

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Kuusjoki, J. ; Reinilä, L. & Lund, V. (2017) Lisää liikuntaa. Kasvu 1, 24.

URL: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/kasvu1/docs/kasvu117.pdf>

Lisää liikuntaa

Liikunta tekee hyvää. Laurea-ammattikorkeakoulun toiminnallinen opinnäytetyö toi kasvattajille apuvälineitä.



Askettiin julkaistun opetus- ja kulttuuriministeriön lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Liikunnan tulisi muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsen tulisi saada päivittäin harjoitella motorisia taitojaan monipuolisesti eri ympäristöissä.

Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet nostaa liikunnan varhaiskasvatustyön keskiöön: oppimisympäristön tulisi innostaa lasta liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin ohjattuna ja omaehtoisena liikuntana. Runsas aika vapaalle leikille ja ulkoilulle lisää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Varhaiskasvatusikäisten lasten parissa tehtyjen tutkimusten mukaan lasten yleisimpiä fyysisen aktiivisuuden toimintoja ovat ulkoleikit. Ulkoleikit ovat vauhdikkaampia ja fyysisesti kuormittavampia kuin sisäleikit ja niissä käytetään monipuolisemmin motorisia taitoja.

Kasvattajan rooli liikunnan lisääjänä ja vaikutus lasten liikuntakokemuksiin on tärkeä. Lasten runsas liikkuminen on mahdollista, kun kaikki aikuiset sitoutuvat kehittämään fyysistä oppimisympäristöä,

karsimaan turhia kieltoja, asettamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön ja kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan.

Liikuntakortit ja liikuttajaliivi

Näistä lähtökohdista luotiin Vihdin Ojakkalan päiväkodissa liikunnalliset, motorisia perustaitoja harjoittavat materiaalikortit ja liikuttaja-liivi lisäämään 3–5-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa sekä tukemaan lasten liikunnan ohjaamista.

Materiaalikortit jakautuvat kolmeen eri kategoriaan: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. Kategoriat näkyvät kortteissa kolmena eri teemävärinä, ja niissä seikkailee kolme hahmoa; kettu, orava ja pesukarhu, joilla on päällään teemävärin mukainen paita.

Kortit toimivat varhaiskasvattajien työvälineenä liikuntaa ohjatessa ja ideointiapuna erityisesti niille, joiden on vaikea keksiä itse nopeasti toimintoja lasten kanssa liikuttajaliivi-aikuisena toimiessaan.

Liikuttaja-liivin avulla ulkona olevat lapset voivat halutessaan hakeutua liikkumaan liikuttaja-aikuisen luo, joka puolestaan saa mahdollisuuden syventyä liikunnan ohjaamiseen. Liivin ansiosta vastuu liikunnan ohjaamisesta jakautuu jokaiselle varhaiskasvattajalle.

Ensin kysyttiin, sitten tehtiin

Laurea-AMK opiskelijoiden opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäyte-

työnä, jossa aluksi perheille ja varhaiskasvattajille tehdyn kyselyn avulla kartoitettiin lasten liikuntatottumuksia ja asenteita liikuntaa kohtaan. Sen jälkeen valmistettiin liikunnan materiaalikortit, joita käytettiin kuuden viikon ajan aktiivisesti ulkoilun aikana. Korttien kuvituksesta vastasi taiteilija **Emilia Ojala**, taiteilijanimeltään Pipilia.

Lopuksi kerättiin palaute, jonka mukaan materiaalikortteihin toivottiin vuodenaikojen mukaan vaihtuvia liikuntaleikkejä ja liikuntaleikkejä vain yhden tai kahden lapsen kanssa leikittäviksi. Palautteen mukaan lapset oppivat nopeasti tunnistamaan liikuttaja-aikuisen ja osallistuivat innostuneesti materiaalikorttien leikkeihin.

Jatkossa idean markkinoiminen useampiin päiväkodeihin ja ryhmiin lisää niiden käyttöarvoa. Vuoden alusta Helsingin kaupungin päiväkotit Neulanen otti liikunnan materiaalikortit käyttöön päiväkodissaan. ■

Jenna Kuusjoki

sosionomi (AMK) -opiskelija

Laura Reinilä

sosionomi (AMK) -opiskelija

Virpi Lund

Lehtori, Laurea-AMK

Lähde: Kuusjoki, J. & Reinilä, L. (2016).

3–5-vuotiaiden lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö AMK.

Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, sosiaalialan koulutusohjelma. Espoo.