä kaikkea voi suunnitella täysin valmiiksi. (Zimmer 2001, 141 - 142.)

Tuure Autiolla (2007, 19 - 20), teoksessaan *Liiku ja leiki -motorisia perusharjoitteita lapsille*, on ohjauksesta hyvin samanlaisia ajatuksia kuin Zimmerillä. Hänen mukaansa ohjaaja on tärkein tekijä lapsen liikunnalliselle oppimiselle. Erilaisia toimintamenetelmiä tärkeämpää on se, kuinka ohjaaja pystyy luomaan olosuhteita parhaalle mahdolliselle oppimiselle. Usein lapset näkevät ohjaajan esikuvana ja ihannoinnin kohteena ja ohjaajan käytös ja asenteet vaikuttavat suuresti lapsiin. Ohjaajan tulee olla tietoinen omasta ohjaustyylistä, asenteista ja käytöksestä, jotta hän pystyy luomaan mahdollisimman positiivisia ja innostavia liikuntatuokioita. Positiivisella ohjaamisotteella ohjaajan on mahdollista luoda juuri tällaisia tuokioita. Ohjaajan tulee myös osata huomioida jokainen lapsi yksilönä ja luoda jokaiselle omat tavoitteet, joihin lapsella on realistiset mahdollisuudet päästä. Terhi Huovinen, Virpi Remahl ja Sari Turunen (2009, 5) teoksessaan *pallopelejä ja pelisovelluksia* mainitsevat, kuinka ohjaajan tulee huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti. Lapsen omaa mielipidettä pitää osata kuunnella, kysyä miltä harjoitteet tuntuivat ja haluatko ensi kerralla tehdä tätä asiaa. Ohjaajan tulee muistaa, että tekemällä oppii, mitä lyhemmin ohjaaja pystyy selittämään ohjeet, sitä enemmän jää aikaa varsinaiselle tekemiselle.

### 2.5.1 Motivaation vahvistaminen ohjauksella

Liikuntaharrastuksissa ihmisen omalla motivaatiolla on erittäin tärkeä rooli. Motivaatio voidaan jakaa kahteen osaan, on sisäistä motivaatiota ja ulkoista motivaatiota. Sisäisessä motivaatiossa ihminen osallistuu harrastukseen sen takia, että hän itse pitää harrastuksesta ja se on hänelle kivaa. Ulkoisessa motivaatiossa taas harrastukseen osallistutaan palkkioiden ja sanktioiden takia. Ohjaajan rooli liikuntaharrastuksessa tai kerhotoiminnassa on vahvistaa

ryhmäläisten sisäistä motivaatiota osallistumaan harrastukseen. Kerhotoiminnan tulisi tukea psyykkisen hyvinvoinnin kolme pilaria; ihminen kokee saavansa päättää itse mitä suostuu tekemään, ihminen kokee osaavansa tehdä kerhossa tehtäviä asioita ja tuntee kuuluvansa ryhmään. (Kalaja ym. 2009, 11). Renate Zimmerin mainitsee (2001, 80) myös teoksessaan liikuntakasvatuksen käsikirja lapsen sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta suorittaa erilaisia tehtäviä. Hänen mukaansa merkkejä suoritusmotivaatiosta on löydetty jo muutaman vuoden ikäisiltä lapsilta. Tärkeää on aina asettaa suorituksen taso vastaamaan lapsen omaa kykyä suorittaa tehtävistä.

Ohjaaja voi omalla toiminnallaan suunnata toimintaa liian kilpailulliseksi, jos hän järjestää paljon erilaisia kilpailuja ja niiden kautta huomioi vain parhaiten osaavat. Ohjaajan tulisikin osata kehua ja huomioida kuinka ryhmäläiset keskittyvät tekemiseen ja yrittävät parhaansa ja omalla toiminnallaan tukea tätä. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö kilpailuja voisi olla, mutta kilpailut tulisi järjestää niin, ettei voittaminen ole niissä pääasia, vaan uusien asioiden oppiminen. (Kalaja ym. 2009, 11.) Renate Zimmerin mukaan (2001, 78 - 81) lapsella on liikunnallisia perustarpeita ja pohjaton uteliaisuus oppia uusia asioita. Lapsilla on myös synnynnäinen halu kilpailla, olla ensimmäisenä maalissa, olla nopein ja vahvin. Aikuiset usein käyttävät tätä hyväkseen, jotta saavat lapset mukaan leikkeihin. Kuitenkin ohjaajan tulee miettiä, onko tällä tavalla saatu ”hyöty” tarkoituksenmukaista? Pedagogisesti ajateltuna tärkeämpänä voidaan pitää sitä, että toiminta opettaa lapsia toimimaan sosiaalisesti ryhmässä, ottamaan huomioon muut ryhmäläiset. Lapset on mahdollista saada toimimaan mielekkäästi ilman kilpailemista, korostamalla sisäistä motivaatiota.

Tuomo Järvinen (2012, 7 - 8) teoksessaan Lapset liikkumaan pohtii myös tätä asiaa, kuinka liian usein lasten liikuntaharrastuksissa tuijotetaan senttejä ja sekunteja liikaa. Pikemminkin pitäisi tuntea hyvää oloa itse tekemisestä ja uuden oppimisesta. Lapset ovat mestareita keksimään uutta ja ovat luovia, jos tälle annetaan tilaa. Ohjaajan ei tarvitse aina ohjata kaikkea toimintaa ja määrätä tekemiselle tiukkoja rajoja. Perään katsomista kuitenkin tarvitaan aina toimiessa lasten kanssa. Renate Zimmer myös mainitsee (2001, 85) kuinka tärkeää on jättää vertailu toisten suorituksiin pois. Hänen mukaansa on järkevämpää osoittaa lapselle oman suorituksen kehittyminen harjoittelun kautta ja tukea tätä asennetta. Keskinäinen vertailu voi syödä lapsen motivaatiota osallistua toimintaan.

### 2.5.2 Kannustava ohjaaja ja palautteen antaja

Kannustaminen on yksi käytetyimmistä tavoista luoda positiivinen ilmapiiri. Isommassa ryhmässä ohjaaja antaa positiivista palautetta koko ryhmälle. Sen sijaan jaettaessa ryhmä pienryhmiin pystyy ohjaaja antamaan palautetta henkilökohtaisemmin. Kannustamista voi antaa

sanallisesti kehuun, ilmein ja elein ja fyysisellä kontaktilla esim. selkään taputtamalla. Liikunnassa kannustamiseen käytetään usein hyvistä suorituksista palkitsemista, toisaalta ohjaaja voisi harkita palkintojen antamista myös tunnollisesta ja sinnikkäästä yrittämisestä. Palkintojen antaminen kannustusmielessä ei kuitenkaan saisi olla jokapäiväinen keino, mieluummin tarkoin harkittu apukeino. Kannustamisessa ohjaajan tulee osata löytää keinot, kuinka kannustaa jokaista yksilöllisesti. Se mikä toimii toiselle lapselle, ei välttämättä toimi toiselle. Tässä tehtävässä ohjaajan tulee havainnoida jokaisen lapsen käyttäytymistä. Ansaittäan ryhmäläisten luottamuksen, ohjaajan on helpompaa löytää jokaiselle sopivat keinot kannustavat. (Autio 2007, 20 - 22.)

Annettavan palautteen tulee olla tunne rikasta ja aitoa. Lapsilla on kyky huomata, jos aikuinen teeskentelee antaessaan palautetta. Lapset haluavat palautteen olevan rehellistä ja todennukaista. Koko ryhmälle annettavassa positiivisessa palautteessa, ohjaajan tulee varmistaa jokaisen lapsen osuus onnistuneesta suorituksesta. Ohjaajan on syytä opetella kannustamista ja miettiä millä tavoin ja sanoilla hän antaa palautetta, jottei synny väärinymmärryksiä. Kannustamisen ja palautteen tulisi olla aina positiivista, ei arvostelevaa. Palautetta antaessa suoraan tiettyyn asiaan kohdistuva palaute auttaa lasta ymmärtämään mitä hän teki oikein esim. ”hyvä heitto” tai ”osait hienosti painaa kuperkeikassa leuan rintaan”. Annettaessa palautetta, mitä voisi tehdä paremmin, on syytä miettiä sanansa tarkoin. Näin lapsi ymmärtää millä tavalla hän voi parantaa suoritustaan, ei esim. ”huono suoritus, tee paremmin ensi kerralla”. (Autio 2007, 22 - 23.) Kalaja Sami ja Arja Sääkslahti (2009, 17) kirjoittavat, kuinka oppimisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa suorituksestaan palautetta. Ihannetilanteessa palaute annetaan viisi sekuntia suorituksen päättymisen jälkeen, käytännössä tämä ei aina ole mahdollista, mutta siihen tulee siitä huolimatta pyrkiä. Kaiken oppimisen päämäärä tulisi lähteä oppijan motivaatioista, eikä ohjaajan omista motivaatioista. Taitojen kasvaessa lapset oppivat paremmin itse arvioimaan omaa suoritustaan, taasen oppimisen alkuvaiheessa lapsi on enemmän riippuvainen muiden antamasta palautteesta.

## 2.6 Luonto liikuttaa ja innostaa oppimaan

### 2.6.1 Luonnossa kotonaan

Vuonna 1992 Suomen latu alkoi uudistaa retkeilykoulutustaan ja se allekirjoitti lisenssisopimuksen ruotsalaisen Friluftsfrämjandet-järjestön kanssa. Tämä sopimus antoi Suomen ladulle oikeuden kehittää suomen kielelle Ruotsissa hyväksi havaittua Skogsmulle - toimintaa. Suomeksi nimi kääntyi Metsämörriksi. Suomen latu on tähän mennessä kouluttanut yli 12 000 metsämörriohjaaja ja vuosi tasolla kymmenet tuhannet lapset ulkoilevat toiminnan avulla. (Metsämörri.)

Metsämörritoiminnan kehittäjä on Gösta Frohm, jonka toimesta metsämörritoiminta syntyi Ruotsissa vuonna 1957. Hän oli huolestunut voimakkaasta kaupungistumisesta, missä lasten leikkipaikat olivat urbaaneja. Hän oli myös huolestunut ruotsalaisten puutteellisista ulkoiluttumuksista. Toiminnan idea oli viedä lapset ulos metsiin, veden ääreen ja kallioilla, missä lapsi voisi herätellä mielenkiintoaan ja mielikuvitustaan. Toiminnan avuksi hän loi satuhahmon, jota kutsutaan suomeksi metsämörriksi. Ruotsissa toimintaan osallistuu nykyään noin 40 000 lasta. Ruotsin kielistä metsämörritoimintaa on ollut Suomessa 70-luvun lopulta lähtien. Suomalaisen metsämörritoiminnan edelläkävijöitä ovat Pipsa Standerholm ja Gunilla Cavinus, sekä hieman myöhemmin Eva-Maija Teronen. (Metsämörri.)

Luonnossa kotonaan-toiminnan juuret ovat myös Ruotsissa, missä muutamat metsämörriohjaajat kehittivät idean metsämörritoiminnan siirtämisestä osaksi päiväkotien jokapäiväistä toimintaa. Ruotsalaista I Ur och Skur-toimintaa on ollut vuodesta 1985 lähtien ja tällä hetkellä Ruotsissa on 200 päiväkotia tai koulua, jotka toimivat toiminnan piirissä. (Luonnossa kotonaan.)

Luonnossa kotona-toiminta alkoi Suomessa vuonna 1999. Suomen Latu näki toiminnan luonnollisena jatkumona suositulle metsämörritoiminnalle. Aloitteen tähän tekivät metsämörriohjaajat Susanna Suutarla, Tero Mustonen ja Riitta Arponen. Suomen Latu ja päiväkotiyhdistys Sotkankoto ry solmivat yhteistyösopimuksen kehittääkseen toimintaa. LK Sotkankoto aloitti toimintansa 1.10.1999 Helsingin Vuosaarella, ollen Luonnossa Kotonaan toiminnan pilotti päiväkoti. Päiväkodin toiminnasta saatiin vahvistusta käsityksille, että tällaiselle toiminnalle olisi tarvetta ja kysyntää Suomessa. Sotkankoto toimii nykyisin tällä mallilla 42 päiväkodissa sekä 10 ryhmäperhepäiväkodissa. (Luonnossa kotonaan.)

Perusajatus Luonnossa kotonaan-toiminnassa on olla ulkona ympäri vuoden, oli sää mikä hyvänsä. Toiminnassa korostuu leikin merkitys, yhdessä tekeminen ja luonnossa liikkuminen. Lapsi nähdään ainutlaatuisena, osallistuvana, leikkivänä ja liikkuvan ihmisenä. Ulkoilua toiminta sisältää useita tunteja päivässä ja lähiluonnossa retkeillään vähintään kolme kertaa viikossa. Lähiluonnoksi lasketaan mahdollisimman vähän rakentamaton sekä mahdollisimman luonnonmukaiset alueet. Luonnonmukaisilla alueilla ei ole välttämättä tarve leluille, eikä liikuntavälineille, koska kaikki tarvittava löytyy itse luonnosta. (Luonnossa kotonaan kriteerit.)

Toiminnassa tärkeää on lapsen omaehtoisen leikkimisen liikkumisen tukeminen, ilman turhaa kiirettä. Luonnossa leikkiminen kehittää luovuutta ja mielikuvitusta, samalla tarjoten lapselle monipuolisen ja hyvän ympäristön liikuntataitojen kehittymiselle. Luonnossa kotonaan toiminnassa pystytään hyödyntämään vuoden aikojen vaihtelun tarjoamia mahdollisuuksia, kuten hiihtäminen ja luisteleminen. (Luonnossa kotonaan kriteerit.)

## 2.6.2 Design-suuntautunut pedagogiikka (Case Forest -menetelmä)

Metsät edistävät terveyttä ja ovat meille kaikille tärkeä asia. Samalla ne sisältävät suuret ympäristöarvot sekä kulttuuriarvot, mikä tekee niiden suojelemisesta ensiarvoisen tärkeää. Kestävän metsien käytön puolesta ei ole yhtä ainoaa vastausta ja juuri siitä syystä on tärkeää pohtia metsien käytön ekologista tapaa, oli sitten kyseessä taloudellinen tai sosiaalinen metsien käyttäminen. Case forestin tarkoitus on kehittää menetelmä, kuinka ihmiset oppisivat helpommin tuntemaan metsät ja niiden vaikutukset joka päiväiseen elämäämme. (Enkenberg ym. 2011.)

Erilaiset oppimisympäristö, perinteisen luokkahuoneen sijaan, ovat nykypäivänä yhä tärkeämpiä. Vaikka kuitenkin vaikuttaa siltä, että kuilu koulun ja sen ulkopuolisen oppimisen välillä on kasvamassa. Nykypäivän ihmisen oppiminen tapahtuu kuitenkin useissa eripaikoissa ja useista eri lähteistä, missä ihmisen omalla tavalla asioihin suhtautuminen on tärkeässä roolissa. Jos jatkamme toimintaa lasten ja nuorten kanssa vanhoilla tutuilla metodeilla, on pelkona se, että useimmat oppijat pitkästävät ja alkavat haikailla pois koulusta. Tästä syystä oppimisympäristö tulisi nähdä uudella tavalla, hyödyntää uusia oppimisympäristöjä, niin luontoa kuin teknologian myötä tulleita. Haasteena tässä on rakentaa ja suunnitella tutkittuun tietoon pohjautuvia oppimiskokonaisuuksia. (Enkenberg ym. 2011.)

Design-suuntautunut pedagogiikka, entiseltä nimeltään Case Forest - menetelmä, pohjautuu lasten kysymyksiin. Sen tarkoitus on olla innostava ja motivoiva tapa oppia uutta. Oppiminen tapahtuu yhdessä pohtien, ihmetellen ja tutkien asioita. Menetelmän avulla lapsilla on mahdollisuus oppia asioita monipuolisesti, samalla saavuttaen useamman oppiaineen tavoitteita yhdellä kerralla. (Metsäyhdistys 2014.)

## 2.7 Lasten liikuntasuosituksiset

Lapsen tulee saada harrastaa reipasta liikuntaa kaksi tuntia päivässä (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2005). Vanhoja suosituksia päivitettiin opinnäytetyöni teko hetkellä. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) julkaisi uudet varhaiskasvatuksen suositukset 7.9.2016. Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi uusien suositusten mukaan saada harrastaa liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä sisältäisi kevyttä liikuntaa, vauhdikasta fyysistä toimintaa ja reipasta ulkoilua. Liikunta toteutuisi niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona. Uudet suositukset korostavat riittävästi lepoa, ravintoa ja unta, mutta myös yli tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyetkin paikallaan olemiset tulisi jaksottaa. Riittävä liikunnallinen aktiivisuus antavat lapsille edellytykset kasvaa ja kehittyä normaalisti. Liikunnallinen aktiivisuus tukee lapsien yleisiä oppimisen edellytyksiä, vaikuttaa myönteisesti tarkkaavaisuuteen, muistamiseen ja vireystilaan. Lapsen leikkiessä yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja eri vuodenaikoina,



fyysiset taidot voivat kehittyä monipuolisesti. Liikunnallisella aktiivisuudella voidaan ehkäistä elintasosairauksia, sekä parantaa fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa. Lapset saavat kotonaan mallin liikkumiseen. Suositusten toteutumisen tärkeä osatekijä on vanhemmilta tuleva tuki. Lapsen liikuntatoiveiden kuunteleminen, mahdollistaa liikuntaharrastukset ja -välineet, olla lapsen tukena, luoda kannustava ilmapiiri.

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön päätarkoitus on kasvattaa lasten omaa motivaatiota harrastaa liikuntaa ja tutkia, millä keinoilla päiväkotitoiminta voi kasvattaa lasten liikuntamyönteisyyttä. Tavoitteenani oli käyttää luomaani leikkipankkia liikuntatuokioiden tukena. Käyttää leikkipankin leikkejä edistääkseni lasten liikuntamyönteisyyttä ja luoda leikkipankin avulla hauskoja liikuntatuokioita.

Opinnäytetyössäni pyrin tekemään sellaista liikuntaa, mitä lapset voisivat tehdä kotonaan vanhempiensa kanssa. Ei ole tarkoituksen mukaista tehdä vaikeita, aikuisjohtoisia tehtäviä, vaan helppoa ja hauskaa toimintaa. Annoin lapsille kotitehtäviä, mitä heidän tulisi suorittaa vanhempiensa kanssa. Näiden tehtävien tarkoitus on saada lapsia ja aikuisia tekemään asioita yhdessä. Tehtävät ovat liikunnallisia ja osa sisältää luonnossa liikkumista. Palautetta tehtävistä kysyin erillisellä lomakkeella toimintakertojen jälkeen. Tämä siitä johdosta, vanhempien toiminnalla on suurin merkitys lasten liikunta-tottumuksiin.

Yhtenä tavoitteena oli tutkia ohjaajan merkitystä. Kuinka ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsiin? Lasten kanssa toimiessa ryhmän hallinnalla on tärkeä rooli hyvän lopputuloksen saamiseen. Kuitenkaan kovin harvoin vetäjä pystyy valitsemaan ryhmään juuri parhaiten keskenään toimivat ryhmäläiset, joten ryhmän hallinta taidot korostuvat. Tarkoitukseni oli tutkia omaa ohjaamistani, mitkä ovat omat kehityskohteeni. Mutta myös pyrkiä näkemään, voinko tehdä työni kautta yleispäteviä ohjeita muille ohjaajille.

Useat toimintakerrat tehtiin metsästä, koska metsän katsotaan olevan innostava ja terveellinen asia. Teoria-osioon kokosin tietoa metodeista, jotka hyödyntävät luonnon tuomia mahdollisuuksia. Metsä on innostava paikka, mikä mahdollistaa etenkin vapaata leikkimistä, ilman että leikkivälineitä tarvitsee kantaa mukanaan päiväkodista.

### 4 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Haluan selvittää millä tavalla päiväkodissa voidaan lisätä lasten liikuntamyönteisyyttä. Mitä päiväkodissa tulee tehdä toisin, jotta lapset tulisivat liikuntamyönteisemmiksi. Tein toiminnallisen opinnäytetyön toimintakerrat toukokuussa 2016, samalla keräsin palautetta erillisillä palautelomakkeilla.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, ettei työn laajuus kasva liian suureksi (Vilkka & Airaksinen 2004, 56). Keräsin tietoa lomakkeella lapsilta ”hymynaamojen” avulla. Lasten vanhemmilta keräsin tietoa myös hymynaamojen kautta. Vaihtoehtoisten kysymysten jälkeen oli mahdollista antaa muuta vapaata palautetta, millä haen laajempaa näkökulmaa asioihin. Opinnäytetyössäni on siis viitteitä, niin kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimuksesta kuin määrällisestä eli kvantitatiivisesta tutkimuksesta, koska hymynaamojen ja vaihtoehtoisten kysymysten kautta sain myös numeraalista tietoa mielipiteistä. Keräsin kaiken tiedon nimettömästi, enkä kerännyt missään kohtaa mitään yksilöllistä tietoa lapsista enkä aikuisista.

Tavoitteenani on myös pohtia ohjaajan merkitystä lasten liikuntamyönteisyydelle. Tässä työssä pohdin omaa tekemistäni, itse reflektoin. Tämän lisäksi pyysin palautetta omasta ohjaamisestani, niin lapsilta kuin heidän vanhemmiltaan sekä päiväkodin henkilökunnalta, jotka ovat mukana toimintakerroilla avustamassa.

#### 4.1 Tutkimusaineiston keruu

Keräsin tutkimusaineiston henkilökohtaisella haastattelulla lapsilta ja kirjehaastattelulla aikuisilta. Suoritin itse kaikki lasten haastattelut. Törmäsin tiedon keruussa ongelmiin, joita Tarja Heikkilä (2014, 63-65; 2008, 66-69) mainitsee teoksessa tilastollinen tutkimus. Kirjehaastatteluilla on yleisesti palautusprosentti 20-80 prosentin välillä, yleensä jäädyään alle 60 prosentin. Vastausprosenttiin vaikuttaa se kuinka tärkeänä ihmiset pitävät tutkimusta itselleen. Henkilökohtaisessa haastattelussa vastaamisprosentti on huomattavasti korkeampi jopa 90-100 prosenttia. Tämän metodin etuja on, että lukutaidottomat lapsetkin pystyvät vastaamaan kyselyyn. Ongelmia tässä metodissa on etenkin se, että haastatteluympäristö ja muut paikalla olijat voivat vaikuttaa vastaamiseen. Vastaaaja voi myös antaa haluttuja vastauksia, mitkä vastaavat sosiaalisia odotuksia ja normeja, joita hän ajattelee haastattelijan häneltä haluavan.

Tutkimuksessani kirjehaastattelun palautus prosentit olivat: tehtävä 1. 43 prosenttia ja tehtävä 2. 8 prosenttia. Henkilökohtaisella haastattelulla lapsilta pääsin täyteen 100 prosenttiin vastaamiseen.

#### 4.2 Tutkimusaineiston analysointi

Käytin tutkimuksessani ”hymynaamoja”, kts. Liite 2 ja Liite 3, joille annoin analyysivaiheessa lukumäärät: levein hymynaama 4, toiseksi levein 3, suora hymy 2 ja hymy alaspäin 1. Suurin mahdollinen keskiarvo luvuille oli siis 4. Analyysissä en laskenut mitään muuta arvoa kuin vas-

tausten keskiarvon. Avoimissa kysymyksissä kysyin toiveita ja mikä oli henkilön mielestä ki-vointa. Tarja Heikkilä (2014, 51-52; 2008, 52-54) kirjoittaa teoksessa tilastollinen tutkimus, kuinka asenneasteikoilla saadaan paljon tietoa. Sen heikkous on siinä, ettei voida mitenkään päätellä mikä painoarvo vastaajalla on mihinkin kysymykseen. Toinen heikkous on se, että ai-kaisemmilla vastauksilla on merkitystä tuleviin vastauksiin, koska vastaaja pyrkii vastaamaan loogisesti. Tavallisimmin käytetyt asteikot ovat Osgoodin asteikko ja Likertin asteikko.

Tässä tutkimuksessa käytetty asteikko oli lähempänä Osgoodin asteikkoa. Vaikkei se suoraa olekaan täysin vastaava. Nykyisin käyttämäni 4 portaista hymynaama kyselyä käytetään asia-kastyytyväisyyskyselyissä. Valitsin ”hymynaamat” lukujen sijaan siitä syystä, että ne ovat lap-sille helpompi ymmärtää kuin numeraalinen kysely.

## 5 Eettiset kysymykset

Asiakkaan etu ja ajatusmaailma menevät aina etusijalle, työntekijä ei saa tuputtaa liikaa omia ajatuksiaan asiakkaalle. Työn tekijän pitää aidosti kuunnella asiakkaan tahtoa sekä kun-nioittaa itsemääräämisoikeutta. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n tekemässä sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa (2013) lukee, että ammattilaisen on omista arvoistaan välittämättä kunnioitettava ja edistettävä asiakkaan oikeutta omiin va-lintoihin, mikäli nämä eivät uhkaa muiden oikeuksia. Täysvaltaiset asiakkaat ovat vastuussa omista valinnoista ja niiden seurauksista. Asiakas tulisi kohdata kokonaisvaltaisesti, huomioida kaikki elämän alueet ja kohdata hänet yksilönä, mutta myös osana perhettään ja ympäröivää yhteiskuntaa. Aina täytyy muistaa asiakkaan oikeus yksityisyyteen sekä noudattaa salassapito-säännöksiä. Sosiaalialan ammattilaisella on vastuu omista eettisistä ratkaisuksista ja valinnoista, mutta pitää huomata, ettei hänen vastuunsa saa olla rajaton. Jokaisella työntekijällä tulee olla oikeus keskustella ratkaisuksistaan ja vastuunsa rajoista esimiehensä ja mielellään muiden-kin ammattilaisten kanssa. Eettisiä valintoja tehdessään ammattilainen on siis riippuvainen myös muiden henkilöiden tekemistä ratkaisuksista.

Arto Laitinen ottaa (2013), Talentia lehdessä julkaistussa Mihin kysymyksiin oikeudenmukai-suus teorialat vastaavat, kantaa kyseiseen aiheeseen. Hän pohtii, kenellä on oikeus määritellä oikeudenmukaisuus. Oikeudenmukaisuus voi siis kuulostaa hyvin selkeältä asialta ja termiltä, mutta loppujen lopuksi se on hyvin riippuvainen, keneltä kysytään ja kuka määrittelee oikeu-den mukaisuuden. Usein puhutaan myös, että resurssien tulisi jakautua tasan ihmisten kanssa, vaikka tämä ajatuskin osoittautuu sisältävän runsaasti suden kuoppia. Eikö liikuntarajoittei-sella ole ihan perusteltu oikeus vaatia itselleen enemmän resursseja. Miten hän voi samalla määrällä pärjätä yhtä hyvin kuin ”terve” ihminen? Oikeudenmukaisuutta miettiessä on tär-keää ottaa huomioon yksilönvapaus, ihmisellä on oikeus tehdä omat päätökset, jos oma pää-tös on asua sillan alla voiko kukaan muu sitä kieltää? On myös hyvä muistaa, että oikeudet ja

oikeudenmukaisuus eivät itsessään tuota mitään, ilman resursseja. Pelkät teoriat ja puheet eivät siis riitä, vaan tarvitaan tekoja ja tekijöitä, jotta oikeudenmukaisuuden on mahdollista toteutua.

Toimiessa lasten kanssa liikunnan parissa, eettisyyden kannalta tulee miettiä, ettei toiminta ole liian kilpailuhenkistä. Jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua toimintaa omien kykyjensä ja tavoitteidensa mukaan. Ohjaajan tulee osata huomioida jokaisen ryhmäläisen oma mielipide ja kunnioittaa näitä mielipiteitä. Valo (2013) eli valtakunnallinen liikunta- ja urheiluluorganisaatio ry listasi syyskokouksessaan 30.11.2013 Urheiluyhteisön Reilun Pelin ihanteita ja tavoitteita. Reilua peliä tulee pitää jatkuvana prosessina. Jokainen ihminen tulee hyväksyä sellaisena kuin hän on, riippumatta hänen taustastaan. Toisia ihmisiä ei saa syrjiä, vaan kohdella heitä niin kuin haluat itseäsi kohdeltavan. Vastustajien sijaan urheilussa on kilpakumppaneita. Kaikki liikunta ja urheilu ovat sidoksissa kasvatukseen, oli sitten kyseessä pelitapahtuma, harjoitukset tai vanhempainilta. Jokaisen tulisi huomioida oman esimerkin tärkeys. Jokaisen tulee saada kasvaa ja kehittyä omassa tahdissaan, omien kykyjen rajoissa. Liikunta ja urheilu ovat jatkuvaa oppimista koko eliniän ajan ja tätä tulee tukea. Liikunnalle tulee luoda turvalliset puitteet, johon ei kuulu väkivalta eikä päihteet. Ongelmiin tulee olla kykyä puuttua sekä niitä tulee aktiivisesti ennaltaehkäistä. Urheilijoiden ainut arvo ei saa olla urheilu-suoritukset. Ihmiselle tulee antaa uusia mahdollisuuksia ja uskoa heihin. Jokaista tulee kohdella oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti.

Kysymyslomakkeessa ei kysytty mitään henkilötietoja eikä mitään arkaluontoisia asioita. Tutkimuslomakkeissa oli suuri vaara sisältää satunnaisvirheitä otannan ollessa suhteellisen pieni. Omassa tutkimuksessani tämä vaara oli, etenkin yksittäisen toimintakerran kohdalla. Tein toiminnallisen opinnäytetyön, jolloin kyselylomake ei ollut ainut mittari, millä toimintaa arvioidaan. Kyselylomakkeesta sain yhden lisämittarin, jolla pystyin arvioimaan toimintaa.

Toinen tutkimusta koskeva eettinen ongelma oli se, että jouduin kysymään lapsilta palautteen rauhattomassa tilanteessa. Palautelomakkeen täyttämiseen ei ollut varattu aika oli rajallinen, se tapahtui usein vaatteiden riisumisen yhteydessä. Usein palautetta kerätessäni lapset kuulivat toistensa vastauksen, mikä vaikutti heidän omiin vastauksiinsa.

## 6 Leikkipankki

Leikkipankissa esitellään erilaisia leikkejä ja pelejä, joita käytettiin opinnäytetyössä. Erilaisia sovelluksia on olemassa erittäin paljon ja kaikkia mahdollisia tapoja ei tässä pankissa ole kerrottu. Olen itse koonnut leikkipankin sellaisista leikeistä, mitkä mielestäni parhaiten sopivat toimintaani. Kokosin leikkipankin liikunta-alan kirjallisuudesta ja internetistä: Sami Kalajan ja Arja Sääkslahden kirjasta Liikunnalliset perustaidot, Mannerheimin lastensuojeluliiton kotisivuilla olevista leikeistä, Terhi Huovisen, Virpi Remahlin ja Sari Turusen kirjasta Pallopelejä ja

pelisovelluksia, Jaakko Vainio kirjoittamasta partiolaisten leikkivihosta, Minna Kullströmin ja Satu-Maria Ruotsalaisen Lasten liikuntakirjasta, Tuomo Järvisen Lapset liikkumaan kirjasta ja Tuire Aution kirjasta Liiku ja leiki -motorisia perusharjoituksia lapsille.

Monissa suunniteluissa toimintamuodoissa puhutaan voittamisesta, mutta muokkasin toiminnan aikana toiminnot mahdollisimman vähän voittamiskeskeisiksi. Ohjaaja voi omalla alustuksellaan ohjata toiminnot vähemmän kilpailullisiksi. Senttejä ja sekunteja ei tarvitse tuijottaa, vaan keskittyä jokaisen omiin suorituksiin. Leikkipankin leikeillä on kaikilla oma tarkoituksensa kehittää lapselle välttämättömien liikunnallisten perustaitojen oppimista ja kehittämistä.

### 6.1 Tutustumisleikit

Erilaisia tutustumisleikkejä on paljon, niiden tarkoitus on saada ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa ja rikkoa jää ihmisten välillä. Näiden leikkien tarkoitus on myös kohottaa ryhmän yhteishenkeä, rohkaista ryhmän jäseniä osallistumaan toimintaa sekä poistaa mahdollisia pelkoja. Niiden avulla on helpompaa lähestyä uusia asioita, joihin ryhmän on tarkoitus paneutua. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.) Toimivan liikuntaryhmän yksi tärkeimmistä asioista on synnyttää me-henkeä ja erilaisilla peleillä ja leikeillä tätä on helppoa saada aikaan. Samalla kasvatetaan lasten halua oppia erilaisia asioita. Ohjaajan tulee aina huomioida se, ettei toiminta muutu liian totiseksi. (Kalaja ym. 2009, 13.)

#### 1) Minun mieliliikuntani

Kaikki ryhmäläiset asettuvat piiriin, jokainen kertoo vuorollaan oman mieluisimman liikuntamuotonsa. Jokaisen sanottua muut ryhmäläiset imitoivat kyseistä liikuntamuotoa. Kaikkien kerrottua suurennetaan piiriä ja otetaan pallo mukaan. Palloa vieritetään leikkijältä toiselle ja aina kun uusia leikkijä saa pallon kiinni, tulee muiden imitoida hänen mieluisinta liikuntamuotoa. (Kalaja ym. 2009, 13.)

Leikki huomioi yksilöllisesti jokaisen ryhmäläisen, kun he kertovat oman mielipiteen mieluisasta liikunnasta. Leikki sisältää myös liikunnallisesti kehittävää heittämistä ja kiinnittämistä.

#### 2) Tutustu minuun

Leikin tarkoitus on opetella nimiä ja tutustua toisiin. Kaikki istuvat ympyrässä. Ohjaaja antaa jonkin esineen kiertää ihmiseltä toiselle ja sanoo jossain vaiheessa stop. Se jonka käteen esine jää, sanoo nimensä ja jotain itsestään, esim. mieliharrastuksensa. Etukäteen voidaan sopia aihe, mistä kaikki sanovat tai jokainen saa kertoa

mitä haluaa. Leikki loppuu siihen, kun kaikki ovat saaneet vuoron sanoa jotain itseltään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Leikki lisää me-henkeä sekä harjaannuttaa käsi-silmä koordinaatiota.

### 3) Nimileikki palloa heittämällä

Seisotaan ringissä, tai niin, että kaikki ryhmäläiset näkevät toisensa. Yhdellä ryhmäläisellä on pallo kädessään, hän sanoo ensin jonkun ryhmäläisen nimen ja tämän jälkeen heittää kyseiselle ryhmäläiselle pallon. Jos ryhmä on tuntematon, voi kysyä toiselta nimeä ennen heittoa. Pienempien kanssa voi myös vierittää palloa lattialla, heittämisen sijaan.

Leikin avulla ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, oppivat toistensa nimet. Leikki sisältää motorisesti kehittävää heittämistä ja kiinniottamista.

## 6.2 Hippaleikit

Erilaiset hippaleikit ovat hyviä leikkejä sen takia, että niissä liikunnalliset taidot kehittyvät leikin ohella huomaamatta. Ohjaajan haaste on luoda hippaleikit vastaamaan ryhmän taitoja riittävän haastaviksi. (Kalaja ym. 2009, 22.)

### 1) Lattiaan ei saa koskea - hippa

Salin lattialle asetellaan erilaisia liikuntalaitteita, jumppamattoja yms. Yhdestä leikkijästä tulee hippa, kukaan ei saa koskettaa maata. Jos joku koskettaa maata, tulee hänestä automaattisesti uusi hippa. (Kalaja ym. 2009, 22.)

Tässä hipassa lapset oppivat sääntöjä ja keskittymään useaan asiaan kerralla.

### 2) Turvassa telineellä - hippa

Saliin asetetaan erilaisia liikuntatelineitä, jotka toimivat turvana, hippa ei saa ottaa turvassa olevaa leikkijää kiinni. Turvassa saa olla n. 5 sekuntia, jonka jälkeen ei saa enää palata takaisin samaan turvaa. (Kalaja ym. 2009, 22.)

Tässä hipassa jokaisen lapsen on mahdollista säädellä omaa jaksamista, jos ei jaksajuosta koko aikaa, voi halutessaan levähtää turvassa.

### 3) Istu alas -nouse ylös - hippa

Ryhmän koosta riippuen valitaan 1-3 hippaa ja 2-5 pelastajaa. Hipat voidaan merkitä peliliiveillä. Pelastajilla on jokaisella oma pallo. Hipat ottavat pelaajia kiinni koskettamalla, kiinni jääneen tulee mennä istumaan. Pelastaja pystyy pelastamaan kiinni jääneen heittämällä tälle pallonsa, kiinni jääneen tulee saada pallo ilmasta kiinni. Kiinnijääneestä tulee kopin saamisen jälkeen pelastaja ja pelastajasta normaali leikkijä. Pelastettaessa tulee varmistaa, että pelastettava on valmis ottamaan pallon kiinni. Hippa ei saa ottaa pelastajaa kiinni. Hippoja vaihdetaan ohjaajan merkistä. Leikkiä voi vaikeuttaa antamalla hipoille pallot, millä he heittämällä ottavat muita kiinni, näiden pallojen tulee erottua pelastajien palloista. (Huovinen ym. 2009, 11.)

Hippa avulla lapset joutuvat toimimaan ryhmässä ja se sisältää tärkeää heittämistä ja kiinniottamista.

### 4) Bakterihippa (Pöpö hippa)

Bakterihipassa voi olla yksi tai useampi sairaala, riippuen käytettävän alueen koosta. Sairaala on pienempi rajattu alue leikkialueen sisällä. Hipaksi eli bakteriksi tai pöpöksi valitaan yksi tai useampi leikkijä, joiden on tarkoitus ottaa muut kiinni. Kiinni jäädessään leikkijän tulee asuttua maahan makaamaan. Muut voivat pelastaa potilaan kantamalla hänet käsistä ja jaloista sairaalaan. Bakteria on hyvä vaihtaa aika ajoin. (Vainio, 2011.) Tämä leikki tunnetaan myös nimellä ambulanssihippa ja siitä on olemassa erilaisia muunnoksia. Sitä voi muokata esimerkiksi käyttämällä patjaa sairaalana ja nimeämällä osan leikkijöistä ambulanssiksi, vain ambulanssi saa tässä versiossa pelastaa.

Hipassa lapset toimivat yhdessä, yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Nostaminen ja kantaminen mahdollistavat lihasten sopivan rasituksen.

## 6.3 Heittäminen ja kiinniottaminen

Heittäminen lasketaan kuuluvaksi motorisiin perustaitojen käsittelytaidoksi. Muita motorisia perustaitoja ovat liikkumistaidot ja tasapainoilutaidot. Nämä taidot olisi hyvä osata hyvin ennen koulu aloitusta. Heittäminen, vierittäminen, kiinniottaminen, työntäminen jne. kehittää reagoimista esineen liikkumiseen sekä silmä-käsikoordinaatiota. Potkaistaessa pallo taasen kehittyy silmä- jalkakoordinaatio. Nämä liikkeet ovat usean pelin perusta. (Kullström ym. 2014, 65.)

Pallon heitto ja kiinniottaminen on hyvä tehdä vastakkain parin kanssa, riittävän välimatkan etäisyydellä. Etäisyys on hyvä olla aluksi niin lyhyt, että suoritukset onnistuvat ja onnistuneiden suoritusten kautta etäisyyttä voi kasvattaa. Vastakkain heittämisen etu on siinä, että kaikki heitot tulevat turvallisesti samasta suunnasta. Heittämisessä voi käyttää erilaisia heitotekniikoita, yläkautta ja alakautta, ja kiinniottamista voi myös varioida. Aluksi voi myös heittää maan kautta heitettäviä heittoa, jolloin kiinniottaminen on helpompaa. (Kalaja ym. 2009, 33.)

#### 1) Paperilautasen pituusheitto

Pisimmälle tai tarkimmin heittänyt voittaa, voi käyttää myös paperilennokkia. (Järvinen 2012, 136.)

#### 2) Kolikon tarkkuusheitto

Se voittaa, joka saa heitettyä kolikon lähimmäksi asetettua maalia. Mittaaminen tapahtuu senteissä, kuinka paljon etäisyyttä maaliin. (Järvinen 2012, 136.) Voi käyttää muutakin kuin kolikkoa, jos ei ole käytössä kolikoita.

#### 3) Saappaanheitto

Saapasta heitetään sovittuun maaliin riittävältä etäisyydeltä. Heiton jälkeen heittäjä noutaa saappaan ja antaa sen seuraavalle. Halutessaan voi laskea pisteitä, esimerkiksi pisteitä saa enemmän, jos saapas ei kosketa maalin rajaa. (Järvinen 2012, 139.) Saapasta voi heittää myös pituutta mittaamalla.

### 6.4 Pallopelit ja palloleikit

Pallopelit antavat mahdollisuuden monipuoliseen liikunnallisten perustaitojen oppimiseen. Ne myös harjoittavat toimimaan yhdessä muiden kanssa. Sovelletuissa muodoissa tasoitetaan tasoeroja tarkoituksen mukaisesti. Soveltamalla kaikki voivat pelata paremmin yhdessä ja saada liikunnan iloa ja riemua yhdessä toimimalla. (Huovinen ym. 2009, 3.) Pallopelit ja -leikit ovat suosittuja leikkejä. Ne voivat olla muunnelmia jostain oikeasta urheilulajista. Yleisesti sääntöjä muuttaessa, tai käyttämällä normaalista poikkeavaa pelivälinettä tasoitetaan ryhmäläisten tasoeroja. Tasoeroja voi tasoittaa myös rajoittamalla liikkumista pallon kanssa, tai suorittamalla pelin tai leikin kävelemällä. Pallopelejä ja leikkejä voi muokata lähes rajattomasti, niin että ne sopivat ohjattavalle ryhmälle parhaiten.



### 1) Polttopallo

Ryhmä jaetaan kahtia, toiset menevät rajatun alueen sisälle ja ovat poltettavia, toiset jäävät alueen ulkopuolelle ja ovat polttajia. Polttajien tehtävänä on palloa heittämällä yrittää polttaa alueen sisäpuolella olevat. Pallon kanssa ei saa liikkua, sillä on yritettävä polttaa tai heittää jollekin muulle ulkopuolella olevalle leikkijälle. Leikkijöiden osat vaihtuvat siinä vaiheessa, kun kaikki sisäpuolella olevat leikkijät on poltettu. (Järvinen 2012, 132.) Polttopalloa voi pelata myös niin, että yksi on polttaja ja kaikki muut ovat määritellyn alueen sisäpuolella. Poltetuista pelaajista tulee polttajia.

Polttopallo on yksi yleisimmistä leikeistä lapsien kanssa. Se on helppo opettaa ja inostava liikuntamuoto.

### 2) Jalkapallopotkankki

Laitetaan kartioita tai muita maaleja eri puolille kenttää. Jokainen joukkueesta potkaisee pallon mahdollisimman lähelle ohjaajan näyttämää kartiota. Joukkueille voi antaa pisteitä sen mukaan, miten lähelle kartiota joukkue saa pallon, esim. lähimmäksi saaneelle 5 pistettä, seuraavalle 4 pistettä jne. (Järvinen 2012, 129.) Peliä voi muokata niin, että maalina toimii isompi pallo (jalkapallo, kuntopallo) ja potkaistaan pienempää palloa (sählypallo, tennispallo).

Potkaiseminen on tärkeä liikunnallinen taito, kuitenkin kaikki eivät pidä varsinaisesta jalkapallosta, joten muokattu versio toimii hyvänä vaihtoehtona.

### 3) Istumalentopallo

Istumalentopallon perussäännöt ovat samat kuin normaalissa lentopallossa, mutta peliä pelataan istumalla. Toisen pakaran tulee olla koko ajan maassa, liikkumisen tulee tapahtua pakarakäynnillä tai käsillä vetämällä. Pelaaja saa mennä kyljelle tai kyljen kautta mahalle. Pallona voi käyttää muutakin palloa kuin lentopalloa, lapsien kanssa pelin helpottamiseksi voi käyttää ilmapalloa. Peliä voi helpottaa myös lisäämällä sallittujen kosketusten määrää tai sallimalla pallon pomppaaminen maasta. Verkkona voi käyttää patjaa tai tuoleja, jos ei ole käytettävissä normaalia lentopalloverkkoa tai sulkapallo verkkoa. Verkon tulee olla riittävän matalalla, virallisesti verkon korkeus miehillä on 115cm ja naisilla 105cm. (Huovinen ym. 2009, 34.)

Lentopallo sisältää tärkeitä motorisia taitoja, istuvaltaan tehtynä voidaan tasoittaa ryhmässä olevia tasoeroja.

## 6.5 Temppuilu

Temppuileminen yhdistää kaikkia liikunnallisia perustaitoja: Se pohjautuu vahvasti moniin perusliikkeisiin: konttaaminen, juokseminen, pyöriminen, hyppääminen ja riippuminen. Siihen liittyy myös taitotekijöitä kuten tasapainoilu, reagointi, rytmitaju ja koordinaatiokyky. Temppuilun etu on siinä, että lapsilla on luontainen halu temppuiluun ja kisailuun. Temppuileminen on lapsille hauskaa. Etenkin silloin, kun he saavat itse asettaa itselleen tavoitteet ja turvallisesti kokeilla rajojaan, jopa rikkoa niitä. Temppuילussa voi käyttää apuvälineitä lisäämään haasteita ja mielenkiintoa. Apuvälineinä voi käyttää keiloja, palloja, naruja, vanteita jne. Se myös kehittää useiden liiketoistojen kautta lapsen liikkuvuutta, kestävyyttä, voimaa ja nopeutta. (Autio 2007, 153 - 158.)

### 1) Unelmien temppurata

Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, mitä erilaisia välineitä tilassa on käytössä. Ryhmä jaetaan pienryhmiin ja heidän tehtävä on rakentaa itselleen mieluinen toimintapiste. Ohjaajan on hyvä kertoa esimerkkejä, minkälaisia pisteitä radalla olisi hyvä olla, jotta radasta tulee riittävän monipuolinen. Radalla tulisi olla 2-3 tasapainotehtävää, 1-2 paikasta toiseen liikkumiseen perustuvia pisteitä ja 1-2 paikallaan tehtävää toimintapistettä. Sen jälkeen, kun kaikki ovat saaneet rakennettua oman pisteensä, selittävät he sen toisille. Sen jälkeen, kun kaikki tietävät mitä jokaisessa pisteessä tehdään, aloitetaan radan kiertäminen. (Kalaja ym. 2009, 12.)

### 2) Telinerata

Rakennetaan liikuntasaliin erilaisista telineistä rata, mitä pitkin lapset kulkevat. Siinä voi olla köydelle joen ylitys, roikkumista Tarzan-tyyliin, porrasjuoksua karhua matkimalla, sillan ylitys tasapainoilemalla pitkällä tuolilla, ryömimistä tunnelin läpi, krokotiilejä kuhisevan joen ylitys tasapainoilemalla, vuoristokiipeilyä pitkillä tuoleilla tehdyn esteen yli jne. (Autio 2007, 184 - 185.)

## 6.6 Perinneleikit

Perinneleikit ovat katoavaa kansanperinnettä, vaikka ne ovat edelleen kiehtovia ja mielenkiintoisia leikkejä. Lapsille ne voivat olla täysin uusia ja aikuiset saavat mukavia kokemuksia leikkimällä lasten kanssa omasta lapsuudestaan tuttuja leikkejä. Perinneleikit ovat kestäneet aikaa hyvin, eivätkä ne tunnu tänäkään päivänä vanhanaikaisilta. (Järvinen 2012, 130.)

## 1) Tervapata

Maahan piirretään iso ympyrä, riittävän suuri, että kaikki leikkijät mahtuvat sen ympärille. Ympyrä voidaan piirtää joko liidulla tai kepillä, riippuen leikittävstä alustasta. Jokainen pelaaja voi piirtää itselleen pienen puoliympyrän, mikä on kiinni isossa ympyrässä. Kehän ympärillä seisovien kasvot ovat keskustaan päin. Yksi leikkijä jää juoksijaksi ja lähtee kiertämään tervapataa, hänellä on kädessään lyhyt keppi. Juoksijan tehtävä on salaa pudottaa keppi jonkun kehällä olevan leikkijän taakse. Muut saavat tarkistaa onko juoksija tiputtanut kepin hänen taakseen, vasta kun juoksija on mennyt ohi. Leikkijän huomattessa, että hänen taakseen on pudotettu keppi, hän ottaa sen käteensä ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan kuin juoksija ja yrittää ehtiä tyhjäksi jääneelle paikalleen ennen juoksijaa. Jos juoksija kerkeää tyhjälle paikalle ennen toista leikkijää, tai tämä ei huomaa taakseen pudonnutta keppiä, joutuu hän tervapataan ympyrän keskelle. (Järvinen 2012, 132.) Leikkiä voi soveltaa niin, että leikkijät eivät joudu tervapataan, vaan kiinni jääneestä pelaajasta tulee uusi juoksija. Näin kukaan ei putoa leikin ulkopuolelle.

Tervapata sisältää hengästyttävää juoksemista, minkä takia se on hyvä liikuntamuoto.

## 2) Peili

Yhdestä leikkijästä tulee peili ja hän asettuu seinää tms. vasten selin muihin leikkijöihin nähden. Leikkialue on noin 20 metriä. Muiden kuin peilinä olevan tehtävä on liikkua peiliä kohti vaivihkaa. Peili kääntyy aika ajoin katsomaan, jolloin muiden tulee olla paikoillaan liikkumatta. Peilin huomattessa jonkun liikkuvan tulee tämän palata alkupisteeseen. Peili vaihtuu siinä vaiheessa, kun joku leikkijöistä koskettaa peilinä olevan selkää ja hänestä tulee uusi peili. (Järvinen 2012, 132.)

Peili vaatii keskittymistä ja siinä jokainen saa itse valita tapansa liikkua. Leikkiä tehdään ryhmässä, mutta jokainen voi toteuttaa leikkiä yksilöllisesti.

## 7 Liikunnallinen toiminta päiväkodissa

Tekemiini liikuntatuokioihin oli tarkoitus osallistua lapsia esikouluryhmästä sekä viskareita pienempien lasten ryhmästä. Tarkoitus oli saada jokaiselle kerralle 10-12 lasta, riippuen päiväkodin muusta toiminnasta. Osalla lapsilla oli omia erityistuen piirissä olevia asioita, mitkä mahdollisesti estivät osallistumisen jokaiselle kerralla. Opinnäytetyön tarkoitus ei ollut aiheuttaa tarpeetonta haittaa päiväkodin muulle toiminnalle, joten ohjaajana minun tuli olla aina valmis muokkaamaan toimintaani kulloinkin mukaan saamalleni ryhmälle. Tämä oli yksi

selkeä haaste toteuttaa toimintaa, koska ikinä ei etukäteen voinut tietää kulloinkin olevan ryhmän kokoa tai ketkä lapsista pystyy milloinkin osallistumaan.

Pienempien lasten ryhmässä oli omaa tärkeää toimintaa, mikä esti sen ryhmän lasten osallistumisen ensimmäiseen liikuntakertaan. Toisella liikuntakerralla selvisi, että ryhmään tulee osallistumaan ainoastaan lapsia eskariryhmästä. Tämä johtui pääosin päiväkodin sisäisestä informaatiosta. Toisessa ryhmässä asioita hoitava työntekijä oli pitkää poissa ja sitä kautta tieto ei ollut kulkeutunut perille.

Tapahtunut asia ei aiheuttanut itselleni ongelmaa, koska oli tarkoituksella suunnitellut vain kevyen rungon toiminnalle. Tällä tavalla pystyin paremmin kuuntelemaan ryhmästä tulleita toiveita, välttää liikaa ohjaamista ja aikuislähtöisyyttä. Suunnitevaiheessa otin huomioon lähdemateriaalien tiedon ohjaamisesta, kiinnitin huomiota siihen, etten tehnyt toimintakerroista liian kilpailullisia. Pyrin tekemään toiminnan niin, että se tukisi mahdollisimman paljon liikunnallisten perustaitojen kehittymistä. Toimintakerroilla ei ollut tarkoitus rajoittaa lapsien omia tapoja liikkua eikä ollut tarkoitus rajoittaa lasten omaa luovuutta, myös ylisuojelevaa kasvatausta pyrittiin mahdollisuuksien mukaan välttämään. Toiminnassa oli tärkeää saada lapset itse motivoitumaan toiminnasta, ei sanella tehtäviä asioita ylhäältä käsin.

Neljä toimintakertaa pidettiin metsässä ja näihin kertoihin hain viitteitä Metsämörri-toiminnasta, Luonnossa kotonaan- toiminnasta, sekä design-suuntautuneesta pedagogiikasta. Metsämörri- ja Luonnossa kotonaan- toiminnoissa keskeistä on ulkoilla säällä kuin säällä luonnossa ja tätä periaatetta noudatin omilla toimintakerroillani. Varsinaista Metsämörri-toimintaa en tehnyt, koska minulla ei ole siihen koulutusta. Designsuuntautunutta pedagogiikkaa hyödynsin niin, että käytin toiminta kerroilla luontoa, koska se on innostava ja motivoiva paikka uuden oppimiseen. Toinen kotitehtävä oli myös tarkoitus suorittaa luonnossa, tehdä metsäretki. Metsän ja luonnon valitsin yhdeksi metodiksi myös siitä syystä, että se on Suomessa kaikille ilmainen ja helppo tapa harrastaa liikuntaa.

### 7.1 Toimintakertojen rakenne

Erilaisissa liikuntakerhoissa toiminta on hyvä jakaa kolmeen osaan: alkulämmittely, harjoittelu osio ja loppuverryttely. Alkulämmittelyn tarkoitus on virittää osallistujat päivän teemaan ja lämmitellä lihakset, lapsilla erilaiset juoksu- ja hippaleikit ovat hyviä alkulämmittelymuotoja. Harjoittelu osassa opetellaan kunkin päivän teeman mukaisia harjoituksia. Ohjaajan tulee aina muistaa, että toistaminen on oppimisen välttämätön edellytys ja siitä syystä on aina tärkeää toistaa edelliskerroilla olleita asioita vähintään kahdella peräkkäisellä toimintakerroilla. Toiminta kerran lopettaminen on myös erittäin tärkeää. Lopetuksessa ryhmäläiset saavat käydä läpi tehtyjä asioita, sydämen sykettä rauhoitetaan aktiivisen touhuamisen jäljiltä.

Lopetuksessa on hyvä tehdä erilaisia venytyksiä ja lihaksia rauhoittavia harjoitteita. (Kalaja ym. 2009, 11.)

Lasten kanssa toimiessa lämmittelyn ei tarvitse olla pienempien lihaksien johdosta yhtä perusteellinen kuin aikuisilla. Kuitenkin lapsille on hyvä opettaa pienestä pitäen liikunnalliset perusrakenteet, näin ne ovat muistissa jatkossakin. (Järvinen 2012, 10.) Venyttelyssä on vaikeaa antaa yleispäteviä ohjeita kaikille ihmisille, koska vartalon rakenteet eroavat paljon toisistaan. Venyttelyn yleisohje on, että se ei saa sattua. Erilaisia liikkeitä on paljon, joten jos joku liike sattuu, tulee tehdä jotain muuta liikettä. (Järvinen 2012, 145.)

## 7.2 Toiminnalliset liikuntakerrat

### 7.2.1 Ensimmäinen kerta

Ensimmäisellä toimintakerralla teimme metsäretken päiväkodin läheiseen metsään. Tämä tuli toiveena päiväkodista. Metsässä teimme alkuun leikkipankissa kohdassa 6.1 olevan tutustumisleikin ”minun lempiliikuntani”, tämä tutustumisleikki sisältää pallon heittämistä ja kiinniottamista. Ensimmäisellä toimintakerralla oli mukana kolme lasta.

Tämän jälkeen teimme metsässä oman temppuradan, mihin sisältyi kiipeämistä, hyppäämistä ja juoksemista. Lähimetsä tarjosi tähän toimintaan loistavat puitteet, riittävän haastavia nousuja ja jokaiselle sopivan korkuisia paikkoja hypätä.

Lopuksi lähdimme pelaamaan jalkapalloa läheiselle kentälle. Jalkapallon saaman heikon vastaanoton johdosta lapset alkoivat omaehtoisesti kiipeilemään läheisessä puussa. Osa ryhmäläisistä oli innostuneita jalkapallosta, taasen osaa ei se kiinnostanut ja tästä syystä sen pelaaminen ei onnistunut tällä kertaa. Jatkossa jalkapalloa on parempi tarjota vaihtoehtona niille, jotka siitä pitävät.

### 7.2.2 Toinen kerta

Toisella kerralla osallistui viisi lasta. Toisella liikunta kerralla alkuun ryhmässä ollut toinen opiskelija veti lapsille alkuun kuvasuunnistusta, mikä oli selkeästi mieluisaa toimintaa lapsille. Tämän jälkeen lähdimme kävelemään metsään. Metsässä teimme saman temppuradan kuin ensimmäisellä kerralla, tällä kertaa lapset olivat innokkaasti mukana temppuradassa. Temppuradan jälkeen jatkoimme kävelyä metsässä ja teimme testin, kummassa on nopeampaa kävellä metsässä vai tiellä. Tämä oli monien lasten mielestä kivaa. Heitimme metsässä myös keihästä. Ongelmaksi muotoutui se, ettei lapset oli halunneet lainata omaa keppiään toisille.

Alkuperäinen tarkoitus oli etsiä yksi hyvä keihääksi kelpaava keppi, millä kaikki harjoittelisivat keihään heittoa.

Lopuksi etsimme hyvän kiipeilypuun, missä lapset saivat vapaasti kiipeillä. Ja tämän lisäksi tasapainoilimme kaatuneen puun päällä. Toinen liikuntakerta painottui hyvin paljon vapaaseen liikuntaan ja varsinaisia ohjattuja liikuntoja ei ollut juuri lainkaan.

### 7.2.3 Kolmas kerta

Kolmannelle liikuntakerralle osallistui seitsemän lasta. Tällä kertaa menimme lähimetsän keskellä sijaitsevalle katulätkä kentälle. Alkuun teimme leikkipankin tutustumisleikin minun mieliikuntani, mikä oli lapsille mieluinen. Tämän jälkeen leikimme tervapataa. Tervapata oli osan lasten mielestä erittäin kivaa, mutta kaksi lasta kieltäytyi leikkimästä kokonaan. Tervapata toimi sen jälkeen kohtuullisesti, mutta lässähti lopullisesti, kun kolmaskin lapsi kieltäytyi leikkimästä. Osa ryhmäläisistä koki tervapadan kilpailuna, koska siinä pitää olla toista nopeampi, vaikka itselleni tervapata ei edusta kilpailua ollenkaan.

Tervapadan jälkeen leikimme turvassa telineellä hippaa, turvana toimi pihalätkä maali. Kaksi lapsista ei osallistunut tähänkään toimintaan, vaan kiipeilivät läheisessä puussa. Hippa sai lapset juoksemaan ja se sujui muutenkin hyvin. Hipan jälkeen oli tarkoitus juosta viivajuoksua lätkäkentän viivojen mukaan, ja tämän teytyään lapset saisivat valita, pelaavatko jalkapalloa vai kiipeilevätkö. Viivajuoksu osoittautui täydeksi katastrofiksi, osa ei jaksanut juosta ja toiset eivät enää kuunnelleet yhtään ohjeita, vaan karkasivat kentältä. He eivät kuunnelleet minua, eikä päiväkodin työntekijää. Lopulta lapset täytyi juosta kiinni ja saattaa muiden pariin. Tämän jälkeen lapsia puhuteltiin, voiko näin käyttäytyä? Onko reilua, jos osa ei osallistu ja alkaa pelleillä? Päästiin lopputulokseen, ettei tällainen käytös ole sopivaa ja väärin tehneet pyysivät muilta ryhmäläisiltä anteeksi. Viivajuoksu on perinteistä urheiluseurassa tehtävää harjoittelua, mutta ainakaan tässä ryhmässä se ei motivoinut lapsia juoksemaan ollenkaan. Hippaleikki sai ainakin tällä kertaa lapset juoksemaan paljon paremmin kuin viivajuoksu.

Tämän jälkeen suurin osa siirtyi kiipeilemään läheiseen puuhun, päiväkodin edustajan valvonnassa. Itse jäin pelaamaan jalkapalloa yhden lapsista kanssa, joukkoomme liittyi vähän myöhemmin kaksi muuta lasta. Jalkapallo oli lapsista hauskaa, mutta jälleen hauskinta taisi olla vapaaleikkiminen ja kiipeileminen puussa. Yksi lapsista putosi alaoksalta, mutta jatkoi kiipeilemistä sitkeästi, pienen lohduttamisen jälkeen.

#### 7.2.4 Neljäs kerta

Neljännellä kerralla tein liikuntaa päiväkodin tiloista, kahdesta syystä. Loukkasin jalkani sählöydessä, joten en olisi itse pystynyt toimimaan metsässä kunnolla. Toisekseen päiväkodissa oli henkilökuntaa sairaana, eikä sieltä olisi pystynyt lähtemään kukaan mukaani metsään. Yksin en saa lähteä lasten kanssa, koska mukana pitää olla kasvatusvastuullinen henkilö. Jälleen kerran sain huomata, että päiväkotiympäristössä muutoksia tapahtuu nopeasti, eikä kaikkea voi suunnitella vedenpitävästi ennakoon. En tehnyt asiasta ongelmaa, koska leikkipankissani oli paljon leikkejä, mitä voi tehdä myös sisällä ja osaa leikkipankin tehtävistä ei oltu juuriakaan tehty. Neljännellä kerralla keskittyisimme heittämiseen ja kiinniottamiseen.

Liikuntatuokio aloitettiin neljän lapsen voimin, mutta ensimmäisen leikin jälkeen mukaan liittyi viides lapsi, hänellä ei sillä hetkellä ollut leikkiä kesken tai muuta ohjelmaa. Ensimmäisenä lapset heittivät ja kiinniottivat pehmolelukoiria toisillaan, pehmolelut toimivat pallon korvikkeena. Tämän jälkeen leikimme pöpöhippaa, mitä lapset eivät olleet aikaisemmin leikkinneet. He ottivat sen vastaan todella hyvin. Tämän jälkeen lapset pelasivat istumalentopalloa ilmapallolla, minkä aikana puhalsin jokaiselle lapselle oman ilmapallon. Omalla pallolla jokainen sai vapaasti pompotella sitä ilmaan, joko istuvaltaan tai seisoaltaan. Ilmapallon pomputtelun riemu oli käsin kosketeltavaa.

Sitten oli vuorossa tarkkuusheittäminen. Heitimme pehmolelua lelukoriin. Jokainen sai itse määritellä, kuinka pitkän etäisyyden päästä lelua halusi heittää. Tarkkuusheittäminen jälkeen harjoittelimme lisää päivän teeman mukaisesti heittämistä ja kiinniottamista. Leikimme leikkipankin tutustumisleikkiä nimi leikki pallolla heittämällä. Pallon sijasta käytimme pehmolelua. Toisilleen tuntemattomien lasten kanssa tämä leikki olisi hyvä tehdä toimintakerran alkuun. Ryhmän toiveesta leikimme aivan loppuun peiliä.

#### 7.2.5 Viides kerta

Viidennellä kerralla liikuntatuokio pidettiin jälleen sisällä ja siihen osallistui kuusi lasta. Tämä kerta tehtiin lähes samalla tavalla kuin edellinen kerta, mutta eri lasten kanssa. Viiden toiminta kerta poikkesi sillä tavalla edellisestä toimintakerrasta, että nimi leikki tehtiin tuokion aluksi ja pöpö jäi pois. Pehmoleluilla heittäminen lisäksi, kokeilimme kuinka ne toimivat potkimisessa. Rohkaisen lapsia tekemään asioita kotona, siinä suhteessa pehmolelu olisi parempi heitettävä sisätiloissa, kuin esimerkiksi kova jalkapallo tai tennispallo.

### 7.2.6 Kuudes kerta

Kuudennella kerralla aloitimme toiminnan nimileikillä heittämällä toisillemme jalkapalloa. Tämän jälkeen teimme läheisessä leikkipuistossa seuraa johtajaa. Jokainen sai olla vuorollaan johtaja. Tämän jälkeen siirryimme lähimetsään, missä ensimmäisenä tasapainoilimme joen yli kaatuneen puun päällä. Sateisen ilman johdosta lapsilla oli kuravaatteet päällä ja kauhea halu hyppiä kuralätäköissä ja ojissa. Tämä sallittiin heiltä ja he innokkaasti hyppivät ja pomppivat joissa ja lätäköissä. Metsässä kävelimme jonkun aikaa, minkä jälkeen siirryimme läheiselle pelikentälle.

Pelikentällä leikimme hippaa ja polttopalloa. Näiden leikkien jälkeen lapsilla oli hetki aikaa leikkiä vapaasti, joko kiipeillä puissa tai hyppiä lätäköissä. Kaikki lapset päättivät hyppiä lätäköissä. Kuravaatteetkaan eivät pitäneet lapsia täysin kuivina, minkä johdosta paluumatka päiväkotiin ei ollut lapsille se mieluisin. Kastumisen johdosta moni piti toimintakertaa liian pitkänä, vaikka olivatkin pitäneet lätäköissä hyppimistä kivoimpana asiana.

## 8 Opinnäytetyön tulokset

### 8.1 Lapsien ja päivähoidon palaute toiminnasta

Lasten mielipidettä liikuntatuokioista kysyttiin jokaisen toimintakerran jälkeen ja saadun palautteen perusteella toimintaa muokattiin seuraavalle kerralle. Sen ongelman huomasi, että lapsilta palautetta kysyessä viimeinen muisto on se eniten merkitsevä. Tästä esimerkkinä kuudes toimintakerta, lapset saivat hyppiä ja pomppia vesilätäköissä ja nauttivat tästä silmin nähdessä. Kuitenkin palautteeseen sanoivat, ettei toiminta ollut kivaa ja kesti liian pitkää. Kysyin tarkentavan kysymyksen miksi näin. Sain vastauksen, ”koska mä kastuin ja ei ollut kivaa kävellä takaisin päiväkotiin.” Tämä ei tarkoita, etteikö lapsilta saatu palaute olisi tärkeää, mutta se pitää mielestäni aina suhteuttaa oikein ja osata tulkita oikein.

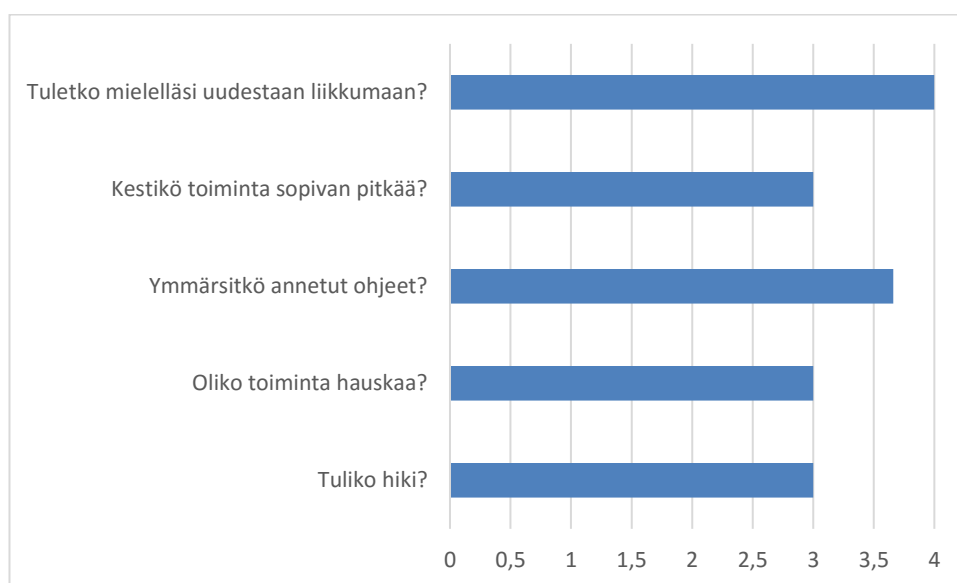
Toinen selkeä ongelma oli se, että jouduin aina kysymään palautteen nopeasti ja sellaisessa tilanteessa, että lapset kuulivat toistensa vastaukset. Toisten vastaukset vaikuttivat selvästi lasten omiin vastauksiin. Kuudennelta kerralta sain kaksi täysin samanlaista vastausta, missä oli kaikki vastaukset hymynaamat alaspäin. Tämä lienee johtui epämieluisan määrän paluusta takaisin päiväkodille. Tutkimuksen kannalta tämä ei ollut ollenkaan hyvä asia, mutta niin kuin moni muukin asia päiväkodissa, niin tässäkin kohtaa oli vain pakko tyytyä siihen, mitä tarjottiin. Tällä tavalla sain edes jotain palautetta ja sellaista palautetta, että lapset muistivat mitä on tehty. Miten olisi sitten ollut kyselyt, jos olisi seuraavana päivänä kysynyt mielipidettä? Se jää vain arvailuksi, koska tämä olisi ollut lähes mahdotonta toteuttaa ja se olisi häirinnyt ehken tarpeettomasti päiväkodin muuta toimintaa.



Erityisen tyytyväinen voin olla siihen, että kaksi tärkeintä asiaa toimintatuokioissa onnistuivat toteuttamaan kohtuullisen hyvin. Antamani ohjeet ymmärrettiin hyvin, niin lasten kuin aikuisten toimesta. Toiminta koettiin hauskaksi niin lapsien kuin aikuisten toimesta. Lapset halusivat kyselyn perusteella tulla mielellään uudestaan liikkumaan. Kyselylomakkeen perusteella voinee sanoa, että tämän kaltaiselle toiminnalle olisi selkeästi paikkansa päiväkodissa.

Toisen toimintakerran jälkeen aloin miettiä, miten lapsilta saa vastauksen kysymykseen ”tuliko hiki?”. Se on periaatteessa tärkeä kysymys koskien liikuntaa, koska lastenkin kanssa tehtävässä liikunnassa olisi tärkeää, että syke nousee ja se rasittaa sopivassa määrin. Lapset eivät kuitenkaan hikoille samalla tavalla kuin aikuiset, joten tämä lienee syynä miksi kysymys ”Tuliko hiki?”, sai lähes aina suhteellisen heikot pisteet. Olisi varmaan ollut järkevämpää kysyä tuliko kuuma tai hengästytkö.

Päiväkodin henkilökunnan edustajan kanssa kävin palautekeskustelun jokaisen toimintakerran jälkeen. Päiväkodilta en kysynyt palautetta palautelomakkeen avulla.



Kuvio 1: Ensimmäinen toimintakerta (metsässä)

Päiväkodin edustaja kertoi, että kyseisten lasten kanssa on ollut haasteita saada heidät motivoitumaan liikunnasta ja yleensäkin ohjatusta toiminnasta. Lasten mielipidettä kysyessä vastaus on hyvin usein, en halua tai ei. Liikunnalliset tottumukset lapsilla vaihtelevat, toiset ovat toisia rohkeampia liikkumaan, oli sitten kyse liikkumisesta päiväkodin sisätiloissa tai ulkona.

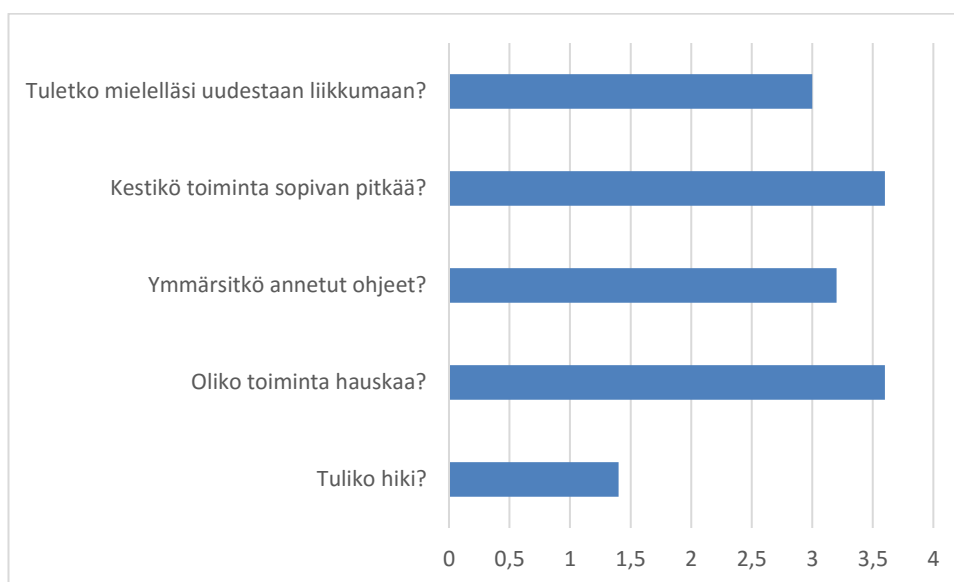
Päiväkodin edustaja huomioi, kuinka lapset alkoivat omaehtoisessa kiipeilyssä toteuttaa haluttuja liikunnallisia muotoja paremmin kuin ohjatussa toiminnassa. Omaehtoisessa toiminnassa ei tullut samanlaista vastareaktiota tai kieltäytymistä tekemään asioita, kuin ohjatussa

toiminnassa. Vaikka periaatteessa kummassakin toiminnassa tehtiin aivan samoja asioita. Päiväkodin edustaja ehdotti, josko ensi kerralla tehtäisiin enemmän omaehtoista toimintaa. Hänen mukaansa se näytti toimivan ja tuovan haluttua liikuntaa. Hänen mielestään keppien keräämistä ja kuljettamista mukana ei tulisi kieltää päiväkodin retkillä. Pikemminkin tätä tulisi rohkaista, koska se on hyvää käsi-silmä koordinaatio harjoittelua.

Mikä oli kivointa?	Ei vastauksia
Toiveita seuraaville kerroilla?	Ei vastauksia
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 3

Taulukko 1: Ensimmäinen toimintakerta palaute lapsilta (metsässä)

Omat näkemykseni tukevat päiväkodin näkemystä. Ohjatut radat koettiin haasteelliseksi, niissä oli ”väärin” tekemisen mahdollisuus, mikä osaltaan esti liikunnasta nauttimista. Taas vapaassa leikkimisessä ja kiipeilemisessä ei ole tätä ”väärin” tekemisen ongelmaa. Lapsilta saadun palautekyselyn perusteella lapset nauttivat liikuntakerrasta ja olivat halukkaita tulemaan uudestaan. Lapsilta saatu palaute vahvistaa omia ja päiväkodin näkemyksiä siitä, että liikunnalliselle toiminnalle metsässä on tilausta päiväkodissa. Mikä tärkeintä toiminta koettiin kohtuullisen hyvin hauskaksi, vaikka parannettavaa jäikin. Ensimmäisen kerran jälkeen lapset eivät osanneet toivoa mitään tai sanoa, mikä oli kivointa. Tämä mahdollisesti siksi, koska oli kyseessä täysin uusi ja ihmeellinen toiminto.



Kuvio 2: Toinen toimintakerta (metsässä)

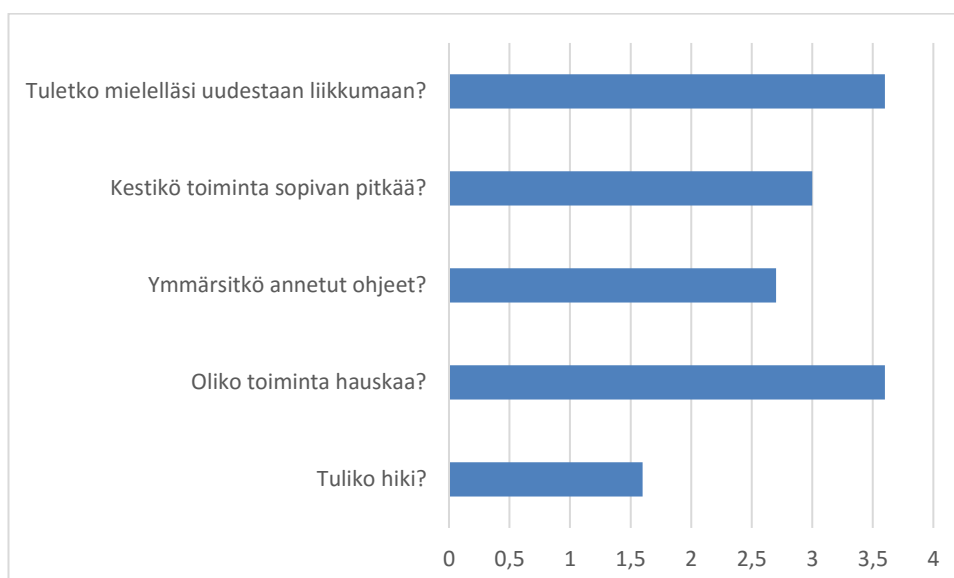
Päiväkodin edustaja piti metsäretkeilyä hyvänä asiana, ja hänen mielestään jo pelkkä metsässä kävely on hyvää liikuntaa. Kuitenkaan hän ei pitänyt sitä hyvänä asiana, jos päiväkodin

liikunta ei sisältäisi mitään muuta kuin kävelemistä. Hänen mukaansa päiväkodissa henkilökunnan täytyy osata antaa lapsille tilaa itsenäiseen leikkiin, mutta myös ohjata ja antaa lapsille virikkeitä leikkimiseen. Näiden ei tarvitse aina olla valmiita leikkejä, vaan esimerkiksi haastaa lapsia tasapainottelemaan puunrungoilla, kiipeämään puuhun tai kivelle. Hänen mielestään päiväkodin tulisi osata hyödyntää lähimetsää jatkossakin, ei vaan puheen tasolla, vaan ottaa se joka viikkoiseksi käytännöksi. Metsä on lähellä ja se ei vaadi rahallista panostusta. Hänen mukaansa sade tai huono sää ei saa olla esteenä metsään menemiselle, sää on pukeutumiskysymys.

Mikä oli kivointa?	kiipeily (2), tasapainottelu ja testi kummassa on nopeampaa liikkua tiellä vai metsässä.
Toiveita seuraaville kerroilla?	leikkiä hippaa
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 5

Taulukko 2: Toinen toimintakerta palaute lapsilta (metsässä)

Toisella kerralla toiminta koettiin enemmän hauskaksi kuin ensimmäisellä kerralla. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että samanlainen toimintakerta oli jo tehty kerran ja oli siten lapsille tuttua. Tämän kerran jälkeen lapset osasivat kertoa, mitä haluaisivat tehdä ja mikä oli kivointa. Kivoimman tekemisen tittelin sai puussa kiipeily. Omat näkemykset tukevat lapsien mielipidettä. Löysimme päiväkodin läheltä hyvän kiipeily puun, missä osa oksista oli riittävän alhaalla kaikille, mutta myös rohkeimmat saivat halutessaan enemmän haastetta.



Kuvio 3: Kolmas toimintakerta (metsässä)

Päiväkodin edustaja huomioi, kuinka paljon helpommin lapset motivoituvat omaehtoisesti liikkumisesta metsässä, etenkin kiipeilemisestä. Taasen ohjattu toiminta ei välttämättä miellytä

kaikkia lapsia, toiset saattavat tykätä jostain leikistä, kun se taas saa toiset kieltäytymään tekemästä. Hänen mukaansa ryhmän hallinta riippuu paljon päivästä, toisena päivänä lapset jaksavat kuunnella ja keskittyä, kun taas toisena päivänä keskittyminen on erittäin vaikeaa. Ryhmän sisäiset paineet vaikuttavat myös ryhmän toimintaa, jotkut ryhmäläiset voivat saada toisistaan ”huonoa” vaikutusta, mikä estää heitä osallistumasta toimintaan.

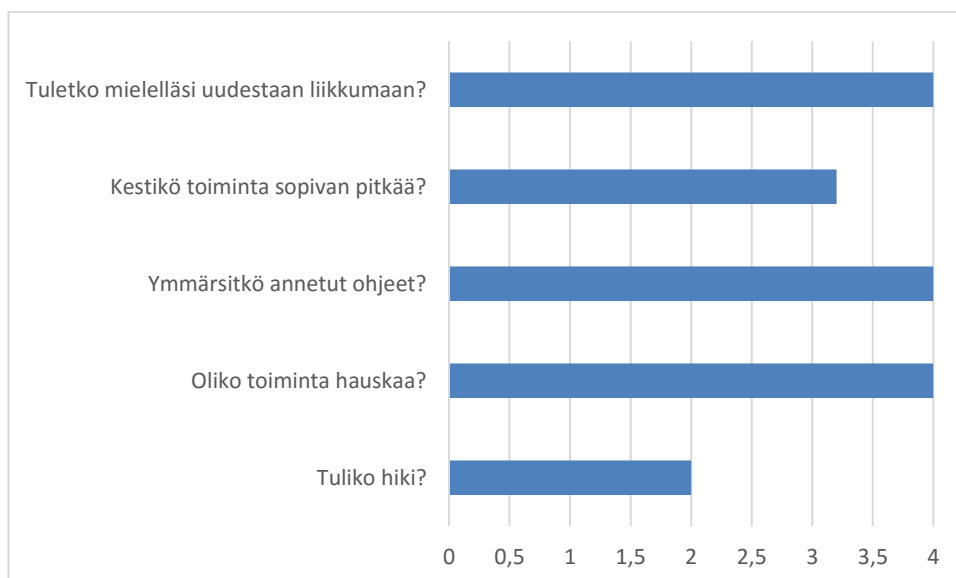
Mikä oli kivointa?	kiipeily (2), juosta ja tiputella saappaita (2), tervapata, jalkapallo ja juokseminen ilman lupaa.
Toiveita seuraaville kerroilla?	juosta ja tiputella saappaita (2), polttopallo, jumppaaminen ulkona ei metsässä, tasapainottelu, kiipeily, jumppaaminen.
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 7

Taulukko 3: Kolmas toimintakerta palaute lapsilta (metsässä)

Vaikka toimintakerralla oli ongelmia pitää ryhmä hallinnassa, ei haluttu osallistua toimintaan, tervapata ja viivajuoksu olivat suorastaan katastrofeja. Siltikin saatu palaute toiminnasta oli jälleen kohtuullisen hyvää. Toiminta koettiin hauskaksi ja uudestaan haluttiin tulla mielellään. Annettuja ohjeita ei tosin ymmärretty yhtä hyvin kuin aikaisemmin, viivajuoksua voidaan pitää yhtenä syyllisenä. Halusin itse kokeilla, miten tällainen ns. ”oikeassa” urheilussa käytetty metodi toimii päiväkodissa. Viivajuoksu ei motivoinut lapsia yhtään. Viivajuoksu ja hippa hyvin samanlaista liikuntaa, suunnanmuutoksia ja nostaa sykettä. Siinä missä hippa motivoi lapsia liikkumaan, viivajuoksulla ei ollut ollenkaan motivoivaa vaikutusta.

Lapsien kivoimmissa asioissa paistaa läpi omaehtoisen toiminnan hauskuus. Lapset keksivät omasta mielestään kivan leikin, ”juosta ja tiputella saappaita”, mikä ei välttämättä aikuisten mielestä ollut yhtä hauskaa. Toisaalta tässä kohtaa aikuisten pitäisi miettiä omia mielipiteitään, jos lapset liikkuvat ja iloitsevat liikkumisesta omalla tavallaan, vaikka siinä sivussa vähän sukat kastuvatkin, voiko tätä pitää huonona asiana? He tekevät toivottua asiaa, liikkuvat ja nauttivat siitä.

Kiipeily osoitti tälläkin kertaa suosionsa. Hyvä kiipeilypuu oli tälläkin kertaa valttikortti. Edes yhden lapsen putoaminen alaoksalta ei pilannut kiipeilyn hauskuutta.



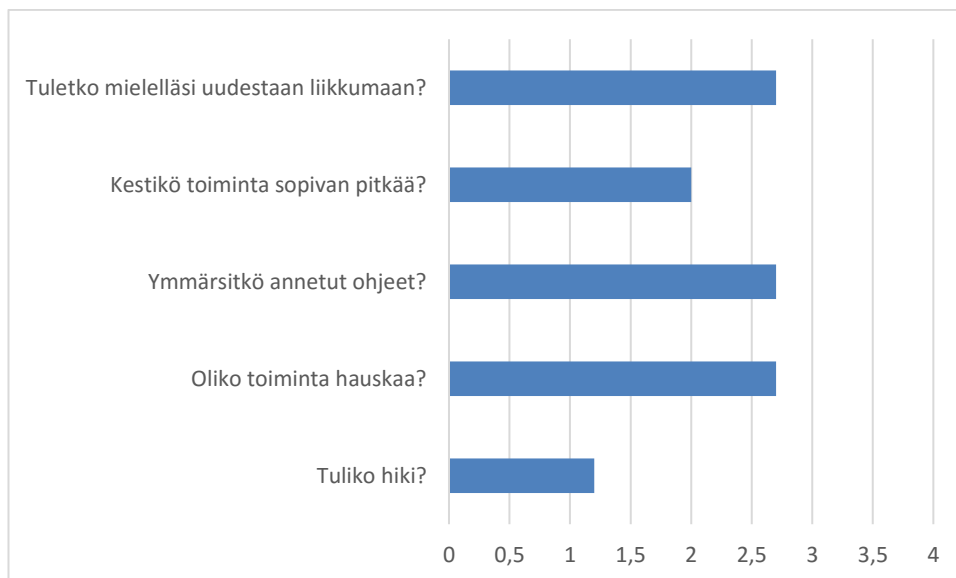
Kuvio 4: Neljäs toimintakerta (sisällä)

Päiväkodin edustaja ei juurikaan ehtinyt seuraamaan, mitä minä tein, vaikka oli samassa tilassa. Sairastapausten johdosta hän oli tilapäisesti yksin, joten hänellä oli paljon muuta tekemistä, ennen kuin ryhmään tilattu varahenkilö saapui paikalle. Se sovittiin, että seuraavalla kerralla tehdään samanlainen toimintakerta toisten lasten kanssa.

Mikä oli kivointa?	pöpöleikki (3), ilmapalloilu ja peili.
Toiveita seuraaville kerroilla?	jalkapallo (2), pöpöleikki ja leikkiä olevansa eläin ja muut arvaavat mikä eläin.
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 5

Taulukko 4: Neljäs toimintakerta palaute lapsilta (sisällä)

Tämä kerta oli ensimmäinen sisällä tekemäni liikuntakerta ja se osoitti, että myös ohjatulle toiminnalla pystyy saamaan lapset nauttimaan liikunnasta. Tulosten valossa tämä kerta sai lapsilta kaikista parhaan palautteen. Lapset olivat silmin nähden innoissaan sisällä leikkimisestä, kuuntelivat ohjeitani hyvin. Heille uusi ”pöpöleikki” sai erittäin hyvän vastaanoton, pöpöleikissä oli sopivassa määrin vanhaa ja tuttua, mutta myös uutta. Sisällä liikuntaa tehtäessä on todella vaikeaa tehdä omaehtoista liikuntaa samassa määrin kuin metsässä. Tämä kerta osoitti, että vaikka omaehtoisessa toiminnassa on hyvät puolensa, on ohjaajan hyvä hallita myös ohjattua liikuntaa, sille on selvästi oma paikkansa.



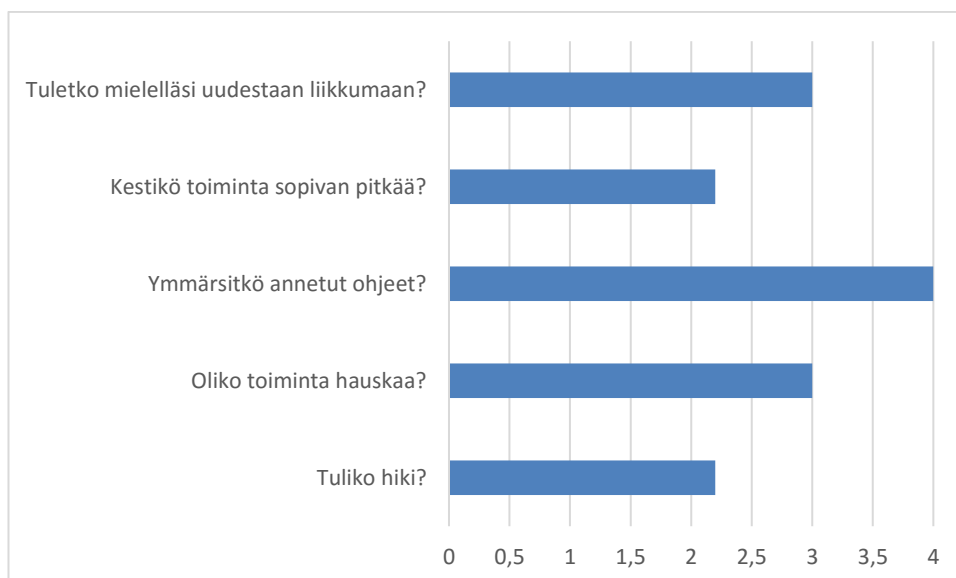
Kuvio 5: Viides toimintakerta (sisällä)

Edelliskerran tapaan päiväkodin henkilökunta oli samassa tilassa, mutta ei jälleen pystynyt juurikaan seuraamaan tekemistä. Joten tälläkin kertaa havainnointi jäi kokonaan omien havaintojeni varaan.

Mikä oli kivointa?	Ilmapalloilu (2)
Toiveita seuraaville kerroilla?	jalkapallo.
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 6

Taulukko 5: Viides toimintakerta palaute lapsilta (sisällä)

Viidennellä kerralla tein samanlaista toimintaa kuin neljännellä, todella hyvin onnistuneella kerralla. Viides kerta poikkesi palautteen osalta rajusti neljännestä, ollen lapsilta saadun palautteen mukaan heikoiten pidetty kerta. Tästä voidaan vetää johtopäätöksiä, että ohjattu liikunta on enemmän altis epäonnistumisille ja osallistumatta jäämiselle, kuin vapaammin toteutettu liikunta. Omat näkemykset tukevat tätä väitettä, siinä missä neljännellä kerralla kaikki tuntui sujuvan kuin tanssi, lapset nauttivat ja kuuntelivat ohjeita. Viidennellä kerralla kaikki oli toisin, lapset eivät malttaneet kuunnella eivätkä keskittyä toimintaan yhtä hyvin. Ohjaajan kannalta on hyvä tiedostaa, että ohjatussa toiminnassa on suuremmat riskit ei-toivotulle lopputulokselle. Ohjaajan on itse pysyttävä innostavana ja motivoituneena. Hänen on hyvä ymmärtää, että vaikka oma toiminta vaikuttaa paljon, kaikkeen ei ohjaajakaan voi vaikuttaa.



Kuvio 6: Kuudes toimintakerta (metsässä)

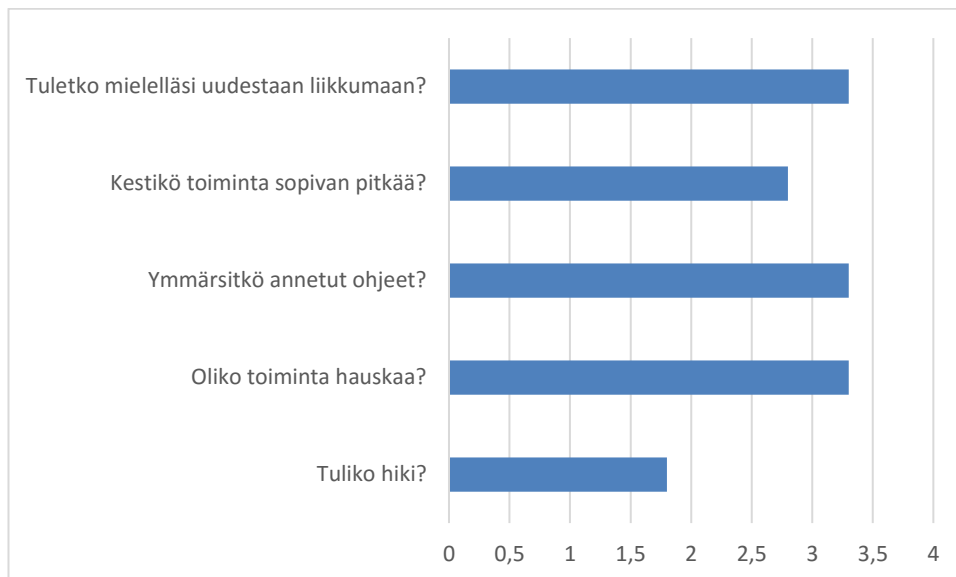
Päiväkodin edustaja huomioi, miten innokkaasti lapset tekivät omaehtoista liikuntaa. Tasapainoilu ja lätäköissä hyppiminen olivat hänen mukaansa mitä parhaita liikuntaa. Hänen mielestään päiväkodin tulisi mahdollistaa omaehtoista liikuntaa paremmin, eikä asettaa liikaa rajoja. Jos vaatteet kastuvat, niin sitten vain vaihdetaan ne kuiviin vaatteisiin päiväkodissa. Omaehtoisessa liikunnassa lapsi toteuttaa haluttuja toimintoja itsestään ja paremmin, kuin mitä usein ohjaaja pystyy omilla tuokioillaan tekemään. Omaehtoisessa liikunnassa ohjaajan tulisi päiväkodin edustajan mukaan innostaa lapsia kokeilemaan erilaisia asioita, esim. hyppäämään ojan yli, kiipeämään puuhun jne.

Mikä oli kivointa?	vedellä läträys (3), polttopallo
Toiveita seuraaville kerroilla?	vedellä läträystä (3), piilosta
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 5

Taulukko 6: Kuudes toimintakerta palaute lapsilta (metsässä)

Kuudennella kerralla palasimme metsään, omaehtoisen toiminnan pariin. Lasten oma keksimä lätäköissä hyppiminen oli kuin lottovoitto, lapsia motivoi, että heillä lupa hyppiä vedessä, mitä kovin usein ei päiväkodissa sallita. Toimintakerran alkuun tehty seura johtaja-leikki onnistui kohtuullisen hyvin. Kuitenkin seura johtajassa yksi lapsi kieltäytyi kokonaan tekemästä, taasen lätäköissä hyppimisessä hän oli innokkaasti osana ryhmää. Omaehtoisen lätäköissä hyppimisen jälkeen, lapset jaksoivat kuunnella hyvin ohjeita pelikentällä. Pelikentällä ohjeistin polttopallon säännöt ja erilaisten hippaleikkien säännöt. Päiväkodin edustajan ja omien näkemysteni mukaan toiminta kerta oli erittäin onnistunut, kuitenkin lapsilta saatu palaute ei kohonnut edellisiä kertoja korkeammaksi, päinvastoin se oli heikompaa. Tähän yhtenä syynä lienee se, kysyessäni eräältä ryhmäläiseltä, miksi hänen mielestään toiminta kesti

liian kauan. Hän vastasi ”koska mä kastuin ja joutui märkänä kävelee päiväkotiin”. Mikä voi olla syynä, ettei toiminnan hauskuuden pisteet kohonneet korkeimmiksi, vaikka heikkoja ne eivät nytkään olleet.



Kuvio 7: Kaikki kerrat yhteensä

Mikä oli kivointa?	kiipeileminen (4), ilmapalloilu (3), pöpöleikki (3), vedellä läträys (3), juosta ja tiputella saappaita (2), tasapainottelu, testi kummassa on nopeampaa liikkua tiellä vai metsässä, tervapata, jalkapallo, juokseminen ilman lupaa ja peili ja polttopallo.
Toiveita seuraaville kerroilla?	vedellä läträystä (3), jalkapallo (3), juosta ja tiputella saappaita (2), piilosta, pöpöleikki, leikkiä olevansa eläin ja muut arvaavat mikä eläin, polttopallo, jumppaaminen ulkona ei metsässä, tasapainottelu, kiipeily, jumppaaminen ja leikkiä hippaa
Vastausprosentti: 100%	Vastauksia: 31

Taulukko 7: Kaikkien toimintakertojen yhteenlaskettu palaute lapsilta

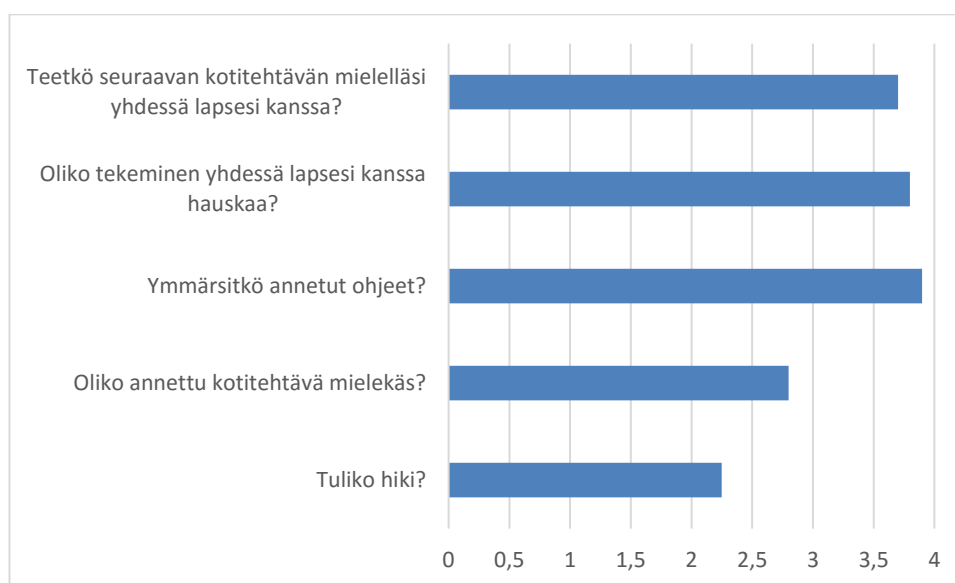
Kaikki palautteet yhteensä kertovat sen puolesta, että toiminnasta nautittiin ja se koettiin kohtuullisen hyvin hauskaksi. Toimintakertojen pituutta kysyttäessä pisteet eivät nousseet yhtä korkeiksi. Ohjaajan tulisi siis osata miettiä riittävän hyvin, miten pitkää mikäkin toiminta voi kestää, jotta lapsilla säilyy motivaatio. Jos toimintaan kuuluu siirtyminen päiväkodista



muualle, ohjaajan tulee osata määrittää siirtymäaika osaksi liikuntaa. Tällä tavalla toiminta pysyy mahdollisimman hyvin hauskana lapsille.

Lasten toiveet ja hauskimmaksi koetut asiat paljastavat ohjaajalle selvän haasteen, ryhmäläisten toiveet ovat hyvin erilaiset ja niitä on paljon. Ohjaajan voi olla lähes mahdotonta vastata jokaisen ryhmäläisen toiveisiin. Ohjaajan pitää pystyä olemaan mahdollisimman tasa-arvoinen ryhmäläisiä kohtaan, joskus toteutetaan toisen ryhmäläisen toiveita ja toisena kertana toisen. Ryhmäläisille tärkeää on oppia, että ryhmässä toimiessa ei aina saa omia vaatimuksiin läpi, vaan myös heidän täytyy joustaa mielipiteissään. Ohjaajan kannalta on hyvä tiedostaa nämä asiat, mutta samalla pyrkiä itse joustamaan omista näkemyksistään mahdollisuuksien rajoissa. Järjestys ja ryhmänpelisäännöt ovat kuitenkin asia, mistä ohjaaja ei juuri koskaan voi joustaa, ettei toiminta muutu vaaralliseksi lapsille. Esimerkiksi, jos siirrytään katu-  
jen yli, niin silloin lasten tulee pysyä jonossa ja kukaan ei voi juosta sinne ja tänne.

## 8.2 Vanhemmille suunnattujen lomakkeiden tulokset



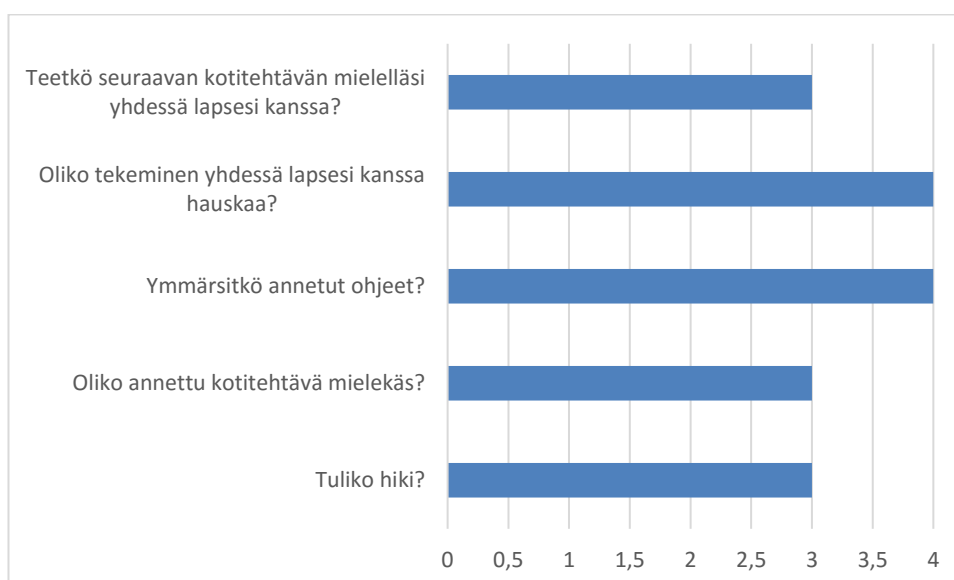
Kuvio 8: Ensimmäisen kotitehtävän palaute

Kotitehtäviä jaettiin 13 kappaletta, jokaisella päiväkotiryhmän lapselle. Sain 3 palautekyselyä takaisin annetulla aikataululla, eli 23 prosentin vastaamisen ajallaan. Näiden lisäksi viikon vastausajan jälkeen tuli 3 vastausta. Ensimmäiseen kotitehtävään otin nämäkin palautteet vastaan. Kokonaisuudessaan sain 6 vastausta, eli 46 prosentin vastaamisen. Yhtään vastausta ei palautunut, missä olisi ilmoitettu, ettei tehtävää ole tehty.

Toiveita seuraaville kerroilla?	Ei toiveita
Vastaus prosentti 46% (ajallaan 23%)	Vastauksia 6/13 (ajallaan 3/13)

Taulukko 8: Ensimmäinen kotitehtävä: metsäretki

Annetun kotitehtävän perusteella toiminta yhdessä lapsen kanssa koettiin hauskaksi, mikä oli se tärkein asia tässä tehtävässä. Annetut ohjeet oli ymmärretty hyvin ja palautteen perusteella vastaavanlaisia kotitehtäviä tehtäisiin kohtuullisen mielellään. Itse kotitehtävän aihe, metsäretki ei saanut yhtä hyviä pisteitä. Johtuuko siitä, että metsään meneminen vaatii vai-  
vaa, tai siitä ei vaan pidetä? Tämä osaltaan ei tue teoriaosiossa olevia mainintoja metsän in-  
nostavasta voimasta. Tulos tukee metsämörri-toiminnan kehittäjän Gösta Frohmin jo 50-luvulla  
huolenaihetta, perheiden ulkoilutottumusten muuttumista.



Kuvio 9: Toisen kotitehtävän palaute

Toisesta kotitehtävästä sain ajallaan vain yhden palautelomakkeen. Päiväkodilta sanottiin, että palautteita voisi mahdollisesti tulla vielä myöhemmin, mutta omien aikataulujeni takia en näitä palautteita ottanut mukaan. Toinen kotitehtävä palautettiin kahdeksan prosenttisesti. Palautusprosentti jäi reilusti alle, Tarja Heikkilän teoksen (2014, 63 - 65; 2008, 66 - 69) tilastollinen tutkimus, mainitseman yleisen kirjehaastattelun palautusprosentin. Kirjehaastatteluiden palautusprosentti on 20- 80 prosenttia.

Toiveita seuraaville kerroilla?	Ei toiveita
Vastaus prosentti: 8%.	Vastauksia 1/13

Taulukko 9: Toinen kotitehtävä: lempi pihaleikit

Toisen kotitehtävän perusteella on vaikea vetää suuria johtopäätöksiä suuntaan tai toiseen. Sen voi päätellä, että aikaa tehtävän tekemiseen olisi pitänyt antaa enemmän kuin viikko. Tähän en osannut varautua ennen tehtävän antoa, mutta oppinäytetyön tuloksia hyödyntäessä, on syytä muistaa olla antamatta liian tiukkoja aikatauluja palautuksen suhteen. Palautetun kyselyn perusteella, ainakin tämä perhe oli pitänyt yhdessä tekemisestä ja ohjeet oli ymmärretty hyvin.

## 9 Miten päiväkotit voi lisätä lasten liikuntamyönteisyyttä

Lähdemateriaalista, saadun palautteen ja omien kokemusten perusteella pystyn mielestäni vastaamaan tutkimuskysymykseeni, ”Miten päiväkotit voi vaikuttaa lasten liikuntamyönteisyyteen? Hyvin yksinkertaisesti, mahdollistamalla ja kannustamalla vapaata omaehtoista liikunnallista leikkiä. Sallia lasten kiipeillä puissa, juosta ulkotiloissa, hyppiä vesilätäköissä. Kaikilta vammoilta on kenenkään mahdotonta lapsia suojella, yhteisillä sopimuksilla ja rajoilla, päivähoiton henkilökunta pystyisi yhdessä lasten vanhempien kanssa lisäämään lasten liikuntamyönteisyyttä. Yhteisillä sopimuksilla voitaisiin hyvin määritellä selkeät rajat, mitä saa tehdä ja mitä ei saa tehdä, antaisivat kaikille kasvattajille hyvät eväät tukea liikuntamyönteisyyden kehittymistä.

Teoria osiossa kirjoitin, kuinka on huomattu vanhempien vaikutuksen olevan todella tärkeää suhteessa lasten liikuntamyönteisyyteen. Halusin tutkia, onko päiväkodilla mitään mahdollisuutta lisätä vanhempi ja lasten yhteistä liikuntaa ja miten he sen kokevat. Tulosten perusteella näyttäisi, että tällaisella toiminnalla voidaan vaikuttaa. Kuitenkin antamani aikataulu koettiin haastavaksi, viikon aikana ei kaikki mitenkään pystyneet toteuttamaan annettua tehtävää. Jos tällaisia tehtäviä annettaisiin jatkossa, kannattaisi niistä sopia ensin lasten vanhempien kanssa, vaikka vanhempain illoissa ja antaa toteuttamiselle enemmän aikaa. Mikä parasta, jos vanhemmat vielä osallistuisivat toiminnan suunnitteluun yhdessä päivähoiton henkilökunnan kanssa, tämä olisi kasvatuskumppanuutta parhaimmillaan.

### 9.1 Vapaa leikkiminen

Uskon, että vapaa leikki kehittää lapsen motoriikkaa. Lähdemateriaaleissani perehdyin, mitä tarvitaan liikunnalliselle kehitykselle ja tämän tiedon pohjalta kokosin oman leikkipankkini. Siihen kokosin mahdollisimman monipuolisia leikkejä ja pelejä. Seuratessani omista tuokioissani lasten vapaata liikunnallista leikkiä, huomasin, että lapset toteuttavat niissä itsenäisesti kaikkia haluttuja motorisesti kehitäviä asioita. He hyppivät, pomppivat ja kiipesivät ja silmin nähden nauttivat tekemisestään. Ohjatuissa tuokioissa saman aikaan saaminen oli huomattavasti vaikeampaa. En väitä, etteikö ohjattua toimintaa pitäisi olla lainkaan, mutta lasten lii-

kuntamyönteisyyden kannalta ohjattu liikunta ei mielestäni saa olla ainoa liikuntamuoto päiväkodissa. Ohjattu liikunta opettaa lapsille sääntöjä ja rajoja, joita lapsien on erittäin tärkeää oppia, minkä takia sitä on hyvä olla myös päiväkodissa.

Lapsilta saadun palautekyselyn tulokset puoltavat johtopäätöksiäni, ainakin siinä suhteessa, että vapaata leikkiä sisältäneet toimintakerrat saivat tasaisen hyvää palautetta. Kahden ohjattua toimintaa sisältäneet kerrat taasen saivat hyvin erilaista palautetta. Ohjatuista kerroista saatu palaute ei poissulje niiden tarpeellisuutta, niillä voidaan vaikuttaa ja tehdä hyvää liikuntaa, mutta vapaa leikki näyttäisi onnistuvan tasaisemman varmasti.

Millä keinoilla lapsille pystytään mahdollistamaan vapaata liikunnallista leikkiä? Mielestäni keinoja on monia, etenkin jos päiväkodin lähellä on metsää. Metsässä on kiviä ja puita, joihin voi kiipeillä. Kaatuneilla puilla voi tasapainoilla. Usein päiväkodeissa ulkoilu tapahtuu pääsääntöisesti päiväkodin omalla pihalla, vaikka vieressä olisi metsää. Onko sitten resurssit viedä lapsia metsään liian pienet? Vai työntekijöiltä puuttuu omaa halua viedä lapsia metsään? Ainakin jos ulkona on märkää, niin metsään meneminen vaatii paljon työtä ja kuivien vaatteiden vaihtoa sisälle tultaessa. Toisaalta vapaata liikunnallista leikkiä pystyy toteuttamaan päiväkodin pihalla, etenkin jos siellä on kiipeilytelineitä ja muita leikkiä mahdollistavia välineitä. Henkilökunnan tehtävä olisi kehottaa lapsia liikkumaan ja kokeilemaan rajojaan, etenkin ujoimmat ja arimmat lapset tarvitsivat tähän tukea.

Tatu Hirvosen (2011, 46-49) teoksen Varo varo varo irti ylisuojelevasta kasvatuksesta teokseen mukaan, nykypäivänä vapaa leikkiminen on väistynyt ohjattujen harrastusten tieltä. Lapsille annetaan yhä huonommin tilaa leikkiä vapaasti ja monia perinteisiä leikkejä on kielletty lapsilta, koska niitä pidetään liian vaarallisina. Lapsien vapaata leikkiä liikaa rajoittamalla, lapsien ainoaksi vapaaksi tilaaksi voi jäädä internet. Olisiko parempi kuitenkin antaa lapsille tilaa vapaaseen leikkiin ulkona luonnossa? Vapaassa leikissä lapsen on mahdollista kokea jännitystä, oppia uutta itsenäisesti ja kokea erilaisia asioita. Estääkö vanhempien ja kasvattajien liiallinen valvonta mahdollisuuksia lasten vapaalle leikille?

Renate Zimmerin mukaan kohdassa 2.2 Leikin merkitys, keinotekoisien liikuntapaikkojen määrä on lisääntynyt. Niissä rajoitetaan lasten vapaata leikkimistä. Liikunnalliset leikit ovat myös siirtyneet aikuisten ohjaamiin ohjattuihin harrastuksiin. Jari Sinkkonen kirjoittaa kohdassa 2.1 Liikunnan merkitys lapsen kannalta, kuinka aikuisille lasten harrastuksista on tullut lähes pakko mielle. Vaikka liikuntaa voisi aivan hyvin harrastaa enemmän omaehtoisesti, vaikka tavoitteet olisi miten korkealla. Tuomo Järvinen asiasta kirjoittaa kohdassa 2.1 Liikunnan merkitys lapsen kannalta, kuinka kaikkia lapsia tulisi kehottaa omatoimisen liikunnan pariin, eikä kaiken liikunnan tarvitse olla ohjattua. Hänen mukaansa myös nykyään asiat näh-

dään liian mustavalkoisesti, joko harrastetaan liikuntaa tai sitten ei. Kaikkien ei tarvitse tavoitella huippusuorituksia, mutta sitä parempi mitä suuremmat massat nauttivat liikunnan riemusta, omista lähtökohdistaan nähdessä, ei aikuisten lähtökohdista ja toiveiden kautta.

Vapaan leikin tärkeydestä puhuvat, omat havaintoni, päiväkodin tekemät havainnot ja lähes kaikki teoria tietoni. Sen puolesta puhuu Renate Zimmer, Jari Sinkkonen, Tuure Autio, Luonnossa kotona-pedagogiikka, omalla tavallaan myös desing - suuntautunut pedagogiikka (Case Forest), lasten liikunnan ammattilaiset Tuomo Järvinen, Sami Kalaja, Arja Sääkslahti ja jopa päivähoiton metodeita kritisoiva Tatu Hirvonen. Hain pitkää yhteistä nimittäjää lähdemateriaalilleni ja sitten huomasin, että kaikki ne painottavat lapsilähtöistä, lapsesta itsestään lähtevän liikunnan merkitystä. Toiset lähestyvät samaa tavoitetta eri lähtökohdista, mutta tavoite on sama. Löydetty havainto on varmasti hyvin hyödynnettävissä niin päiväkotiin kuin perheiden arkeen. Se tavallaan antaa vanhemmille ja ammattikasvattajille luvan hengähtää. Aikuisten ei tarvitse keksiä kaikkea lasten puolesta, luoda keinotekoisia tapoja liikkua ja kuljettaa joka päivä harrastuksiin. Vaan aikuisten kannalta usein voisi olla parempi luoda lapsille mahdollisuuksia harrastaa itse, innostaa liikkumaan ja antaa lasten itse keksiä omaehtoista liikuntaa. Aikuisten pysyessä taka-alalla valvoen toimintaa, mahdollisimman vähän puuttuen siihen. Se on hyvä muistaa, ettei lapsia saa kuitenkaan jättää täysin oman onnensa nojaan.

### 9.3 Vapaan leikin ja ohjatun leikin vertailu

Vertailllessani ohjattua toimintaa ja vapaata liikuntaa, huomasin selkeän eron. Ohjatussa toiminnassa lapsen lähtevät huomattavasti herkemmin kilpailemaan ja vertailemaan omaa suoritustaan muiden suoritukseen. Ohjaaja kyllä voi yrittää tätä vähentää, mutta voiko poistaa kokonaan? Lähdemateriaaleissani Renate Zimmer kirjoittaa kohdassa 2.5.1 motivaation vahvistaminen ohjauksella, kuinka suoritusmotivaatiota on löydetty jo hyvin pieniltä lapsilta ja ohjauskerroista saamieni tietojen perusteella tähän on helppo yhtyä. Itse korostin koko ajan, että vetämissäni liikuntakerroissa ei kilpailla lainkaan ja muokkasin kaikki leikit niin, ettei voittajia ollut. Kuitenkin sain lapsilta palautetta, ”en tykkää tästä leikistä, kun mä aina häviän”. Voittaminen, häviäminen ja pelko näitä kohtaan, on ilmeisesti juurtunut todella syvälle ihmismieleen. Päiväkodilla on iso haaste murtaa näitä pelkoja, ja jos niitä onnistutaan murtaamaan, niin varmasti liikuntamyönteisyys paranee. Vapaassa liikkumisessa en huomannut, että lapset olisivat kilpailleet keskenään, vaan he tasapuolisesti leikkivät ja peuhasivat keskenään. Vapaassa leikissä myös omien havaintojeni mukaan lapset ottivat toisensa paremmin huomioon kuin ohjatuissa leikeissä.

Päiväkodissa on tärkeää aikuisten läsnäolo. Vapaan leikin salliminen ei tarkoita sitä, että lapsia ei valvottaisi ja seurattaisi. Työntekijöiden tulisi osata asettua tarkkailijan ja havainnoijan rooliin. Sallia lasten tehdä itsenäisesti, mutta olla valmiina puuttumaan asioihin, jos tarve

vaatii. Vaikka vapaata leikkiä pitäisi tukea ja lisätä, tämä ei tarkoita sitä, etteikö päiväkodin ammattilaiset tarvitse osaamista myös ohjatusta toiminnasta. Päiväkodin on tärkeää osata antaa lapsille oikeassa suhteessa mahdollisuuksia niin vapaaseen kuin ohjattuun liikuntaan. Tämä onnistuu parhaiten, kun asioista sovitaan yhdessä, lasten kanssa ja myös lasten vanhempiä kuunnellen, luodaan yhteiset pelisäännöt. Yhteisten pelisääntöjen puitteissa kaikkien ammattilaisten on helpompi tukea lapsia liikunnan harrastamisessa. Päiväkoti voi myös osaltaan vaikuttaa vanhempien liikuntamyönteisyyteen, kertomalla, että kaiken liikunnan ei tarvitse olla seurassa tehtävää harrastustoimintaa. Positiivisuuden voimalla on mahdollista vaikuttaa.

#### 9.4 Työntekijöiden rakennettava oma leikkipankki

Jokaisen päiväkodin henkilökunnan jäsenen olisi hyvä rakentaa itselleen leikkipankki, mistä hän voi ammentaa erilaisia leikkejä. Opinnäytetyön aikana tuli selväksi, että päiväkodissa muutokset tapahtuvat nopeasti ja ennalta arvaamatta. Lapsia on poissa sairauksien takia, henkilökunta on myös poissa sairauksien myötä. Näistä syistä toimintakertojen täydellinen suunnittelu on erittäin haastavaa. Tähän auttaa, jos ohjaajalla on hallussa laaja kirjo erilaisia leikkejä, joita hän myös osaa varioida erilaisiin tilanteisiin ja lapsimääriin nähden. Leikkipankin kerääminen on nykypäivänä suhteellisen helppoa, koska internet on pullollaan erilaisia leikkejä ja niiden sovelluksia. Leikkipankin tulisi olla työntekijällä niin hyvin hallussa, ettei hänen tarvitse kannella mukanaan varsinaista paperilla olevaa leikkipankkia.

#### 9.5 Lannistumaton ohjaaja

Itse huomasin toimintakertoja tehdessäni, että ohjaajalta vaaditaan lannistumatonta otetta. Hänen tulee jaksaa olla innostunut ja innostava, vaikka toimintakerrat eivät aina menisikään täydellisesti. Täydellisyyden tavoittelemisen ei saisi olla itseisarvo, koska siihen pääseminen on mahdotonta. Kaikkien ryhmäläisten toiveisiin vastaaminen voi myös olla lähes mahdotonta, koska ryhmäläiset voivat pitää aivan täysin erilaisista asioista. Vahvistus tälle väitteelleni löytyy lasten toiveissa ja kivoimmissa asioissa. Kumpaankin tuli runsaasti erilaisia vastauksia. Toiset pitivät jalkapallosta ja tervapadasta, samalla kun ne aiheuttivat toisissa lapsissa suurimmat kieltäytymiset ja negatiivisimmat tunteet. Mielestäni on aina tärkeää tehdä asiat lasten kanssa lapsilähtöisesti, muttei niin, että lapset johtavat toimintaa.

Ohjaajalta vaaditaan paljon, kun hän ohjaa liikuntaa päiväkotikäisille lapsille. Hänen pitää kuunnella lasten omaa mielipidettä, mutta samalla ohjaajan tulee osata myös tehdä valintoja lasten puolesta. Ilman tätä voidaan luisua tapaan, jossa toiminnassa lapset saavat päättää liikaa, mikä voi olla heille stressaavaa. Aikuisen johtamana olisi mahdollista luoda ilmapiiri, missä jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus nauttia toiminnasta. Aikuinen on tukena ja

puuttuu asioihin, jos siihen on tarvetta. Aikuisen tehtävä on katsoa, että ryhmän sisäisistä pe-lisäännöistä pidetään kiinni. Ohjata toimintaa innostavasti ja olla lannistumatta, vaikka kaikki ei aina onnistuisi täydellisesti.

## 9.6 Luonnon hyödyntäminen liikunnassa

Marjo Neuvonen, Tuomas Nummelin, Maria Riala, Tuija Sievänen ja Seija Tuulentie (2016,13, 28) teoksessa Luonnon virkistyskäytön tulevaisuus Asiantuntijatyöpajojen näkemyksiä, kertovat kuinka on todennäköistä, että luonnosta tullaan jatkossa vieraantumaa, etenkin lapsuudessa. Toisaalta luonnossa liikkumisen hyödyistä ollaan paremmin perillä. He pitävät lasten luonnossa liikkumista haasteena, mutta toivovat, että teknologian tuomilla mahdollisuuksilla olisi mahdollista saada lapset tulevaisuudessa kiinnostumaan luonnossa liikkumisesta.

Geokätköilyä voidaan pitää modernina aartenetsintänä. Siinä harrastajat etsivät toisten harrastajien piilottamia ”aarteita” eli geokätköjä gps-laitteiden ja karttojen avulla. Suomessa on yli 50 000 kätköä ja uusia tulee koko ajan lisää. Kätköjä voi löytää kaikkialta, niin kaupungeista kuin metsistä. Maailmalla harrastajia on yli 6 miljoonaa. Geokätköily sopii kaikenikäisille liikkujille, parhaimmillaan se on hauskaa yhteistä tekemistä perheen tai ystävien kanssa. Kätköjä on runsaasti myös haastetta kaipaaville, missä joutuu ponnistelemaan löytääkseen kätköt. Liikunnan määrän voi määritellä etukäteen tutkimalla maastoa sekä muista mahdollisista vihjeistä. Geokätköilyssä hyödynnetään satelliittipaikannusta. Kätköjen tiedot voi hakea joko internetistä tai älypuhelin sovelluksen avulla. Maailman laajuiselta geocaching.com sivulta löytyy yli 2,7 miljoonaa kätköä ja on olemassa myös suomalainen sivusto geocache.fi. (Geokätköily.)

Luontokasvatusta ei voida pitää kovinkaan uutena asiana, koska teoria-osiossa mainitsemisani lähteissä, Suomen Latu, löytyy tietoa, että samasta asiasta oltiin huolissaan jo 50-luvulla. Design-suuntautunut pedagogiikka (Case Forest -menetelmä) on kehitelty oman tapansa hyödyntää luontoa kasvatuksen tukena. Tietoa luonnon ja siellä oleskelun hyödyistä on paljon ja myös selkeitä tekoja luonnosta vieraantumisen vähentämiseksi on tehty. Nähtäväksi jää ottavatko metodit jalan sijaa myös normaaleissa päiväkodeissa (ja kouluissa), suotava kehitys suuntaus tämä ainakin olisi. Hyvänä asiana voidaan pitää sitä, että ongelma on tiedostettu ja asian eteen on tehty selkeitä tekoja. Teknologia hyödyntäminen luonnossa liikkumisen lisäämiseksi on alkanut jo nyt, esimerkkeinä pokemo go ja geokätköily. Näitä metodeja voisi aivan hyvin käyttää hyväkseen päiväkodeissa, ja niillä voisi olla positiivisia vaikutuksia lasten myönteisyyteen liikkua luonnossa. Päiväkotit voisivat toimia asian välittäjänä vanhemmille, ei syytellen, vaan kertomalla asioista, innostamalla vanhempia lähtemään metsään. Yksi metsän etuja Suomessa on se, että metsissä saa liikkua vapaasti ja ilman maksua.

Lapset motivoituivat omaehtoiseen liikuntaa luonnossa huomattavasti paremmin kuin sisätiloissa. Omat näkemykseni tukevat Luonnossa kotonaan toiminnan ajatuksia, ettei metsässä tarvitse olla leluja. Lapset keräävät keppejä, löytävät omia leikkipaikkoja kivikoista ja puun oksien alta. Ilmeisesti Luonnossa kotonaan toiminta jatkaa kasvamista ja toivottavasti myös ”normaalit” päiväkodin hyödyntäisi jatkossa luonnon tuomia mahdollisuuksia entistä paremmin.

### 9.7 Rajoittaako ylisuojeleva kasvatus

Onko asiat kuitenkin ihan näin, miten Tatu Hirvonen kirjoittaa teoksessaan Varo varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta? Vai onko kyseessä vain yksi kärjistetty mielipide? Tähän on vaikea vastata, mutta myös psykomotoriikan asiantuntija Renate Zimmer viittaa teoksessaan Liikuntakasvatuksen käsikirjassa, ylisuojelemaan kasvatukseen ja sen haitallisuuteen lapsen motoristen taitojen kehittymisen suhteen. Uskoisin, koska asioista on alettu puhumaan ja tiedostamaan asioita, päivähoito voi yhdessä vanhempien kanssa luoda uudenlaisia keinoja liikunnan lisäämiseen ja välttämään turhaa ylisuojelemista. Tämä olisi parasta tehdä positiivisella voimalla, ei provosoimalla ja syyttelemällä. Provosoimalla ja syyttelemällä tuskin saadaan kovinkaan kauas kantoisia ratkaisuja. Rajoittaako ylisuojeleva kasvatus ammattilaista lienee kysymys, mihin on hankala saada suoraa vastausta, paljon mielipiteitä luultavasti. Yhdessä sovitut selkeät pelisäännöt ovat tässäkin kohtaa paras lähestymistapa.

### 10 Tavoitteiden saavuttaminen ja itsearviointi

Saavutin opinnäytetyöni tavoitteet kohtuullisen hyvin. Pystyin vastaamaan tutkimuskysymykseeni ja lisäksi löysin tukea omille näkemyksilleni muista lähteistä. Selkeä vahvuuteni ohjaajana oli se, etten tee liian loppuun vietyjä suunnitelmia etukäteen. Tästä syystä pystyin muokkaamaan toimintaani nopeasti, koska minulla ei ollut loppuun asti suunniteltuja valmiita toimintamalleja. Opinnäytetyötäni varten keräämäni leikkipankin, pyrin sisäistämään, niin etten tarvitse kantaa papereita mukani.

Ryhmän ohjauksen kannalta pääsin myös tavoitteisiin kohtuullisen hyvin, vaikka siinä ei kukaan ole koskaan täysin valmis. Ryhmiä ohjatessa tulee aina eteen uusia ja yllättäviä haasteita, eikä aina voi onnistua täydellisesti. Ryhmän ohjaamistani haittasi se, että olin samaan aikaan sekä ohjaaja, että havainnoija. Tällaisessa opinnäytetyössä olisi parempi, jos tekijöitä olisi kaksi. Tällöin toinen voisi keskittyä pelkästään ohjaamiseen, toisen havainnoidessa. Kuitenkin oli hyvä, että useimmilla kerroilla oli mukana edustaja päiväkodista ja sitä kautta sain toisen aikuisen näkemyksiä asioista ja tärkeää palautetta.



Huomasin selvän eron päiväkodin lapsiryhmän ja itselleni tutumman urheiluseurassa tehtävän liikunnan vetämisessä. Urheiluseurassa lapset ja nuoret ovat lähtökohtaisesti hakeutuneet sen lajin piiriin, mistä pitävät. Tästä syystä ohjaajan on helpompaa suunnitella toimintaansa. Taa-sen päiväkodissa jokaisella lapsella on hyvin erilaiset intressit ja kiinnostuksen kohteet. Päivä-kodissa ohjaaja joutuu aivan eri tavalla miettimään, mistä lapset pitävät ja muokkaamaan toimintaansa sen mukaan. Ryhmän toiminnassa tapahtuu myös vaihteluista sen mukaan, ketkä lapsista osallistuvat toimintaan. Ohjaajan tulisi tuntea kaikki lapset hyvin, jotta hän osaa tehdä mahdollisimman hyvin kuhunkin tilanteeseen sopivia toimintoja. Ehken päiväkodissa olisi syytä miettiä lapsien jakamista pienryhmiin sen mukaan, mistä lapset ovat kiinnostuneet? Toisaalta erilaisuuden hyväksymisen kannalta lasten on hyvä nähdä toisista asioista kiinnostu-neita lapsia ja oppia toimimaan keskenään. Mikään asia päiväkodissa ei ole täysin mustaval-koinen, mistä syystä työskentely siellä vaatii todella paljon. Tähän asiaan olen törmännyt use-aan otteeseen tehdessäni opinnäytetyötäni.

Suuri haaste omassa ohjaamisessani oli saada tilanne rauhoittumaan ja lapset kuuntelemaan ja keskittymään tekemiseen. Vapaan leikin osalta tätä ongelmaa ei ollut. Ohjatuissa toimin-noissa oli usein ongelmaa saada lapset tekemään haluttuja asioita. Toisaalta toiset ryhmäläi-set olivat aina mukana innokkaasti, osallistuivat toimintaan hyvin ja silmin nähden nauttivat liikunnasta. Vapaan leikin mahdollistaminen oli kuitenkin sellainen asia, mikä onnistui todella hyvin. Siitä nautti lähes kaikki ryhmäläiset, oli sitten kyseessä vesiojissa hyppiminen, puuhun kiipeäminen tai puunrungolla tasapainoilu.

Opinnäytetyössäni kerron kuinka tärkeää olisi, että vanhemmat harrastaisivat liikuntaa yh-dessä lastensa kanssa. Pohdin, miten päiväkotivoisi omalta osaltaan tukea tätä. Asennekasva-tus voisi olla se keino, millä päiväkodilla olisi mahdollisuus vaikuttaa aikuisten liikuntamyön-teisyyteen. Puhua ja sopia asioista yhteisesti vanhempain illoissa. Päiväkodin olisi hyvä pyrkiä innostamaan vanhempia liikkumaan lastensa kanssa, antaa neuvoja ja ideoita, mitä vanhem-mat voisivat tehdä yhdessä lastensa kanssa. Nykypäivän vanhemmuus vaatii paljon ja monelle kiireisen arjen takia yhteisen tekemisen etsiminen voi olla haastavaa. Päiväkodista saamat ideat ja neuvot voisivat omalta osaltaan tukea ja helpottaa vanhempien kasvatusta kotona. Päiväkodeista tehdään paljon erilaisia retkiä ja henkilökunta on tietoinen kaupungin tarjoa-mista palveluista. Näiden tietojen välittäminen vanhemmille olisi todella hyvä keino lisätä lasten ja vanhempien yhteisen ajan laatua. Tällä tavalla toimien päiväkotivoi vahvistaa kasvatuskumppanuutta vanhempien kanssa.

Se missä onnistuin erittäin hyvin, oli luoda ja toteuttaa hauskoja ja helposti ymmärrettäviä toimintoja. Pääsääntöisesti antamani ohjeet ymmärrettiin ja toteuttamistani liikunnallisista tuokioista nautittiin. Kaikki liikuntakerrat eivät olleet lapsille yhtä mieluisia kuin toiset, mutta pääsääntöisesti lapset nauttivat järjestämästäni liikunnasta.

## 11 Pohdinta

Opinnäytetyö prosessi avasi itselleni lisää näkemyksiä, kuinka liikuntaa kannattaa toteuttaa lapsiryhmissä ja miksei aikuistenkin kanssa. Mitä enemmän ryhmäläiset nauttivat tekemisestä, sitä paremmin he lähtevät siihen mukaan. Ketään ei voi väkisin saada innostumaan, vaikka kuinka ulkopuolisten mielestä hän tarvitsee liikuntaa, oman terveytensä kannalta. Liikuntamyönteisyyden lisäämisessä päivähoito on aitiopaikalla, se kohtaa aikuiset ja lapset yksilöllisesti ja voi tukea lapsia.

Päivähoito voi omalla toiminnallaan kasvattaa lasten asenteita liikuntamyönteisempään suuntaan. Samalla päivähoito voi kasvattaa vanhempien asenteita, lisätä ymmärrystä mikä on lapsille tärkeää liikunnassa. Vanhemmat voivat kokea painetta, urheiluseurojen ja ulkomaailman välityksellä, että harrastaminen on pakollista. Lastensa parastaan ajatellen vievät jopa liikaa harrastuksiin, tästä asiasta Jari Sinkkonen kirjoittaa kohdassa 2.1 Liikunnan merkitys lapselle. Lasten liikunta voisi kuitenkin olla ihan jotain muuta, vapaampaa leikkimistä ja liikkumista, mikä antaisi vanhemmille luvan hengähtää. Vapaampi liikunta voisi myös olla, menemistä yhdessä metsään, kiipeilemään, yhdessä olosta nauttimista. Ei tuijotella senttejä ja tuloksia. Nykypäivänä tuntuu, että vanhemmille kasataan paineita suhteessa lastensa kasvatukseen, pitää tehdä sitä ja tätä ja viettää aikaa lasten kanssa, tai tuomitaan huonoksi isäksi tai äidiksi. Samalla unohdetaan, että nykyään vanhemmat viettävät varmaankin enemmän aikaansa lastensa kanssa koskaan historian aikana. Jos tuetaan lasten omaehtoista, sallivampaa kasvatusta, aikuiset voivat tyytyväisenä olla keksimättä tekemistä lasten puolesta. Tuomo Järvisen mukaan kohdassa 2.5.1 Motivaation kasvattaminen ohjauksella, lapset ovat luovia ja mestareita keksimään uutta, jos tälle annetaan tilaa ja mahdollisuuksia.

Teknologialla tulee todennäköisesti olemaan jatkossa yhä kasvavampi rooli liikunnan saralla. Yksi tämän hetken suosituimmista älypuhelin peleistä, Pokemon go-peli, hyödyntää teknologiaa yhdessä liikkumisen kanssa. Luultavasti vastaavia sovelluksia tulee varmasti jatkossa lisää. Toinen esimerkki liikuntaa hyödyntävästä teknologiasta on Sport Tracker-sovellus, mitä moni kuntoliikkuja käyttää harrastuksensa tukemiseen. Se laskee satelliitti paikantamisen avulla juostujen, käveltyjen tai pyöräiltyjen kilometrien määrän, sekä näyttää tehdyn reitin kartalta. Sovellus on ladattavissa ilmaiseksi älypuhelimelle. Kolmas esimerkki teknologian ja liikunnan yhteistyöstä on geokätköily. Nähtäväksi jää, minkälaisia teknologisia innovaatioita tulemme tulevaisuudessa näkemään. Teknologia on tulossa myös osaksi päivähoidon arkea, joten päivähoidossa voisi jo nyt alkaa miettiä teknologian hyödyntämistä liikunnan tukemisessa. Yksinkertaisimmillaan kuvasuunnistus on yksi mahdollisuus, näytetään lapsille kuva ja sitten pitää etsiä tämä paikka. Tämä ei edes vaadi suurta teknistä osaamista päivähoidon henkilökunnalta.

Luontoa käytetään jo paljon päivähoidossa. Luontokasvatus ja asioista puhuminen on ilmeisesti auttanut tässä asiassa. Jatkossakin päivähoidon tulee uskaltaa nostaa asioita esille, kehittää omaa toimintaansa yhteistyössä vanhempien kanssa. Innostaa lapsia sanomaan omia mielipiteitään, kuunnella lapsia. Samalla muistaen lasten kehitystason, ettei lapset joudu tekemään päätöksiä asioista, mihin he eivät kehitystasonsa johdosta pysty. Päivähoito vaatii työntekijältään paljon erilaista osaamista, mistä syystä ammattitaidon ylläpitämiseen ja hankkimiseen tulee Suomessa panostaa valtionkin tasolla jatkossa. Päivähoito on luomassa tulevaisuuden aikuisia, onnistuuko tämä ilman riittävää ammattitaitoa? Ilman riittävää määrää henkilökuntaa?

Yhteistyön merkitystä vanhempien, lasten ja päivähoidon henkilökunnan kanssa ei voi koskaan korostaa liikaa. Yhteisillä pelisäännöillä ja molemmin puolisella ymmärryksellä päivähoito pystyy parhaiten tukemaan perheitä ja lapsia. Liikunnan kannalta tämä tarkoittaa sitä, että päivähoidon tulee ensin omassa toiminnassaan ymmärtää, mitä lasten liikunta on. Se ei tarkoita vain urheilulajeja, ilman tätä ymmärrystä päivähoidon on mahdotonta tukea vanhempia. Päivähoito ei voi olettaa, että vanhemmat tietävät asiat heidän puolestaan. Vanhemmilla on osaamista, mitä päivähoidon tulee käyttää hyväkseen, mutta päivähoidon ja sen työntekijöiden tehtävä on toimia liikuntakasvatuksessa innostajina ja ideoiden lähteenä. Vaikka liikunta ja liikkuminen ovat lapsen kannalta erittäin tärkeää, ne eivät ole lapsen kannalta ainut tärkeä asia. Liikuntaa pitää olla sopivassa suhteessa muuhun toimintaan nähden päiväkodissa ja se tulee toteuttaa mahdollisimman yksilöllisesti jokaisen lapsen kohdalla.

## LÄHTEET

- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki -motorisia perusharjoitteita lapsille-. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Enkenberg, J. Liljeström, A. & Vartiainen, H. 2011. Oppiminen oppimisaihioita rakentamalla. Joensuun Yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Viitattu. 29.8.2016 [http://frantic.s3.amazonaws.com/smy/2014/10/CF\\_teoreettinen\\_painoversio-2011.pdf](http://frantic.s3.amazonaws.com/smy/2014/10/CF_teoreettinen_painoversio-2011.pdf)
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Porvoo.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Hirvonen, T. 2011. Varo varo varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Minerva kustannus Oy. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Huovinen, T. Remahl, V. & Turunen, S. 2009. Pallopelejä ja pelisovelluksia. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. I-print Oy.
- Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. I-print Oy.
- Kullström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja -yhdessä tehden kiukunpuus-kasta riemurumbaan!-. Bookwell Oy. Porvoo.
- Laitinen, A. 2013. Mihin kysymyksiin oikeudenmukaisuusteoriat vastaavat? Talentia-lehti. Sosi-aaliryön tutkimuksen seura. Viitattu 18.11.2015 [http://www.talentia.fi/files/3176/Tut-kiva\\_sosiaalityo\\_2013.pdf](http://www.talentia.fi/files/3176/Tut-kiva_sosiaalityo_2013.pdf)
- Lasten ympäristö ja terveys. 2007. Kansallinen CEHAP-selvitys. Kansanterveyslaitoksen julkai-suja B 11/2007. Kuopio. Viitattu 31.5.2016 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78166/2007b11.pdf?sequence=1>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit. Viitattu 4.8.2015 [http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja\\_ni/](http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/)
- Metsäyhdistys. 2014. Design-suuntautunut pedagogiikka (Case Forest -menetelmä). Julkaistu: 27.10.2014. Viimeksi muokattu: 06.05.2015. Viitattu 29.8.2016 <http://www.smy.fi/opeta-opi/oppimiskokonaisuudet/dop/>
- Neuvonen, M. Nummelin, T. Riala, M. Sievänen T. & Tuulentie, S. 2016. Luonnon virkistyskäytön tulevaisuus. Asiantuntijatyöpajojen näkemyksiä. Luonnonvara- ja bio-talouden tutkimus 5/2016. Luonnonvarakeskus. Helsinki. Viitattu 18.5.2016 [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/531894/luke-luobio\\_5\\_2016.pdf?sequence=1](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/531894/luke-luobio_5_2016.pdf?sequence=1)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia lii-kuntaa päivässä. Tiedote. Viitattu 15.9.2016 [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedot-teet/2016/09/lasten\\_liikuntasuosituksat.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedot-teet/2016/09/lasten_liikuntasuosituksat.html?lang=fi)
- Saarsalmi, O. 2008. toim. Päivähoidon turvallisuussuunnittelu. Sosiaali- ja terveysalan tutki-mus- ja kehittämiskeskus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 31.5.2016 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71936/URN%3aNB%3afi-fe201504226169.pdf?sequence=1>
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY. Painettu EU:ssa.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2013. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. ammattieettinen lautakunta. Helsinki 2013. 6. painos  
 Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Viitattu 22.3.2016  
[http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2013\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2005. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien ohjeet. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, opetusministeriö ja nuori suomi ry. Yliopistopaino Oy. Helsinki. Viitattu 22.3.2016  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113633/URN%3aNBN%3afe201504225286.pdf?sequence=1>

Metsämörri. Suomen latu.  
 viitattu 29.8.2016 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri/taustaa.html>

Luonnossa kotonaan. Suomen latu.  
 viitattu 29.8.2016 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonnossa-kotonaan/taustaa.html>

Luonnossa kotonaan kriteerit. Suomen Latu.  
 viitattu 29.8.2016 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonnossa-kotonaan/kriteerit.html>

Geokätköily. Suomen latu.  
 viitattu 29.8.2016 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/geokatkoily-2.htm>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja -didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ohjeita-. LK-kirjat Lasten keskus. Helsinki.

Valo. 2013. Urheiluyhteisön Reilun Pelin ihanteet ja tavoitteet. Valon syyskokouksessa 30.11.2013. viitattu 18.8.2015 [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMT-MvMTEvMjlvMTNfMTBfNTZfNTAxX1JlaWx1UGVsaV9hc2lha2lyamEucGRml1d/ReiluPeli\\_asiakirja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMT-MvMTEvMjlvMTNfMTBfNTZfNTAxX1JlaWx1UGVsaV9hc2lha2lyamEucGRml1d/ReiluPeli_asiakirja.pdf)

Vainio, J. 2011. Leikkivihko. Taosto/L-SP.  
 viitattu 4.5.2016 <http://www.lounaissuomenpartio.fi/system/files/Leikkivihko.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi. viitattu 1.6.2016 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino oy.

## Kuviot

Kuvio 1: Ensimmäinen toimintakerta (metsässä).....	29
Kuvio 2: Toinen toimintakerta (metsässä).....	30
Kuvio 3: Kolmas toimintakerta (metsässä) .....	31
Kuvio 4: Neljäs toimintakerta (sisällä) .....	33
Kuvio 5: Viides toimintakerta (sisällä) .....	34
Kuvio 6: Kuudes toimintakerta (metsässä) .....	35
Kuvio 7: Kaikki kerrat yhteensä .....	36
Kuvio 8: Ensimmäisen kotitehtävän palaute .....	37
Kuvio 9: Toisen kotitehtävän palaute .....	38

## Taulukot

Taulukko 1: Ensimmäinen toimintakerta palaute lapsilta (metsässä) .....	30
Taulukko 2: Toinen toimintakerta palaute lapsilta (metsässä) .....	31
Taulukko 3: Kolmas toimintakerta palaute lapsilta (metsässä).....	32
Taulukko 4: Neljäs toimintakerta palaute lapsilta (sisällä) .....	33
Taulukko 5: Viides toimintakerta palaute lapsilta (sisällä).....	34
Taulukko 6: Kuudes toimintakerta palaute lapsilta (metsässä).....	35
Taulukko 7: Kaikkien toimintakertojen yhteenlaskettu palaute lapsilta.....	36
Taulukko 8: Ensimmäinen kotitehtävä: metsäretki .....	38
Taulukko 9: Toinen kotitehtävä: lempi pihaleikit.....	38

## Liitteet

Liite 1: Toimintakertojen suunnitelmat .....	53
Liite 2: Kysely lomake lapsille .....	56
Liite 3: Kysely lomake aikuisille ja lapsille .....	57
Liite 4: Opinnäytetyön esite vanhemmille .....	58
Liite 5: Ensimmäinen kotitehtävä .....	59
Liite 6: Toinen kotitehtävä.....	60



## Liite 1: Toimintakertojen suunnitelmat

### Ensimmäinen toimintakerta, metsässä.

Esittelen itseni, vaikka moni minut jo päiväkodissa tuntee. Esittelen, minkälaista toimintaa tullaan tekemään. Tehdään toiminnan alkuun tutustumisleikki.

Lämmittely osuus:

Tutustumisleikkejä ja perinneleikkejä. Tarkoitus tutustuttaa ryhmäläisille toisensa, vaikka tässä tapauksessa ryhmä on toisilleen tuttuja.

Toiminta kerran pääosuus:

Temppuratoja ja ajan puitteissa pallopelisovelluksia. Temppuradan voi rakentaa, joko sisälle tai metsään. Vain mielikuvitus on siinä rajana.

Lopettaminen:

Loppupiiri, jossa jaetaan tunteita ja kerrotaan seuraavasta toimintakerrasta. Lisäksi kerään lapsilta palautteen palautelomakkeella.

### Toinen toimintakerta, metsässä

Lämmittely:

Toistetaan osaa ensimmäisellä kerralla olleista leikeistä, ettei koko ajan opetella uutta. Suurinta osaa leikeistä voi muokata ulkotiloihin sopiviksi. Tehdään toiminnan alkuun tutustumisleikki.

Toiminta kerran pääosuus:

Temppuilua metsässä. Temppurata. Vapaata kiipeilyä

Lopettaminen:

Loppupiiri, jossa jaetaan tunteita ja kerrotaan seuraavasta toimintakerrasta. Lisäksi kerään lapsilta palautteen palautelomakkeella.

### Kolmas toimintakerta, metsässä

Lämmittely:

Hippaleikkejä. Tutustumisleikkejä

Tekeminen:

Sekoitetaan perinteisiä liikuntamuotoja, viivajuoksua ja hippaleikkejä. Leikitään perinneleikkejä.

Lopettaminen:

Loppupiiri, jossa jaetaan tunteita ja kerrotaan seuraavasta toimintakerrasta. Lisäksi kerään lapsilta palautteen palautelomakkeella.

### Neljäs toimintakerta, sisällä

Lämmittely:

Toistetaan osaa ensimmäisellä kerralla olleista leikeistä, ettei koko ajan opetella uutta. Suurinta osaa leikeistä voi muokata sisätiloihin sopiviksi.

Tekeminen:

Heittämistä ja kiinniottamista. Tehdään erilaisia heittämisiä sisällä. Koska ei ole käytettävissä pehmeitä palloja, käytetään pehmoleluja.

Lopettaminen:

Loppupiiri, jossa jaetaan tunteita ja kerrotaan seuraavasta toimintakerrasta. Lisäksi kerään lapsilta palautteen palautelomakkeella.

### Viides toimintakerta, sisällä

Lämmittely:

Toistetaan osaa ensimmäisellä kerralla olleista leikeistä, ettei koko ajan opetella uutta. Suurinta osaa leikeistä voi muokata sisätiloihin sopiviksi.

Tekeminen:

Heittämistä ja kiinniottamista. Tehdään erilaisia heittämisiä sisällä. Koska ei ole käytettävissä pehmeitä palloja, käytetään pehmoleluja.

Lopettaminen:

Loppupiiri, jossa jaetaan tunteita ja kerrotaan seuraavasta toimintakerrasta. Lisäksi kerään lapsilta palautteen palautelomakkeella.

Kuudes toimintakerta, metsässä

Lämmittely:

Toistetaan osaa ensimmäisellä kerralla olleista leikeistä, ettei koko ajan opetella uutta. Suurinta osaa leikeistä voi muokata ulkotiloihin sopiviksi.

Tekeminen:

Temppuilua luonnossa

Lopettaminen:

Loppupiiri, jossa jaetaan tunteita ja kerrotaan seuraavasta toimintakerrasta. Lisäksi kerään lapsilta palautteen palautelomakkeella.

Liite 2: Kysely lomake lapsille

1) Tuliko hiki? (jos tuli levein hymynaama, jos ei huulet alaspäin.)



2) Oliko toiminta hauskaa?



3) Ymmärsitkö annetut ohjeet?



4) Kestikö toiminta sopivan pitkää?



5) Tuletko mielelläsi uudestaan liikkumaan?



Mikä oli kivointa? Toiveita seuraaville kerroilla? (ohjaaja täyttää)

Liite 3: Kysely lomake aikuisille ja lapsille

(täyttäkää lomake yhdessä lastenne kanssa ja palauttakaa sovittuun paikkaan päiväkodissa.  
Palautus päivämäärä ??.5.2016)

1) Teittekö annetun kotitehtävän?

Kyllä / Ei

Jos vastasit Ei, mikä esti tekemisen?

2) Tuliko hiki? (jos tuli levein hymynaama, jos ei huulet alaspäin.)



2) Oliko annettu kotitehtävä mielekäs?



3) Ymmärsitkö annetut ohjeet?



4) Oliko tekeminen yhdessä lapsesi kanssa hauskaa?



5) Teetkö seuraavan kotitehtävän mielelläsi yhdessä lapsesi kanssa?



Toiveita seuraaviin kotitehtäviin ja vapaata kommentointia/mielipidettä toiminnasta (vas-  
tausta voi jatkaa paperin kääntöpuolelle)

Liite 4: Opinnäytetyön esite vanhemmille

Olen Sosionomi opiskelija

Simo Muhonen

Laurea-ammattikorkeakoulusta.

Olen tekemässä toiminnallisen opinnäytetyöni päiväkotia XXXX, huhti - toukokuussa 2016. Opinnäytetyöhön osallistuu XXX mukana olleet pojat.

Opinnäytetyöni koskee lasten liikuntaa. Tulen pitämään n.6 liikuntatuokiota lasten kanssa. Tämän lisäksi lapsille annetaan 2 “koti-tehtävää”, missä lasten tulisi tehdä liikunnallista toimintaa yhdessä vanhempien kanssa (varattava aikaa n.15-30min). Ohjeistus tehtäviin annetaan myöhemmin. Tehtävä voi olla esimerkiksi: käy metsässä kävelemässä lasten kanssa. Tarkoitus on, että tehtävät olisivat liikunnallista iloa lasten ja vanhempien kesken.

Tulen kysymään lapsilta ja aikuisilta mielipidettä toiminnastani. Lapsille 4 monivalintakysymystä ja vapaa sana osio. Aikuisille 6 monivalintakysymystä ja vapaa sana osio.

Haen opinnäytetyölläni vastausta kysymykseen: *Kuinka päiväkotia voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lasten liikuntamyönteisyyteen?*

#### Liite 5: Ensimmäinen kotitehtävä

Kotitehtävän tarkoitus on olla hauskaa yhdessä tekemistä lasten kanssa. Ei ole tärkeää, kuinka ”hyvin” tehtävän suorittaa. Tärkeintä on viettää aikaa yhdessä perheenä liikunnallisten toimintojen parissa.

Tehtävä: Menkää retkelle lähimetsään. Jos perheeseen kuuluu muita lapsia, jos mahdollista ottakaa heidät mukaan. Voitte halutessanne tehdä eväät.

Metsässä voi tehdä esimerkiksi seuraavia asioita:

- 1) Kiivetä puihin ja kiville. Aikuisetkin saavat kiivetä, jos uskaltavat.
- 2) Etsikää maasta keppejä. Voitte heittää pituutta ja/tai tarkkuutta. Tarkkuusmaalina voi toimia esim. maahan piirretty ympyrä.
- 3) Tarkkaillkaa kevään merkkejä
- 4) Leikkikää seuraa johtajaa

## Liite 6: Toinen kotitehtävä

(palauttakaa päiväkotiin viimeistään perjantaina 13.5.2016)

Kotitehtävän tarkoitus on olla hauskaa yhdessä tekemistä lasten kanssa. Ei ole tärkeää, kuinka ”hyvin” tehtävän suorittaa. Tärkeintä on viettää aikaa yhdessä perheenä liikunnallisten toimintojen parissa.

Tehtävä:

- 1) Pyydä lasta opettamaan hänen lempi pihaleikki ja leikkikää sitä yhdessä.
- 2) Opettakaa lapsellenne oma lempi pihaleikkinne ja leikkikää myös sitä.

Jos perheeseen kuuluu muita lapsia, ottakaa heidät mukaan leikkimään.

Tämän lisäksi voitte halutessanne leikkiä, jotain seuraavista suosituista pihaleikeistä:

- 1) Peili
- 2) Polttopallo
- 3) Hippa
- 4) Kapteeni käskee

Hyviä leikkivinkkejä löytyy täältä: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/ulko-leikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulko-leikit/)