

# Lapsen maailmaa etsimässä

Opas lapsilähtöisempään liikuntaan



Heta Rastas

# ALKUSANAT

Tämän oppaan tavoitteena on luoda päiväkotien liikunnasta lapsilähtöisempää. Oppaassa kerron mitä on lapsilähtöinen liikunta, mitä se ei ole ja kuinka sitä voidaan käyttää apuna varhaiskasvatuksessa. Päiväkodissa liikuntatuokiot ovat harvemmin lapsilähtöisiä. Opettaja tai ohjaaja kertoo lapsille mitä, miten ja milloin leikitään tai pelataan. Lapsilähtöistä toimintaa on ulkoilun ja vapaan leikin aikana, jolloin lapset saavat itse päättää mitä tekevät ja hakevat välineitä sen mukaan, miten niitä tarvitsevat.

Oppaallani haluan kiinnittää huomiota lapsilähtöiseen liikuntaan päiväkotimaailmassa. Mitä mieltä olisit, jos päiväkotiryhmäsi lapset saisivat olla mukana suunnittelemassa liikuntatuokioita? Voisivatko he olla suunnittelemassa jopa vuosisuunnitelmaa liikunnan suhteen? Millä tavoin saisitte päiväkotinne liikunnasta lapsilähtöisempää?

Lähtökohtana tälle oppaalle on lasten osallisuuden ja lapsilähtöisen liikunnan vähyys päiväkotimaailmassa. Lapsilla on paljon mielikuvitusta ja erilaisia ideoita, joita päiväkodissa voisi hyvin hyödyntää muun muassa liikunnassa ja sen suunnittelussa. Tällä tavoin lapsia myös otettaisiin mukaan ja heidän osallisuutensa lisääntyisi. Päiväkotien ilmapiiri kannustaa lapsia lapsilähtöiseen toimintaan ja itsenäiseen toteutukseen.

Heta Rastas

Kannen kuvitus ja  
piirrookset:  
Heta Rastas

Rovaniemi 2016

## Sisällys

MITÄ ON LAPSILÄHTÖINEN LIIKUNTA.....	2
MITÄ LAPSILÄHTÖINEN LIIKUNTA EI OLE .....	3
MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON .....	4
MITEN NÄKYY PÄIVÄKODIN ARJESSA.....	5
MILLÄ KEINAIN PÄIVÄKODIN LIKUNNASTA SAISI LAPSILÄHTÖISEMPÄÄ.....	6
TÄRKEÄÄ MUISTAA .....	8
LÄHTEET.....	9

## MITÄ ON LAPSILÄHTÖINEN LIIKUNTA

- OPPIMIS- JA OPETTAMISPROSESSI → TÄRKEÄNÄ OSANA OVAT LAPSEN OMAT KOKEMUKSET, KULTTUURI JA TOIMINTA.
- TOIMINNAN JA IDEOIDEN TULEE LÄHTEÄ LAPSESTA ITSESTÄÄN.
- LAPSEN KIINNOSTUKSEN KOHTEET JA TARPEET ASETETAAN EDELLE → OPPIMISTA VARTEN ASETETUT TAVOITTEET, SISÄLTÖ JA MENETELMÄT LÄHTEVÄT LAPSESTA.
- AIKUINEN ON MUKANA AUTTAMASSA JA KANNUSTAMASSA → LAPSET SAAVAT TOIMIA VAPAASTI JA VALITA ITSE MITÄ TEKEVÄT.
- AIKUISET MENEVÄT KÄYTÄNNÖSSÄ LAPSEN TASOLLE, JOTTA NÄKEVÄT JA KUULEVAT LASTA.

”Varhaiskasvattajalla tulee olla herkkyyttä kohdata lapsi ja hänen yksilölliset tarpeensa. Kasvattajan tulee osata nähdä lapsen kasvun ja kehittymisen tarpeet sekä lapselle merkitykselliset kokemukset ja hyödyntää keräämiään tietoja suunnittelussa ja toteutuksessa.”  
(Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 34.)

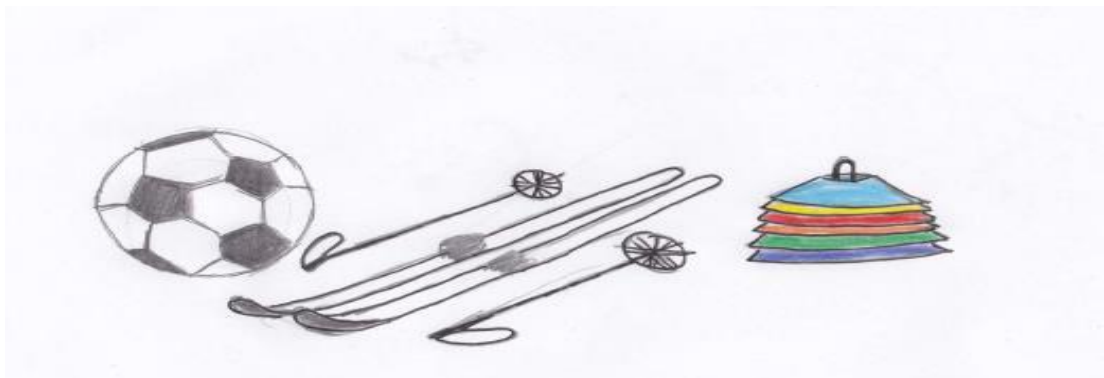
## MITÄ LAPSILÄHTÖINEN LIIKUNTA EI OLE

- AIKUISLÄHTÖISESSÄ TOIMINNASSA AIKUISET TEKEVÄT PÄÄTÖKSET JA SUUNNITTELEVAT JA LAPSET VAIN TOTEUTTAVAT. AIKUISEN OHJATESSA LIIKUNTA-TUOKIOITA, TOIMINTA EI OLE LAPSILÄHTÖISTÄ.
- LAPSIA PIDETÄÄN PASSIIVISINA TOIMIJAINA, JOLLOIN LASTEN IDEOILLE EI ANNETA TILAA EIVÄTKÄ HE SAA TEHDÄ PÄÄTÖKSIÄ ITSENÄISESTI.
- LAPSIA KASVATETAAN TULEVAISUUTTA VARTEN, JOLLOIN HEISTÄ TULEE YHTEISKUNNASSA "OSAAVIA AIKUISIA".

"Keskittyminen lapsen osaamattomuuteen ja keskeneräisyyteen kytkeytyy ajatukseen siitä, että kasvatuksen ensisijainen tehtävä on kasvattaa lapsia tulevaisuutta varten. Tämä korostaa näkemystä lapsen puutteellisuudesta." (Turja 2011, 42.)

## MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON

- LAPSI ON OMA, AINUTLAATUINEN YKSILÖNSÄ; LAPSELLA ON OMAT VAHVUUDET JA HEIKKOUDET, MIELIPITEET, KEHITYSKOHTTEET, AJATUKSET JA PERSONAALLISUUS.
- OHJAAJAN/ OPETTAJAN ON OLTAVA TIETOINEN LAPSEN TARPEISTA JA KOKEMUKSISTA → SELVIÄÄ TARKKAILEMALLA JA HAVAINNOIMALLA LAPSEN TOIMINTAA TAI KESKUSTELEMALLA LAPSEN JA VANHEMPIEN KANSSA.
- ILMAPIIRILLÄ ON MERKITYSTÄ → TURVALLINEN JA KANNUSTAVA ILMAPIIRI HELPOTTAA LAPSEN OPPI- MISTA.
- OHJAAJAN/ OPETTAJAN TULEE KUNNIOITTA A LASTA JA HÄNEN MIELIPITEITÄÄN → LASTA KUUN- NELLAAN, HÄNET HYVÄKSYTÄÄN SELLAISENA KUIN HÄN ON JA HÄN SAA OSAKSEEN KUNNIOIT- TAVAA KOHTELUA.
- AIKUISEN ON MENTÄVÄ LAPSEN TASOLLE. HÄN NÄKEE JA KUULEE LASTA PAREMMIN JA YMMÄR- TÄÄ LAPSEN TOIVEITA JA TARPEITA.



## MITEN NÄKYY PÄIVÄKODIN ARJESSA

- LAPSILÄHTÖISYYS NÄKYY PÄIVÄKODIN ARJESSA ULKOILUN JA VAPAAN LEIKIN AIKANA. TÄLLÖIN LAPSET SAAVAT ITSE PÄÄTTÄÄ MITÄ HALUAVAT TEHDÄ JA VOIVAT SUUNNITELLA TEKEMISENSÄ ITSENÄISESTI TAI YHDESSÄ KAVERIN KANSSA.
- OSALLISUUS PÄIVÄKODIN ARJESSA NÄKYY, KUN LAPSET SAAVAT VAIKUTTAA TOIMINTAAN JA TOIMINTA KOETAAN TÄRKEÄKSI JA ARVOKKAAKSI. ESIMERKIKSI MENEMÄLLÄ YHDESSÄ METSÄÄN POIMIMAAN MARJOJA, VOIDAAN TÄMÄN JÄLKEEN LEIPOA YHDESSÄ MARJAPIIRAKKAA.
- OSALLISUUTTA PÄIVÄKODISSA ON MYÖS VAIHTOEHDOSTA VALITSEMINEN.
- LAPSILÄHTÖISYYTTÄ ON VÄLINEIDEN HAKEMINEN VARASTOSTA JA OIKEUS KÄYTTÄÄ NIITÄ ITSENÄISESTI.

”Liikuntatarjonnan pitäisi vastata lasten suunnatonta liikkumistarvetta ja antaa heille mahdollisuudet paineiden purkamiseen. Tarjonnan tulee olla myös yllätyksellistä ja odottamatonta, jolloin lasten uteliaisuus ja tutkimisen halu tulee tyydytetyksi.” (Zimmer 2001, 122.)

## MILLÄ KEINAIN PÄIVÄKODIN LIKUNNASTA SAISI LAPSILÄHTÖISEMPÄÄ

### OHJAAJAN TOIMINTA:

- OHJAAJIEN TULISI KUUNNELLA LAPSIA ENEMMÄN JA LUOTTA LASTEN TIETOTAITOON.
- LAPSIA TULISI OTTAA ENEMMÄN MUKAAN LIIKUNNAN SUUNNITTELUUN JA IDEOINTIIN.
- LIIKUNTATUOKIOIHIN TOISIVAT VAIN VÄLINEET JA SEURAISIVAT JA HAVAINNOISIVAT MITEN VÄLINEET INNOSTAVAT LAPSIA SPONTAANIIN TOIMINTAAN.
- LIIKUNNAN KÄYTTÖÄ VOISI LISÄTÄ ERILAISISSA OPETUSTILANTEISSA (ESIMERKIKSI MATEMATIIKKA, YMPÄRISTÖOPPI, ÄIDINKIELI).

### LASTEN TOIMINTA:

- LAPSIA ROHKAISTAAN KÄYTTÄMÄÄN OMAA TIETOTAITOAN JA MIELIKUVITUSTAAN ENEMMÄN, JOS HE SAISIVAT SUUNNITELLA LIIKUNTATUOKIOITA OHJAAJIEN JA OPETTAJIEN KANSSA. HE OPISIVAT SAMALLA MYÖS YHTEISTYÖ-, PÄÄTÖKSENTEKO- JA SOSIAALISIA TAITOJA.
- KÄYTTÄISIVÄT OHJAAJIEN TUOMIA VÄLINEITÄ JA PÄÄTTÄISIVÄT YHDESSÄ MITÄ PELAAVAT JA LEIKKIVÄT, JOLLOIN LAPSET VOISIVAT OPETTA TOISIIN (VERTAISOPPIMINEN). TÄMÄ TAPAHTUISI AIVAN HUOMAAMATTA LEIKKIEN JA PELIEN LOMASSA.

## LASTEN OSALLISUUS:

- LAPSET MUKAAN LIIKUNTATUOKIOIDEN SUUNNITTELUUN, LASTEN OMIIN PALAVEREIHIN JA OSALLISTUMAAN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITTELUUN. LAPSILLA VOI OLLA OMIA NÄKEMYKSIÄ MUUN MUASSA TALVILIIKUNNASTA JA TEEMOISTA.
- LIIKUNNALLISEN OSALLISUUDEN JA OSUUDEN LISÄÄMINEN ESIMERKIKSI OPETUSTUOKIOISSA (MATEMATIIKKA, ÄIDINKIELI YM.).
- LIIKUNTATUOKIOISSA OSALLISUUDEN LISÄYS NÄKYVILLE VÄLINEIDEN JA VAIHTOEHTOJEN ITSENÄISENÄ VALINTANA TAI OMIEN IDEOIDEN ESITTÄMISEN TOTEUTTAMISEN JA TUOTTAMISEN MYÖTÄ.

## ASENTEET:

- AIKUISTEN ASENNOITUMINEN SIIHEN, ETTÄ LAPSET TIETÄVÄT JA OSAAVAT PALJON.
- LUOTTAMUS LAPSEN TEKEMISEEN PALKITSEE JA LAPSET OPPIVAT, ETTÄ AIKUISET HYVÄKSYVÄT JA KUNNIOITTAVAT HEIDÄN TOIMINTAANSA.
- KESKINÄISEN LUOTTAMUKSEN ILMAPIIRI VAHVISTUU.





## TÄRKEÄÄ MUISTAA

Luo ilmapiiri, joka on rohkaiseva ja kannustava. Tällainen edesauttaa lapsilähtöisyyttä.

Mene lapsen tasolle ja kuuntele lapsen toiveita. Lapset ovat täynnä mielikuvitusta ja heillä on paljon erilaisia ideoita ja ajatuksia.

Tuo lapsille vain välineet ja anna heidän yhdessä päättää mitä niillä tekevät.

Päiväkodin seinille ja käytäville kuvia erilaisista liikuntamuodoista ja -paikoista lasten tasalle.

Luota lapsen tekemiseen. Asettukoon niin, että uskot lapsen taitotaitoon.

Yllätyksellisyys tuo hauskuutta, elämyksellisyyttä ja uuden kokemista lapsille. Yllätysten tuominen päivään lisää lasten innostusta ja motivaatiota.

Maalarinteipillä pystyy tekemään lattiaan kuvioita, ympyröitä ja ruutuja.

Lapset oppivat mallista. Vertaisoppiminen liikunnassa on heille uuden oppimista.

Jos lapsi ei itse keksi pelejä tai leikkejä, anna erilaisia vaihtoehtoja, jotka ovat innostavia ja lapsen taitojen oppimiselle hyödyllisiä.

Vanhoja sanomalehtiä voi käyttää hyväksi ja antaa lasten tehdä niistä erilaisia liikuntavälineitä. Niitä voi hyödyntää liikunnassa ja ne ovat lasten tekemiä ja suunnittelemlia.

## LÄHTEET

- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva: WSOY.
- Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Juva: PS-Kustannus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 13.10.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 13.10.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>
- Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS – Kustannus s.42.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis – metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK – Kirjat.