

TOIMINNALLINEN RATA 4–5-VUOTIAILLE LAPSILLE

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala
Sosionomi amk
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja
nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Päivi Kahri
Milena Mahkonen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma

KAHRI, PÄIVI & MAHKONEN, MILENA:
Toiminnallinen rata 4–5-vuotiaille lapsille

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 50 sivua, 6
liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on tehty Kotkassa sijaitseville Touhula päiväkodeille Sukkelalle sekä Vekkulille. Touhula Varhaiskasvatus Oy on Oulusta lähtöisin oleva Suomen suurin yksityinen päiväkotiketju, johon kuuluu yli 130 päiväkotia eripuolilta Suomea. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää päiväkotien 4–5-vuotiaille lapsille iloinen liikunnallinen tapahtuma. Työssä keskityttiin motoriseen kehitykseen sekä motorisiin taitoihin.

Toiminnallisen opinnäytetyön päätavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasalissa syksyllä 2016 toiminnallinen tapahtuma, jossa jossa lapset pääsevät liikkumaan ja pitämään hauskaa. Lisäksi tavoitteena oli saada lapset liikkumaan monipuolisesti käyttämällä motorisia taitojaan. Oppimisen kannalta tärkein tavoite toiminnan toteuttamisessa oli ammatillinen kasvu.

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin keväällä 2016. Ennen varsinaista tapahtumaa järjestettiin testirata, jossa katsottiin radan toimivuutta. Tapahtuma järjestettiin saman vuoden lokakuussa. Molemmat ryhmät osallistuivat tapahtumaan omissa ryhmissään. Toimintaan osallistuneet lapset saivat muistoksi kunniakirjat.

Tapahtuman jälkeen kerättiin palautetta lapsilta sekä henkilökunnalta. Lisäksi radan toimivuutta seurattiin toiminnan aikana. Lapsilta saatu palaute oli erittäin positiivista. Henkilökunnalta saatu palaute oli myös positiivista, mutta myös rakentavaa. Opinnäytetyö lisäsi tietoutta 4–5-vuotiaiden kehityksestä ja motorisista taidoista. Tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen lisäsivät kokemusta ja antoi uusia ideoita mahdollisten tulevien toimintatuokioiden järjestämiseen.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikunta, motorinen kehitys

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in social services

KAHRI, PÄIVI & MAHKONEN, MILENA: Functional track for 4- to 5-year
old children

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for work with children and young
people, 50 pages, 6 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

The thesis was been executed for the Touhula Varhaiskasvatus Ltd., which is the largest private enterprise in Finland focusing on the children's day care centers. The company has 130 kindergartens all over the country.

The target group selected were children 4 to 5 years old attending the Touhula's day care center units Sukkela and Vekkuli located in the city of Kotka. The practical part of the thesis was executed in October 2016 at the gymnasium of KyAMK University of Applied Sciences.

The target was to plan and execute functional event where the children will exercise in a versatile manner, using their motoric skills and having fun at the same time. In the sense of learning, the most important purpose was to grow our professional knowledge.

The planning of thesis was started in spring 2016. The theoretical part deals with the significance of early childhood education as well as the significance of exercise and friskiness to the children's development. The function of the event was tested with a test track before the practical part.

After the event feedback was collected gathered from the Touhula's children and personnel. The feedback of the children was positive and personnel's feedback positive and constructive.

The thesis increased our knowledge of the development of the children age 4 to 5 and their motoric skills of them. The planning and execution of the event gave us more experience and more ideas for the implementation of future event.

Key words: Early childhood education, exercise, motoric progress

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA	2
2.1	Fyysinen aktiivisuus	3
2.2	Liikkumiseen vaikuttavat psyykkiset tekijät	5
2.3	Pelot	6
3	MOTORINEN KEHITYS	9
3.1	Motorisen kehityksen vaiheet	9
3.2	Motoriset perustaidot	10
3.2.1	Tasapainotaidot	11
3.2.2	Liikkumistaidot	12
3.2.3	Käsittelytaidot	12
3.3	4-vuotiaan motorinen kehitys	13
3.4	5-vuotiaan motorinen kehitys	14
4	LEIKIN MERKITYS LAPSEN KASVULLE JA KEHITYKSELLE	16
4.1	Leikki ja motorinen kehitys	17
4.2	Leikin avulla motivaatiota liikuntaan	18
4.3	Musiikki osana liikuntaa	19
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	20
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	22
6.1	Yhteistyökumppanina Touhula varhaiskasvatus Oy:n päiväkodit Sukkela ja Vekkuli	22
6.2	Eettisyys	23
6.3	Toiminnan suunnittelu ja aikataulu	25
6.3.1	Esivalmistelut	26
6.3.2	Suunnitelma päivän kulusta	27
6.4	Tapahtuman toteutus	32
7	LASTEN JA PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNNALTA SAATU PALAUTE	41
8	POHDINTA	43
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on toiminnallinen rata 4–5-vuotiaille lapsille, koska kiinnostuksenamme ovat varhaiskasvatusikäiset lapset sekä heidän motorinen kehitys että motoriset perustaidot. Halusimme myös saada opettavaisia kokemuksia toiminnallisen opinnäytetyön kautta.

Pää tavoitteenamme oli toteuttaa toiminnallinen tapahtuma Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasalissa syksyllä 2016, jossa lapset pääsevät liikkumaan ja pitämään hauskaa. Lisäksi tavoitteenamme oli saada lapset liikkumaan monipuolisesti käyttämällä motorisia taitojaan. Oppimisen kannalta tärkein tavoitteemme toiminnan toteuttamisessa oli meidän ammatillinen kasvu. Työn kautta saamme lisää kokemusta toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta. Lisäksi tavoitteenamme on saada paljon uutta tietoa 4–5-vuotiaiden motorisista taidoista ja kehityksestä.

Käsitlemme työssä 4–5-vuotiaiden motorista kehitystä, motorisia perustaitoja sekä leikin merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Liikunta on tärkeä osa arkeamme. Myös lapset tarvitsevat liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen. Tämän takia halusimme liikunnan osaksi opinnäytetyötämme.

Päivittäisellä liikunnalla voidaan muodostaa perusta lapsen terveelle kasvulle sekä hyvinvoinnille. Liikunnan avulla lapsi oppii, ilmaisee tunteitaan, tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua toisiin ihmisiin. Se on terveen itsetunnon perusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17, 22–23.)

2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA

Varhaiskasvatus on suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät hoito, kasvatus, opetus sekä pedagogiikka. Sen tavoitteena on edistää lapsen hyvinvointia sekä tukea kehitystä, oppimista ja kasvua. Suomessa jokainen alle kouluikäinen lapsi on oikeutettu varhaiskasvatukseen. (THL 2017.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä monipuolisen leikkimisen ja liikkumisen avulla ja pyrkiä luomaan lapselle liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikuntaa kasvattaminen on fyysisesti aktiivisten elämäntapojen omaksumista sekä terveyden ja päivittäisen hyvinvoinnin huolehtimista. (Sääkslahti 2015, 151.) Hyvin suunnitellulla ja toteutetulla liikunnalla tuetaan ja kannustetaan varhaiskasvatuksessa lapsen liikkumista, sillä lapsi tarvitsee monipuolista liikkumista päivittäin. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella varhaiskasvatus siten, että fyysisen ja aktiivisuuden toiminta varhaiskasvatuksessa toteutuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 10.) Lapsen tulisi liikkua useita kertoja päivässä käyttäen kehoaan monipuolisesti kuten kiipeillen, kävellen, juosten, hypäten ja roikkuen.

Varhaiskasvatuslain (8.5.2015/580 1., 2a §) mukaan varhaiskasvatusta voidaan järjestää varhaiskasvatusikäisten lasten kasvatusta varten tarkoitettussa tilassa, jota kutsutaan myös nimellä päiväkot.

Varhaiskasvatusta on mahdollista järjestää niin yksityiskodissa kuin kodinomaisessa hoitopaikassakin. Monipuolinen liikkuminen ja liikunta ovat osa varhaiskasvatuksen arkea. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on mm. toteuttaa lapsen leikkiin ja liikkumiseen monipuolista toimintaa.

Varhaisvuosien liikunta kuuluu Nummisen (1996, 11) mukaan mieltää laajasti lapsen elämään kuuluvana perustarpeena, sillä se on luonnollinen osa lapsen arkea ja kehitystä. Liikunnalla on kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan ja liikunnan avulla kehittää omaa osaamista. Oikein ohjatun ja suunnitellun liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan omat motoriset

perustaidot, joiden avulla hän pystyy selviytymään jokapäiväisen elämän vaatimuksista. Liikkuminen on lapselle jo syntymästään saakka ominainen tapa toimia.

Varhaiskasvatuksessa työntekijöiden tehtävänä on jokapäiväisessä toiminassa saada lapset innostumaan liikunnasta niin, että heistä kasvaa innokkaita liikkujia, oppimishaluisia yksilöitä ja yhteistyökykyisiä kansalaisia. Monipuolinen ja innokas liikkuminen voi kehittää lasten yhteistyökykyä ja halua auttaa toisia ihmisiä. Varhaiskasvatuksissa järjestetyt liikuntatapahtumat ja -tuokit tarjoavat lapselle esimerkiksi elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä oppia tuntemaan itsensä liikkujana. Liikuntatapahtumassa otetaan huomioon jokainen lapsi yksilöllisesti, olosuhteet ja annettu tehtävä. (Autio & Kaski 2005, 56–57.)

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihastyötä, joka on tahdonalaista sekä tarkoituksenmukaista toimintaa ja se kuluttaa energiaa. Lasten fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan havainnoimalla sekä arvioimalla. Tutkijat ovat huolissaan alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Sen lisäksi, että tutkimuksissa on selvinnyt, että varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on laskenut, myös tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet lasten keskuudessa. Lapset ovat aiempaa enemmän paikoillaan, istuvat enemmän ja ovat fyysisesti passiivisia. Jo pelkästään liikkumattomuus nähdään riskitekijänä terveydelle ja hyvinvoinnille. (Sääkslahti 2015, 125–126.) Alla olevassa taulukossa (taulukko 2) tulee esille varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Taulukko 1. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016

Määrä	Lapsi tarvitsee päivittäin vähintään 3 tuntia liikkumista.
Laatu	Monipuolinen liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään.

Suunnittelu, toteutus	Varhaiskasvattajien tulee kuunnella lasta, suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin sekä antaa lapsen mahdollisuus vaikuttaa.
Ympäristö	Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaa houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaa liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.
Välineet	Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla ja vapaasti käytössä.
Yhteistyö	Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 9–10)

Lapsi tarvitsee monipuolista liikkumista koska hänen normaalin fyysisen kasvuun ja kehitykseen kuuluu liikkuminen. Hyvät kasvuolosuhteet, riittävä ravinto, uni ja monipuolinen liikkuminen turvaavat lapsen elimistön vahvistumisen. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–139.)

Suomalaisten lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta on tehty 2000-luvun alussa yhteenveto. Siinä mainitaan joka viidennen nuoren olevan fyysisesti passiivinen. Hieman yli puolet nuorista liikkuu, vaikka tarjolla on runsaasti uusia lajeja. Monet lapset ja nuoret harrastavat kahta vähintään kolmea eri lajia satunnaisesti. Näiden uusien lajien tulemisen myötä perinteisten kestävyyslajien harrastaminen on lasten ja nuorten kohdalla laskenut. (Fogelholm 2011, 77.)

Vanhemmat voivat edistää lasten ja nuorten liikunnan harrastamista osallistumalla itse heidän harrastustoimintoihin mukaan ja kannustamalla lapsia ja nuoria harrastamaan monipuolista liikuntaa niin pihalla kuin liikuntasalissakin. Osa nuorista haluaa harrastaa liikuntaa ja heillä saattaa olla pyrkimys hyviin suoritukseen, joka usein on yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Lasten ja nuorten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia liikunnan mahdollisuuksia. (Fogelholm

2011, 80–82.)

Lasten osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen tukee heidän moraalin kehittymistä ja tunteiden käsittelyä, jos vaatimustaso ei ole liian korkea. Liikunnan tehtävien pitäisi tarjota hiukan haasteita olematta kuitenkaan liian vaativia. Erittäin haasteellisissa liikuntatehtävissä lapsi saattaa ruveta pelkäämään suorituksiaan. (Zimmer 2001, 81.) Liikunnassa on aina mukana esimerkiksi kirjoitettuja sääntöjä, joita tulee liikunnan yhteydessä noudattaa. Yhdessä harrastamalla liikuntaa opitaan samalla toisten ihmisten auttamista ja tunteiden huomioimista. Liikunta opettaa myös käsittelemään erilaisia tunteita, kuten voittaminen ja häviäminen. (Jaakkola 2015, 34.)

2.2 Liikkumiseen vaikuttavat psyykkiset tekijät

Psyykkiset tekijät tarkoittavat tunnetilaa, kuten omaa motivaatiota liikkumiseen ja liikkumisen tuoma hyvä olo. Joillakin on suuri motiivi olla toisten ihmisten kanssa yhdessä liikkumassa, kun taas toisilla ihmisillä motivoiminen liikkumiseen voi olla hankalaa, vaikka tiedetään, miten liikunta vaikuttaa positiivisesti ihmisen kehityksessä oppimiseen ja mielialaan. Liikkumisen eri muotoja käytetään usein psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kasvavassa iässä olevilla ihmisillä liikunta lisää omanarvon tuntoa ja parantaa minäkäsitystä. Kuormitukseltaan kohtalainen, monta kertaa viikossa harrastettava aerobinen liikunta on psyykkisen hyvinvoinnin ja suorituskyvyn edistäjä. Aerobista liikuntaa ovat esimerkiksi kävely sekä pallopelit. (Sandström 2010, 125, 136, 291–292.)

Liikkuminen on hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energian kulutuksen kasvua. Liikkuminen lisää niin lapsen kuin aikuisenkin fyysistä kuntoa ja terveyttä. Liikunta voidaan jakaa mm. kunto-, terveys-, virkistys-, ja harrasteliikuntaan. Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka kattaa kaiken energiakulutusta lisäävän toiminnan. Aktiiviseen liikkumiseen vaikuttavat mm. oma motivaatio, perhe, varhaiskasvatus ja kaverisuhteet. (Vuori 2005, 18–19.)

Lapset liikkuvat itsestään, eikä heillä ole liikkueessaan mitään hyötymotiivia. Motivaatio vaikuttaa siihen, miksi lapset kiinnostuvat leikkimiseen tai liikkumiseen ja haluavat olla mukana niin leikeissä kuin lajien harjoituksissakin. Lapsi saa hyvän motivaation liikkumiseen, mikäli hän saa esimerkiksi kavereita ja saavuttaa tunteet, että hänet hyväksytään joukkoon omana itsenään. Motivaation puute on yksi yleisimmistä syistä liikkumattomuuteen ja liikunnan lopettamiseen. Tällöin ohjaajan tulee motivoida lasta luottamalla hänen onnistumiseen ja antamalla miellyttävät ohjaustunnit. (Autio & Kaski 2005, 99, 101–102.)

Lapsen motiivit liikkumiseen ovat erilaisia kuin aikuisella. Toisin kuin aikuiset, lapset eivät tarvitse liikkuaakseen päämäärää, vaan itse toiminta riittää motivoimaan heitä. (Sääkslahti 2015, 110.) Tämä johtuu siitä, että heillä on synnynnäinen tarve kehittyä itsenäisemmäksi ja entistä paremmaksi. Mielihyvän ja onnistumisen kautta kasvaa halu oppia lisää. Lapsilla on myös tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin ja ympäristöönsä. He haluavat näyttää taitonsa myös muille ja siksi kannustamalla, innostamalla, rohkaisemalla sekä kehumalla lapsen voi saada kokeilemaan uusia asioita ja liikkumaan. Näillä keinoilla voidaan myös auttaa lasta saamaan vahvempi itsetunto. Se taas auttaa lasta sietämään epäonnistumista ja mielipahaa, jotka kuuluvat myös osaksi lapsen elämää. (Numminen 1997; Sääkslahti 2015, 110, 112.)

Hyvin suunniteltu leikki ja liikunta voivat vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa. Tämä edellyttää kuitenkin kokemusten ja palautteen saamista niin leikistä kuin liikunnastakin. Liikunta saattaa myös olla toisille lapsille epämiellyttävä kokemus, jos se on mm. huonosti suunniteltu, jolloin se estää lasta innostumaan leikkimään tai kokeilemaan mitään vaativia leikkejä tai pelejä, kuten jalkapallopelejä. (Fogelholm 2011, 84.)

2.3 Pelot

Kirmanen (2000, 39–41) mainitsee väitöskirjassaan pelon olevan ihmisen tunnetila siinä missä ilo, rakkaus, suru ja vihakin. Pelko määritellään usein reaktioksi johonkin ulkoiseen tai sisäiseen tunnetilaan. Ulkoisessa

ärsykkeessä lasten pelon kohteita ovat usein pimeä, jolloin ilmenee helposti pelko kummituksista, liikunnassa taas ruumiillinen loukkaantuminen. Sisäisessä pelossa sairastuminen ja kipu aiheuttavat pelon. Pelolle katsotaan olevan ominaista se, että se liittyy tilanteeseen, jonka esimerkiksi lapsi itse kokee uhkaavaksi. Tyypillisiä pelkoja varhaiskasvatusikäisillä lapsilla on eläinpelot, kuten koiran kohtaaminen ja vieraan ihmisen läsnäolo. (Kankkonen & Suutari 2003–2006, 6.) Lapsi ilmaisee pelkoaan joko aggression muodossa tai itkemällä. (Vilén ym. 2006, 342).

Pelot ovat kehitykseen kuuluvia tunteita ja niiden ilmenemisvoimakkuus on yksilöllistä. Jos ihminen kokee jotakin hyvinvointia uhkaavia tekijöitä, kuten kivuliaita toimenpiteitä, hän oppii pelkäämään omaa fyysistä hyvinvointia. Pelon tunne muuttaa ihmisen käyttäytymistä. Joskus pelko aiheuttaa elämän muutoksia, kuten sairastumisen. (Sandström 2010, 219–220.)

Pelkotilat auttavat lasta selviytymään erilaisista tilanteista. Pelkääminen on myös hyödyllistä, sillä lapsen liikkumiseen liittyy tilanteita, kuten vaaran ennakoiminen ja taistelu- ja pakoreaktio. Haitallista pelko on silloin, jos liikettä tai liikkumista vältellään. Liikkumisen pelko voi johtua fyysisestä aktiivisuudesta, jolloin lapsi ei ole innokas osallistumaan mihinkään liikunnalliseen suoritukseen. (Koho 2016.)

Toistuvat kokemukset epäonnistumisesta siirtyvät helposti kielteiseksi minäkuvaksi. Luottamus itseensä ja omiin taitoihin vähenee ja lapsi voi kokea olevansa epäonnistuja. Tämä taas johtaa siihen, että lapsi pitää uusia haasteita pelottavina sekä uhkaavina (Zimmer 2011, 51, 53), kuten kiipeäminen telineelle.

Toimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa huomioitiin lasten mahdolliset pelot. Teemana sirkus oli vähemmän pelottava kuin esimerkiksi möröt tai peikot. Toiminnan tarkoitus oli pitää hauskaa eikä aiheuttaa pahaa mieltä tai pelkoa. Tämä näkyi siinä, että lapset joita pelotti, saivat siirtyä seuraavalle rastille. On tärkeää, että lapsi voisi nauttia toiminnasta ilman pelkoa ja saisi lisää onnistumisen kokemuksia.

Lasten liikunnan tulisi vastata kehitystasoa ja tarpeita. Ilmapiirin tulisi olla luotettava sekä perustua vapaaehtoisuuteen, jolloin lapset eivät pelkäisi näyttää heikkouksiaan ja he saisivat tarvitsemaansa rohkaisua. (Karvonen 2000, 25; Zimmer 2011, 45–47.)

3 MOTORINEN KEHITYS

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehon osien liikkeiden kehitystä. Motorinen kehitys johtaa aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja se ei etene suoraviivaisesti eteenpäin, vaan siinä on jaksoja jolloin motorinen kehitys näyttää jääneen paikoilleen. (Jaakkola 2016, 25.) Ihmisen kehitys jatkuu aikuisuuteen asti. Lapsen keskushermoston, luuston ja lihaksiston kasvuvauhti vaikuttaa siihen, miten lapsen motoriikka kehittyy. Motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi oma motivaatio, ympäristön virikkeet ja perimä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79.)

Motorinen kehitys on prosessi, joka kestää koko eliniän. Siinä ihminen omaksuu liikunnallisia taitoja. Motorisen kehityksen vaiheet voidaan jakaa viiteen osaan: Refleksitoimintojen vaiheeseen, alkeellisten toimintojen vaiheeseen, motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheeseen, erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen sekä omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaiheeseen. (Jaakkola 2016, 26.)

3.1 Motorisen kehityksen vaiheet

Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe alkaa noin kaksi vuotiaana ja loppuu lapsen ollessa suunnilleen seitsemän vuotias. Tätä vaihetta voidaan pitää yhtenä keskeisimpänä vaiheena motorisen kehityksen kannalta, koska tällöin lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista. Niihin kuuluvat juokseminen, heittäminen, kiinni ottaminen sekä hyppääminen. Koska tässä vaiheessa lapsissa tapahtuu paljon kehitystä, jaetaan osio usein vielä kolmeen pienempään vaiheeseen: alkeis-, perus- ja kehittynyt vaihe. (Jaakkola 2016, 27.)

Alkeisvaiheessa olevat lapset ovat iältään kaksi- ja kolmevuotiaita. Tällöin lapset yrittävät ensimmäistä kertaa selvästi erilaisia motorisia taitoja. Tämän ikäisillä lapsilla liikkeet eivät ole vielä rytmikkäitä, tosin joissakin liikkeissä he saattavat onnistua yllättävän hyvin. (Jaakkola 2016, 28.)

Perusvaiheessa lapset ovat 4–5-vuotiaita. Tässä kehitysvaiheessa lapsen

kehityksen nopeudessa ilmenee erityisen paljon yksilöllisiä eroja. Lapsen yritysten koordinaatio ja suoritusrytmi paranevat, ja hän pystyy entistä paremmin kontrolloimaan omia suorituksiaan, vaikka ne ovatkin vielä tässä iässä hieman kömpelöitä toiminnassaan eivätkä liikkeet mene täysin sujuvasti. (Jaakkola 2016, 28.)

Kehittyneessä vaiheessa ovat lasten taidot jo kehittyneet ja liikkeet ovat rytmisesti sujuvia. Liikkeitten suorituksiin on tullut tarkkuutta ja tehoa lisää. Tämän kehittyneen vaiheen saavuttaa useimmissa motorisissa perustaidoissa 6–7 ikävuoteen mennessä. Lapsen lopullinen kehitystaso jää puutteelliseksi, jos jokin vaihe jää epätäydelliseksi tai jää kokonaan kehittymättä. Kehityskulun lopputuloksena on tietoisuus omasta kehosta eli lateraalisuus. (Jaakkola 2016, 28; Karvonen 2000, 34–35.)

3.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat niitä arkipäiväisiä liikkumisen taitoja, joita lapsi opettelee koko lapsuutensa ajan. Motorisia taitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot: kääntyminen, kieriminen, pyöriminen, istuminen, seisominen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike. Näiden tekeminen vaatii vartalon tahdonalaista liikettä. Jotta lapsi selviytyisi jokapäiväisistä toiminnoista, pitää motoristen perustaitojen olla kunnossa. Perustaidot mahdollistavat leikkimisen, kävelemisen, juoksemisen, hyppimisen, ja liikunnallisten taitojen kehittämisen. (Pulli 2001, 28; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79.)

Lapselle tulee turvata päivittäin mahdollisuudet harjoitella monipuolista liikkumista, jolloin lapsen motoriset perustaidot kehittyvät ennen oppivelvollisuuden alkamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7). Liikkumisen ja leikkimisen avulla lapsi tutustuu itseensä toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen motoristen perustaitojen opettelu vaatii hermoston kypsymistä ja kehittymistä. Hermostolliset prosessit tarvitsevat myös harjoittelua. Lapsen moni-puolisessa liikkumisessa ne harjaantuvat. Kehittymisprosessissa lapsi oppii ensiksi liikkeiden alkeismallin, jossa hän kiinnittää kaiken huomionsa kehon liikuttamiseen. Ja näin hän saavuttaa

liikkeiden avulla perusmallin ja lapsen ei tarvitse enää aktiivisesti miettiä liikkumistaan, vaan katselemaan myös ympäristöään. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:17, 12–13.)

3.2.1 Tasapainotaidot

Tasapainotaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla yritetään säilyttää tasapaino eri tilanteissa (Gallahue ym. 2003; Numminen 1997, Sääkslahti 2015, 54). Dynaaminen ja staattinen tasapainotaito kehittyvät varhaislapsuuden aikana ja erityisesti kehitystä tapahtuu 5.– 7. ikävuoden aikana. Dynaamisessa tasapainossa lapsi pyrkii liikkueessaan ylläpitämään tasapainoaan. Staattisessa tasapainossa lapsi on paikallaan tietyssä asennossa. (Karvonen 2000, 34.)

Staattiset tasapainot kehittyvät ennen dynaamista tasapainoa.

Staattisessa tasapainossa kehittyvät ensimmäisten ikävuosien aikana ensin käsien, jalkojen ja vartalon kierrot, koukistukset ja ojennukset sekä käsien ja jalkojen pyörikykset. Pystyasennossa seisominen tuettuna onnistuu yleensä noin kymmenen kuukauden iässä. Käveleminen edellyttää ensin yhdellä jalalla seisomista, sen vuoksi vauvat seisovat pitäen samalla jostakin pöydän tai kaapin reunasta kiinni. Dynaaminen tasapaino vaatii hyvää kehon hallintaa. Liikkeen aikana lapsi nostaa vapaan jalan polveaan ja siirtää jalkaansa sivullepäin. (Numminen 2005, 115–116.)

Tasapainoa tarvitaan erilaisten asentojen ylläpitämiseen ja asentojen korjaamiseen. Keskivartalon lihaksiston vahvistaminen parantaa tasapainoa, samalla se ylläpitää ja korjaa tarvittaessa kehon asentoa. Pienet horjahdukset eivät haittaa liikkumisen aikana, mikäli kehon asentoa ylläpitävät keskivartalon lihakset ovat kunnossa. Liikkeen aikana tapahtuneen horjahtamisen, keho korjaa automaattisesti asennon. (Rinta ym. 2008.)

Tasapainotaito alkaa kehittyä hyvin varhain, mutta lopulta ympäristötekijät

vaikuttavat siihen, kuinka hyvin taidot jalostuvat. Tasapainotaidot ovat pohja kaikille liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoille, sillä kaikki liikkuminen vaatii tasapainoa. Tasapainon kehittyminen näkyy siten, että lapsi haluaa hyppiä, kiipeillä kiviltä toiselle sekä kiipeillä kalliolla että puissa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 85.)

3.2.2 Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. Lapsen liikkuessa liikuntataidot kehittyvät. Tavallisimpia liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen. Taitojen kehittyessä lapsi haastaa jatkuvasti itseään hakien yhä vaativampia tehtäviä. Lapsi saa valtavasti mielihyvää onnistumisista ja halu oppia uutta kasvaa entisestään. (Sääkslahti 2015, 55,142.)

Liikkumistaidoissa nähdään lapsen motoriikan kehityksen nopea eteneminen suoritusten lisääntymisellä ja liikkeiden sujumisella. Lapsi osaa erilaisia liikkumistaitoja kuten kävellä, juosta, hypätä, hypellä ja laukata. Tällaiset taidot kehittyvät varhaislapsuudessa sen mukaisesti kuinka paljon lapsi pääsee itse harjoittelemaan niitä taitoja. (Jaakkola 2010; Numminen 2005, Sääkslahti 2015, 55.)

3.2.3 Käsittelytaidot

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan pääasiassa koko vartalolla tapahtuvaa esineiden hallintaa. Näiden avulla käsitellään esineitä, välineitä tai toista ihmistä. Käsittelytaidot ovat lapselle välttämättömiä taitoja, joissa lapsi on tarkoituksellisesti ja hallitusti vuorovaikutuksessa ympäristön esineiden kanssa. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin eli kehon suurten lihasryhmien tuottamiin liikkeisiin, kuten vieritys, pyöritys, työntö, veto, kiinni otto jne. sekä hienomotorisiin eli raajojen ääriosien pienten lihasten tuottamiin liikkeisiin joita ovat esimerkiksi kynän ja saksien käyttö. (Gallahue ym. 2003; Numminen 2005, Sääkslahti 2015, 55.)

Karkeamotoriset käsittelytaidot luovat perustan hienomotoristen taitojen

kehittymiselle, koska kehitys raajoissa etenee vartaloa lähellä olevista osista kauempana oleviin osiin. Lapsen on siis helpompi hallita suuria lihaksia kuten jalkojen ja hartioiden lihaksia, ennen pieniä sormi- ja ranne lihaksia. (Numminen 1996, 31.) Varhaislapsuudessa käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen erilaisilla pallonkäsittelytehtävillä on tärkeää, jotta lapselle syntyisi edellytykset hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Sääkslahti 2015, 55.)

Hienomotoriikassa liikkeet ovat sirommat ja lapsi toistaa oppimaansa liikettä useita kertoja. Motoriselle kehitykselle on ominaista, että vartalon toinen puoli kehittyy nopeammin kuin toinen, esimerkiksi oikeakätisyys. Ihminen käyttää enemmän oikeaa kättään kuin vasentä kättään. (Autio 1995, 53–54.) Lapsen tulisi saada päivittäin harjoitella motorisia taitoja erilaisissa turvallisissa ympäristöissä, jotta hienomotoriikan taidot pääsevät kehittymään. (Ojanen ym. 2010, 128).

Käsittelytaitojen muodostuminen paremmaksi edellyttää havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä, mikä vaatii hermostollisten yhteyksien kehittymistä. Käsittelytaitojen kehittymiseen tarvitaan lapsen omaa aktiivista toimintaa ja sen kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota ensimmäisten ikävuosien aikana tarjoamalla monenlaisia kokemuksia erilaisilla välineillä ja menetelmillä. (Numminen 2005, 136–137.)

3.3 4-vuotiaan motorinen kehitys

Tässä iässä lapsen juokseminen onnistuu jo suoraviivaisesti ja nopeat suunnanvaihdotkin ovat mahdollisia. Pallonheitossa lapsi kuitenkin pysähtyy ennen pallonheittoa. Pituushypyssä hypylle tulee pituutta enemmän, koska ponnistamiseen on tullut tehokkuutta lisää. Pallonheitto onnistuu yhdellä kädellä pään yläpuolelta ja kiinniottaminen ison pallon kanssa onnistuu myös. Tämän ikäinen lapsi osaa jo kiipeillä telineillä ja tangoilla sekä pystyy tekemään kuperkeikan eteenpäin. (Kauranen 2011, 353.)

Ketteryyttä vaativat suoritukset voivat tuottaa vielä 4-vuotiaalle

hankaluuksia. Toistojen ja rytmytyksen avulla suorituksesta tulee sujuvampaa sekä nopeampaa. Leikin ja lorujen avulla lasta voidaan auttaa rytmittämään liikkeitä. Tämä auttaa nopeuden kehittämisessä. 4-vuotiaana lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla ja kävellä portaita vuoroaskelin. (Miettinen 1999, 13; Karling ym. 2009, 128.)

Tämän ikäinen lapsi on jo toimelias selviytyjä, joka on innokas oppimaan kaikkea uutta. Neljävuotias on kuitenkin vielä pieni lapsi, joka tarvitsee ja kaipaa päivittäistä hoivaa, syliä, lämpöä ja hellittelyä. Tämän ikäinen lapsi on taitava monissa asioissa, kuten liikkeiden hallitsemisessa ja omatoimisessa pukeutumisessa. Lapsen leikkiminen muiden kanssa alkaa sujua, kun hän oppii ymmärtämään toisten tunteita. Leikeissä näkyy lapsen kehittyneet kehonhallintataidot, jotka mahdollistavat lapsen monipuolisen liikkumisen. Lapsella on jo vilkas mielikuvitus, joka voi näkyä lapsen leikeissä ja puheissa. Tämän ikäiset lapset nauttivat ikäisestään seurasta, yhteisleikeistä ja tutustuvat mielellään uusiin ihmisiin. Rooli- ja sotaleikit ovat tässä iässä lasten suosittuja jokapäiväisiä leikkejä. (Karjalainen & Rouhento 2008.)

Roolileikeissä lapset harjoittelevat koulutyöskentelyn kannalta tärkeitä yhteistoiminta- ja vuorovaikutustaitoja. Rooleihin liittyvien tarinoiden kertomisen sekä sanoilla ja kirjaimilla leikkittämisen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä myös lasten alkavaan lukutaitoon. (Nurmi ym. 2014, 69.) Tämän ikäisten lasten leikkeihin ei pienempien lasten leikkisäännöt enää päde, kokeehan nelivuotias olevansa jo iso lapsi.

3.4 5-vuotiaan motorinen kehitys

Tämän ikäisiltä lapsilta onnistuu matalien esteiden hyppääminen ja ylitys juoksuvauhdissa. Pallonheitossa lapsi kuitenkin pysähtyy ennen pallonheittoa. Pituushypyssä hypylle tulee pituutta noin metrin verran ja pallonheitossa jopa viisi metriä. Pallonheitto ämpäriin tai koriin onnistuu kolmen metrin etäisyydeltä. Tässä iässä lapsi pystyy tekemään kuperkeikan eteenpäin. (Kauranen 2011, 353.)

Viisivuotias leikkii mielellään kavereiden kanssa rooli- ja mielikuvitusleikkejä, joissa harjoitellaan tärkeitä yhteistoiminta- ja vuorovaikutustaitoja. Roolileikkeihin kuuluu tarinoiden kertominen sanoilla, joista on hyötyä lasten alkavaan lukutaitoon. Lapset ovat kiinnostuneet myös sääntöleikeistä, joita edustavat esimerkiksi muisti-, kortti-, lauta, ja erilaiset liikuntaleikit. Lasta viehättävät vuorottelu ja tietty kaava, jonka mukaan pelissä edetään. (Nurmi ym. 2014, 69.)

5-vuotiaiden tyttöjen ja poikien motorisissa taidoissa on eroja. Pojat juoksevat tyttöjä nopeammin ja heittävät palloa pidemmälle. Tytöt taas ovat poikia ketterämpiä. Pojat menestyvät tyttöjä paremmin lihasvoimaa vaativissa suorituksissa. Tämä johtuu siitä, että pojilla on suurempi lihasmassa kuin tytöillä. Tyttöillä taas on parempi tasapaino sekä jalkojen koordinaatio, joita tarvitaan mm. voimistelussa. (Nurmi ym. 2014, 83.) Viisi vuotiaana lapsi oppii hiihtämään, luistelemaan sekä ajamaan polkupyörällä ilman apupyöriä. Lapsen tasapaino kehittyy ja se näkyy mm. kiipeilyssä. Tässä vaiheessa kaikki motoriikan perusvalmiudet ovat kehittyneet. (Karling ym. 2009, 128.)

Tässä iässä lapsi oppii pelisäännöt ja lapsi nauttii myös pelaamisesta ja erilaisista peleistä. Satujen ja tarinoiden kuuleminen on mukavaa ja lapset itse kertovat mielellään omia satuja. Lapsi kyselee, tiedustelee ja pohdiskelee paljon, ja häntä askaruttaa monet asiat, joihin aikuisen tulisi tarpeen mukaan vastata rehellisesti. Lapsi on vahvasti tunteilla reagoiva, jos jokin asia ei mene hyvin. Jos asiat ovat hyvin, lapsi on rauhallinen, innostunut, utelias ja valmis uuden kokemiseen, jos kaikki ei mene lapsen mielestä oikein, lapsi suuttuu. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 16.)

Viisivuotias on jo omatoiminen, hän pukee, riisuu vaatteensa ja peseytyy itse. Viisivuotias ihailee läheisiään ja ottaa heistä mallia. (Kahri 2003, 25.) Tämän ikäinen lapsi tarvitsee vielä paljon vanhempien rakkautta, läheisyyttä, lämpöä ja keskustelukumppania.

4 LEIKIN MERKITYS LAPSEN KASVULLE JA KEHITYKSELLE

Lapsen kehittyminen vaatii leikkimistä, koska sen avulla lapsella kehittyvät mm. kieli, syy-seuraus, ajattelu ja kyky erottaa todellisuus leikistä.

Leikkiessään oppimisprosessia voidaan tarkastella perustaitojen rakenteellisesta näkökulmasta, jolloin edetään oppimisen mukaisesti tasapainotaidoista käsittelytaitojen kautta liikkumistaitoihin, jotka muodostavat sekä perus- että lajitaitojen oppimisen perustan. (Numminen 1996, 11.)

Leikin yhteydessä lapsi harjoittelee erilaisia rooleja ja rakentaa samalla huomaamattaan omaa identiteettiään. Lapsen identiteetti vahvistuu positiivisten kokemusten myötä. Kun lapsi joutuu kohtaamaan aikuisen maailman, hän joutuu usein pettymään ja epäonnistumaan, mikä taas saattaa johtaa itkuun. (Hintikka 2004, 25.)

Lapset opettelevat leikin avulla sietämään sekä hallitsemaan pettymystä ja epäonnistumista. Leikkimällä ja jäljentämällä lapset oppivat ilmaisemaan erilaisia tunteita. Radalla lapset saivat leikkiä olevansa sirkuksen hahmoja. Toiminnan kautta halusimme antaa lapsille positiivisia kokemuksia liikunnallisesta leikistä ja iloisen mielen.

Lapselle leikki on toimintaa lapsen kuvitteellisessa tilanteessa. Kaikki, mitä leikissä ja leikin aikana tapahtuu, on kuitenkin todellista. Leikki kehittää lapsen ajattelua, koska lapsen on leikin aikana suunniteltava omaa käyttäytymistään ja leikissä tapahtuvaa tekemistään, jotta hänen leikistä luomansa mielikuva toteutuisi. Leikki on tärkeää niin lapselle kuin aikuisellekin. Aikuinen saa lasten leikkiessä vihjeitä lasten leikkimisen halusta, osaamisesta, kehityksen tasosta ja keskinäisistä yhteistyötaidoista. Lasten leikkeihin kuuluu myös aikuisten jäljitteleminen sekä oman minäkuvan muodostaminen. Lapset tutkivat leikkien aikana ihmisten välisiä suhteita. (Helenius 2004, 35–36.)

Lapsi oppii leikkiessä paljon taitoja ja asioita, joita hän tulee myöhemmin tarvitsemaan. Leikkiessä lapsen mielikuvitus kehittyy, koska kaikenlainen leikki on toimintaa mielikuvituksessa ja mielikuvien avulla. Leikeissä

käytettävien mielikuvien suunnittelun avulla lapset harjaannuttavat itsensä tuleviin oppimissuorituksiin koulussa ja työssä. (Vähänen 2004, 46.)

4.1 Leikki ja motorinen kehitys

Leikki-sana tuottaa erilaisia mielikuvia eri ihmisille. Joku saattaa ajatella pallopelejä, joku toinen taas laululeikkejä. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin kokemuksia omista leikeistään lapsuudessa ja oma näkemys suuntaa leikkikäsitystä. Leikki on vapaata ja vapaaehtoista. Lapsen leikin aloite syntyy aina lapsesta itsestään. Lasta ei voi pakottaa leikkiin, vaan häntä tulee ohjata ja houkutellessa mielenkiintoisen leikin avulla. (Vilén ym. 2006, 473–474.)

Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa perimä, kypsyminen, ympäristö sekä lapsen oma aktiivisuus. Leikissä lapsen lihasliikkeet vahvistuvat. Lapsella on tarve liikkua päivittäin. Kypsyminen on edellytys lapsen oppimiselle ja se on yksilöllistä. Lapsen tutkimuskohteet monipuolistuvat, kun hän pääsee itse siirtymään paikasta toiseen erilaisin keinoin, samalla hänen karkeamotoriikka taitonsa kehittyvät ja hän oppii hallitsemaan omaa kehoaan erilaisissa tilanteissa. (Ojanen ym. 2013, 201.) Lasten motorisen toiminnan oppiminen toteutuu parhaiten, kun heille järjestetään runsaasti monipuolista toimintamahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin, joissa vaaditaan erilaisia liikkeitä useiden aistien toimintaa. (Vuori 2005, 147).

Leikkipaikan ympäristöllä tarkoitetaan lapsen perhettä ja arkiympäristöä, jossa hän elää ja leikkii. Ympäristöllä voidaan tarkoittaa myös tunneilmapiiriä eli millaisia tunteita lapselle näytetään tai millaisia tunteita lapselle sallitaan. Lapsella tulisi olla mahdollisuus harjoitella lapsuudessaan omaa aktiivisuuttaan yhdessä paikassa tapahtuviin leikkeihin ja toiminnallisiin leikkeihin, kuten juoksu-, hyppy-, ja muihin leikkeihin, jotta hänen karkea- ja hienomotoriikka-taitonsa kehittyisivät. Lapsen tulisi saada etsiä myös omia mielenkiinnon kohteita. (Ojanen ym. 2013, 201–202.)

4.2 Leikin avulla motivaatiota liikuntaan

Pienen lapsen motivaation perusajatuksena on halu tai tarve tehdä jotakin, mikä motivoi lasta liikkumaan. Lapsella liikkuminen on päämääränä tai tavoitteena, sillä kaikkeen toimintaan liittyy aina jonkin asteista motivaatiota. Se on myös lapsen liikkumisen kehittynein muoto. (Numminen 1996, 91.) Lapsi rakastaa kaikenlaista toimintaa, ja hän tutkii liikkumisen ja aistimusten avulla ympäristöään. (Huisman & Laukkanen 2001, 63.)

Liikunnallinen elämäntapa näkyy siinä, että omavalintaisissa tilanteissa lapsi valitsee useimmiten fyysisesti aktiivisen tavan toimia. Lapsi hakeutuu omaehtoisesti fyysisesti aktiivisten leikkien pariin, jolloin motoristen valmiuksien ja liikunnallisten taitojen oppiminen ovat kiihkeimmillään. Lapsuuden aikaiset myönteiset ja monipuoliset oppimiskokemukset luovat parhaat edellytykset sille, että liikunnasta voi tulla koko elämän kestävä harrastus. (Sääkslahti 2015, 142.)

Liikunta on lapsen elämän ilon välitön ilmaisukanava. Lapsi kokee itsensä liikkumisessa, ja hän saa oman kehonsa toiminaan haluamallaan tavalla enne-kuin hän pystyy edes käsiensä liikkeitä säätämään. Lapsi löytää itsensä ja maailman aistien ja liikkumisen avulla. (Huisman & Laukkanen 2001, 63.)

Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitiin leikin tärkeys, leikkisyys sekä iloisuus. Sirkusaiheisella toimintaradalla liikkuessaan saivat lapset ilmaista omia mielipiteitään ja -tunteitaan omalla tavallaan. Toiminnan leikkimielisyys ja iloinen tunne houkuttelee lapsia liikkumaan enemmän, mikä taas vaikuttaa lasten mielialaan.

Liikunnalla on muutakin merkitystä kuin pelkkä terveyden edistäminen. Lasten liikkuesssa esimerkiksi radalla toiminta kasvattaa iloisen mielentilan lisäksi sosiaalista kanssakäymistä, ryhmäytymistä ja vuoron odottamista. Liikunnan kautta tapaa myös paljon uusia ihmisiä. Monipuolinen leikkiminen ja liikunta ovat osa lapsen kasvua ja kehitystä. Liikuntapainotteinen leikki on aktiivista toimintaa, jossa lapsi ymmärtää ja kokee erilaisia tilanteita.

4.3 Musiikki osana liikuntaa

Musiikki oli antamassa rytmiä liikuntaa, järjestäessämme Touhula päiväkotien Sukkelan ja Vekkulin 4–5-vuotiaille lapsille iloinen sirkusaiheinen toiminnallinen päivä. Tapahtuman toteutuksen aikana soitimme Vauhtivarpaat, nimisen liikuntamusiikin (Mäkiranta 2002) cd-levyä, jotta lapset saisivat liikkumiseen esimerkiksi hyvän rytmin ja liikkuminen olisi heidän mielestä mukavaa.

Musiikkipainotteiseen liikuntaan osallistuminen ei vaadi musiikillista koulutusta, vaan omaa innostusta osallistua liikuntaan mukaan. Työvälineenä tarvitaan oma keho. Musiikin ja liikunnan tavoitteena on kehittää esimerkiksi lasten rytmitajua. (Autio 1995, 244–245.)

Musiikki on osa musiikkiliikuntaa, niin voimistelussa kuin tanssissakin. Musiikilla ja liikunnalla on yhteisenä tekijänä esimerkiksi rytmi. Liikunnassa rytmi tarkoittaa esimerkiksi käsien taputtamista musiikin tahdissa. Siinä on myös syke, joka tarkoittaa säännöllistä liikettä kuten jalkojen koputtamista tai käsien taputusta. (Heikinaro–Johansson, P & Huovinen, T 2007, 18–20.)

Musiikki ja liikunta yhdessä tukevat lapsen kykyä ohjata asentoja, liikkeitä ja liikkeiden hallintaa musiikin mukaan. Musiikillisessa liikunnassa on lapselle hyväksi esimerkiksi yhdessäolo, onnistumisen kokemukset ja uuden oppiminen. Musiikillinen liikunta rauhoittaa lapsen mielen ryhmässä olemisen aikana. (Kaikkonen ym. 2013, 8–9.) Musiikilla ja liikunnalla yhdessä harjoitetaan usein lapsilla hieno- ja karkeamotorisia taitoja, esimerkiksi erilaisten liikkumistapojen käyttämisen myötä. (Ruokonen 2009, 25–29; Saarinen 2014, 28–29).

Musiikin tarkoitus toiminnan toteutuksen aikana oli luoda lapsille myös mahdollisuus käyttää omaa luovuuttaan suorittaen radan eri pisteitä haluamallaan tavalla musiikin tahdissa ja antaa se myötä heille myönteinen kuva liikkumiseen. Samalla lapsilla oli mahdollisuus ilmaista rytmi liikkumisen myötä koko vartalollaan.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Tavoitteenamme oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Halusimme tehdä toiminnallisen tuokion, jossa yhdistyvät lapset ja liikunta. Järjestimme iloisen liikunnallisen tapahtuman Touhula Varhaiskasvatus Oy:n kotkalaisille päiväkodeille Sukkelalle sekä Vekkulille. Kohderyhmäksi valikoituivat 4–5-vuotiaat lapset, koska he hallitsevat jo liikkumisen perustaidot. Tämän ikäiset lapset ovat luonnostaan toimeliaita. He haluavat kokeilla ja oppia kaikenlaista uutta. Alle kouluikäiset lapset ovat vielä leikkisiä sekä lapsenomaisia. Hyvin suunniteltu toiminta innostaa lapsia osallistumaan leikkeihin mukaan ja yrittämään jopa haastavilta tuntuvia asioita.

Päätavoitteenamme oli toteuttaa iloinen liikunnallinen tapahtuma Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasalissa syksyllä 2016.

Kuten vanha sananlasku sanoo ”Hyvin suunniteltu, on puoliksi tehty”. Myös me päätimme käyttää paljon aikaa toiminnan suunniteluun, kerätä ja saada monipuolista tietoa 4–5-vuotiaista lapsista. Tällä pyrimme varmistamaan, että toiminnan toteuttaminen onnistuisi mahdollisimman sujuvasti ja lapset saisivat onnistumisen kokemuksia sekä uusia elämyksiä.

Lisäksi tavoitteenamme oli saada lapset liikkumaan monipuolisesti käyttämällä motorisia taitojaan. Jotta saavuttaisimme tavoitteen, pyrimme suunnittelemaan radasta mahdollisimman monipuolisen. Lisäksi lasten motoriset taidot sekä motorinen kehitys olivat tärkeässä asemassa toimintaa suunnitellessa. Toiveenamme oli myös, että lasten kiinnostus liikuntaan kohtaan kasvaisi järjestämämme toiminnan myötä.

Oppimisen kannalta tärkein tavoitteemme toiminnan toteuttamisessa oli meidän ammatillinen kasvu. Kuten aiemmin mainitsimme, keräsimme hyvän ja monipuolisen teoriapohjan toimintaa varten. Tämä auttoi radan suunnittelussa. Vaikka emme tutustuneet lasten taitoihin etukäteen, keräämämme aineiston kautta tiesimme suunnilleen, minkälaiset liikunnalliset taidot heillä olisivat. Toiminnan suunnittelu antoi lisää

kokemusta liikunnallisen toiminnan järjestämisestä. Pelkkä suunnittelu ei riittänyt, vaan työ vaati pitkänteisyyttä, kykyä yhteistyöhön monien eri tahojen kanssa ja valmiutta muuttaa suunnitelmia lyhyessäkin ajassa. Toteutus onnistui hienosti ja ilman suurempia ongelmia. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen kautta kiinnostus liikuntaa kohtaan kasvoi entisestään. Sen lisäksi halu suunnitella ja toteuttaa vastaavanlaisia tuokioita kasvoi. Tulevina sosionomeina (AMK) käytämme rataa, tai osia siitä, työskennellessämme lasten parissa. Toivomme myös, että mukana olleet päiväkodit voisivat hyödyntää suunnittelemaamme toimintaa omassa arjessaan.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Vuorisen (1993) mukaan toiminnasta oppiminen on kaiketi vanhin oppimismenetelmä ihmisen historiassa. Hänen mukaansa kokonaisvaltainen toiminta, jolla on mahdollisimman paljon yhtymäkohtia opeteltaviin asioihin, on paras opettaja. Toiminnallinen oppiminen tukee monia työn teon kannalta tärkeiden valmiuksien oppimista. Lisäksi siitä tulee usein sosiaalinen tapahtuma. (Vuorinen 1993, 179–180.)

Meidän opinnäytetyömme on toiminnallinen. Idea siihen syntyi halusta päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnallista tapahtumaa lapsille ja oppia uutta sitä kautta. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opastamista, toiminnan ohjeistamista tai järjestämistä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Meidän työssämme suunnittelimme ja toteutimme toimintaa päiväkodin 4–5-vuotiaille lapsille.

Toiminnallisuudessa eletään todellisuutta, jossa opiskelu tapahtuu tutustuen, kokeillen, osallistuen sekä harjoitellen. On monia taitoja, jotka opitaan vain tekemällä. Myös lapset oppivat harjoittelemalla asioita yhä uudestaan ja uudestaan. (Vuorinen 1993, 180.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toiveena on se, että opiskelija pystyisi kehittä-mään ammatillista osaamistaan sekä ajatteluaan niin, että valmistumisen jälkeen hän pystyisi työstämään samankaltaisia hankkeita työelämässäänkin. Toisin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä toiminnalliseen työhön kuuluu tuotos, jonka opiskelija valmistaa. (Salonen 2013, 5–6.)

6.1 Yhteistyökumppanina Touhula varhaiskasvatus Oy:n päiväkodit Sukkela ja Vekkuli

Touhula varhaiskasvatus Oy on Oulusta lähtöisin oleva Suomen suurin yksityinen päiväkotiketju. Päiväkoteja on yli 130 ympäri Suomea ja lapsia Touhulassa on yli 8000 ja työntekijöitä yli 2000. Yrityksen pääomistajana on Pohjoismainen pääomasijoitusyhtiö OQT. Laadukkaan toiminnan ansiosta Touhulalle on myönnetty ISO 9001:2008 -sertifikaatti. (Touhula

yrittäjienä 2017; Yleisimpiä kysymyksiä 2017.)

Touhula päiväkodit ovat profiloituneet joko liikuntaan, kieleen, seikkailuun tai taiteeseen ja kulttuuriin. Toimintaan osallistuneet Kotkalaiset Touhula Vekkuli ja Sukkela ovat molemmat painottuneet liikuntaan. Molemmissa päiväkodeissa liikutaan niin metsässä kuin liikuntasalissakin, ja monipuolinen liikunta on vahvasti esillä päiväkotien päivittäisessä toiminnassa. (Toimintatapamme 2017.)

Vuoden 2017 alusta kaikki Touhulan päiväkodit liittyivät Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Olympiakomitea tekee yhteistyötä kaikkien Touhulan päiväkotien kanssa edistääkseen lasten liikunnallisuutta. Tämän lisäksi Touhuloiden urheilukummina on jääkiekkoilija Teemu Selänne, joka on hyvä esikuva niin lapsille, huoltajille kuin henkilökunnallekin. (Kummit ja kumppanit 2017.)

Touhula varhaiskasvatus Oy:n päiväkodit noudattavat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia, joiden mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi saada päivittäin vähintään kolme tuntia reipasta ja monipuolista liikuntaa. Päiväkotipäivän aikana lapset liikkuvat Touhulassa 2 tuntia. Liikunnan suunnittelussa otetaan lasten toiveet ja kehitystaso huomioon. Touhulan päiväkodeissa tarjotaan perheille monipuolista ja lapsilähtöistä varhaiskasvatusta ja päivähoitoa. Touhula päiväkotiyksiköissä toiminta suunnitellaan ja toteutetaan lapsilähtöisesti, lapsiryhmän toiveet ja tarpeet huomioiden. (Touhula Liikuntapäiväkoti Vennivaara, 5–6.)

Touhula on merkittävä työllistäjä alalla, se tarjoaa niin kokoaikaisia kuin väliaikaisiakin työsuhteita. Touhula varhaiskasvatuksessa asiakkaiden mielipiteellä on väliä ja asiakastyytyväisyyttä mitataan ja sen toimintaa kehitetään palautteen perusteella. (Touhula yrityksenä 2017.)

6.2 Eettisyys

Eettisyyteen liittyy moraali, jolla käsitetään kaikki arvot ja normit jotka ohjaavat mm. käytöstämme. Eettisyydellä tarkoitetaan kysymystä “kuinka katsomme toista ihmistä?” (Hekate Consulting 2017.) Eettisyydessä on

jokaista ihmistä arvostettava omana itsenään ja pyrittävä oikeudenmukaisiin ja vastuullisiin ratkaisuihin riippumatta ihmisen esimerkiksi iästä, sukupuolesta, uskonnosta ja kyvyistä. Eettisyydellä on tarkoitus kohdella mm. varhaiskasvatusikäisiä lapsia tasavertaisesti ja tasapuolisesti.

Tässä työssä eettisyys tulee esille esimerkiksi siinä, jolloin lasten vanhemmilta kysyttiin kirjallisena lupaa lasten osallistumisesta toimintatuokioon mukaan. Eettisyys tulee esille myös kutsukirjeiden lähettämisessä päiväkoteihin, sillä tavoitteenamme oli edistää lasten hyvinvointia. Eettisistä syistä lapsia ei kuvattu toiminnan aikana eikä heistä kerätty minkäänlaista tietoa.

Toimintaradan toteutuksessa otimme lapset vastaan niin yksilöinä kuin ryhmänäkin. Toiminnan toteutuksessa lapsia ja henkilökuntaa tervehdittiin, samalla kerrottiin mistä on kyse ja mitä he pääsevät tekemään. Musiikillisen toiminnan aikana lapset tunsivat olonsa turvalliseksi tuttujen aikuisten seurassa, sillä ilmapiiri ja toiminta koulun liikuntasalissa olivat lapsille mieluinen. Lapset olivat iloisia saadessaan toiminnan päätyttyä kunniakirjat, reippaasta osallistumisesta järjestettyyn toiminnalliseen liikuntatapahtumaan.

Toiminnallisen liikuntatapahtuman jälkeen lapset ja aikuiset saivat täyttää mielipidekyselylomakkeen toiminnallisesta radasta, jotta saisimme palautetta missä onnistuimme toiminnan toteutuksessa heidän mielestä tai asioita joita olisimme voineet tehdä toisella tavalla.

Opinnäytetyötä tehdessä on käytetty runsaasti luotettavaa ja monipuolista lähdemateriaalia. Työssä on pyritty tuomaan esille monipuolista tietoa varhaiskasvatusikäisten esimerkiksi motorisesta kehityksestä. Pyrimme ottamaan opinnäytetyössämme esille toimintaradan toteutuksessa onnistuneita asioita sekä omia kokemuksiamme näiden aikana että niitä asioita jotka eivät onnistuneet suunnitelmiamme mukaan, kuten radan rakentaminen koulun niukasti saatavilla välineistöllä.

6.3 Toiminnan suunnittelu ja aikataulu

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa mietimme mitä kaikkea meidän tulisi suunnitella ennen liikuntapäivätoiminnan toteutusta. Suunnittelulla pyrittiin varmistamaan toimintaradasta lapsille iloinen liikunnallinen päivä, miellyttävä kokemus sirkusaiheisesta liikuntatapahtumasta ja monipuolista liikunnallista toimintaa. Lapset kokivat palautteen perusteella iloisen päivän kanssamme.

Haasteenamme oli saada radasta riittävän monipuolinen ja positiivinen, muttei liian helppo tai vaikea. Koska emme olleet tutustuneet lasten motorisiin taitoihin etukäteen, emme tieneet, mitä kaikkea he jo osasivat ja mitä he vielä harjoittelivat. Apuna suunnittelussa käytimme keräämäämme teoretietoa.

Rata suunniteltiin niin, että sen rastit vastaisivat lasten motorisia perustaitoja, joita he luonnostaankin opettelevat lapsuudessaan. Radan rastit jaettiin kolmeen eri lohkoon motoristen taitojen mukaan: tasapaino-, liikkumis-, ja käsittelytaitoihin. Tämän jälkeen rastit jaettiin ympäri salia niin, että samankaltaiset tehtävät eivät olisi peräkkäin. Näin radasta tulisi ehkä mielenkiintoisempi. Toiminnan teemana oli sirkus, jonka vuoksi kaikki pisteet oli nimetty sen hahmojen mukaan. Myös alkulämmittely sekä loppuverryttely suunniteltiin teeman mukaiseksi.

Taulukkoon 2 on koottu koko opinnäytetyön eri vaiheet, jotka liittyvät toimintatuokion suunnitteluun ja toteutukseen. Prosessi etenee vaihe vaiheelta, johon sisällytettiin niin päiväkodin kuin oman opiskelunkin rytmi sekä testiradan ja radan suunnittelu ja toteuttaminen lapsille.

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu

7.1.2016	Kävimme allekirjoittamassa sopimuksen Liikuntapäiväkotin Touhula Vekkulin johtajan kanssa toiminnallisesta opinnäytetyöstä.
1.2.2016	Saimme viestin, että sopimukset tulee lähettää Ouluun allekirjoitettavaksi.
11.2.2016	Kävimme Eijan luona kertomassa ideastamme ja suunnittelemassa tulevaa opinnäytetyötä.

Kesä 2016	Valmistelimme suunnitelmaa ja mietimme millainen työstämme tulisi.
9.9. 2016	Osallistuimme ensimmäiseen suunnitteluseminaariin.
26.9 2016	Kävimme uudestaan suunnitteluseminaarissa.
30.9 2016	Teimme testiradan.
10.10.2016	Lähetimme lupalaput päiväkodeille.
17.10.2016	Lähetimme kutsut päiväkodeille. Koska Sukkelan tulostin ei toiminut, veimme heille postilaatikkoon paperisen kutsun.
26.10.2016	Pidimme sirkusaiheisen toimintatuokion.
2.11.2016	Haimme palautteet päiväkodeilta.
3.11.2016 – Kevät 2017	Jatkoimme opinnäytetyön tekemistä.
28.3.2017	Kävimme Eijan seminaarissa.
Toukokuu 2017	Opinnäytetyö on valmis.

Opinnäytetyömme tekemiselle on suunniteltu pitkä ajanjakso omien elämäntilanteiden vuoksi. Projektin etenemiseen vaikuttivat mm. omat opiskelut, perheet ja työt. Työn valmistumisen tavoitteeksi laitoimme toukokuu 2017.

6.3.1 Esivalmistelut

30.9.2016 Teimme testiradan, jossa mukana olivat 5-vuotias poika, 4-vuotias tyttö ja 3-vuotias tyttö. Lapset pitivät radasta kovasti. He pääsivät pyörimään kuin hattarat patjoilla, luikertelemaan tunnelista kuin boakäärme, pujottelemaan hernepussi pään päällä, syöttämään lihapullia nälkäiselle leijonalle, pomppaamaan laudalta kuin akrobaatit, heittämään palloja kuin veitsen heittäjä, kantamaan painavia palloja voimamiesten tapaan, tasapainoilemaan kuin trapetsitaiteilijat, kiipeämään kuin ketterät apinat ja pyörimään kuperkeikkoja kuin veikeät pienet sirkuskoirat. Nuorimmalla oli vaikeuksia selvitä kaikista rasteista, mutta vanhemmat lapset selviytyivät hienosti.

10.10.2016 Lähetimme päiväkodeille lupalaput, joissa pyydettiin lasten

vanhemmilta lupaa saada osallistua järjestämäämme toimintaan. Näin halusimme varmistaa, että jokainen vanhempi oli tietoinen siitä, mitä tulemme tekemään.

17.10 2016 Lähetimme kutsut päiväkodeille. Molemmat ryhmät saivat oman yhteisen kutsun, jossa toivotimme lapset tervetulleiksi tapahtumaan.

6.3.2 Suunnitelma päivän kulusta

Suunnitelmissamme oli aloittaa päivä toivottamalla lapset ja työntekijät tervetulleiksi. Tämän jälkeen kokoontuisimme kaikki keskelle salia ja esittelisimme itsemme ja kertoisimme, miksi olemme tulleet pitämään tuokiota. Seuraavaksi toinen meistä ohjaisi alkulämmittelyn ja toinen tekisi liikkeitä lasten ja aikuisten mukana.

Alkulämmittelyn kesto olisi noin 15 minuuttia, ja sen tarkoitus on valmistaa koko keho liikuntasuorituksia varten nostamalla liikkujan sykettä, kehon lämpötilaa ja vetreyttämällä lihaksia. Hyvä alkulämmittely ennaltaehkäisee loukkaantumisen. (Terve koululainen 2016.) Alkulämmittelyllä tarkoitetaan harjoittelua, liikkeitä tai liikekokonaisuuksia, jotka auttavat liikkujaa saavuttamaan kehon toiminta parhaaseen valmiustilaan harjoitussuoritusta varten. (Saari ym. 2009, 3.)

Alkulämmittelyn suunnittelimme näin:

- * Mennään juosten salia ympäri kuin pellet.*
- * Kiemurellaan juoksemalla kuin boa käärme yhteen suuntaan.*
- * Mennään kantapäillään kuin jonglööri.*
- * Pompitaan eteenpäin kuin pupujussit.*
- * Juostaan yhtä nopeasti kuin veitsen heittäjä.*
- * Kävellään varpaillaan kuin trapetsitaiteilija.*
- * Hypitään tasajalkaa kuin apinat.*
- * Lopuksi ravistellaan jalkoja kuin pienet koirat, jotta olemme vetreinä menemään sirkusaiheiselle temppuradalle.*

Tämän verryttelyn jälkeen kaikki lapset palaavat keskelle salia yhdelle viivalle heille näytetään koko rata, miten mennään ja mikä on rastin nimi. Tämän jälkeen lapset jaettaisiin rasteille niin, että jokaisella rastilla olisi vähintään yksi lapsi.

“Hattaranpyörittäjä”

Tässä rastilla kieritään suorina patjan päästä päähän. Liikkeellä voidaan kehittää koko vartalon kehon lihaksistoa. Kieriminen kuuluu motorisissa perustaidoissa tasapainotaitoihin. (Jaakkola 2014, 14.)

“Boan tunneli”

Rastilla ryömitään patjoilla päällystetyn pitkän penkin ali. Liikkeellä voidaan kehittää lapsen liikkumistaitoa ja ketteryyttä niin, että lapsen vastakkainen käsi ja jalka toimivat yhtä aikaa. Ryömimisen aikana lapsi kehittää myös hartianseudun, selän ja lantion hallintaa sekä tietoisuutta omasta vartalostaan. Ryömiminen kuuluu liikkumistaitoihin. (Karvonen 2000, 36; Numminen 1999, 26.)

“Jonglöörit”

Tässä kohdassa harjoitellaan käsittelytaitoja kävelemällä hernepussi pään-päällä ja pujottelemalla tolppien väleistä takaisin alkuun. Rastilla lapset harjoittelevat samalla välineen kuljettamista vartalon avulla ja keskivartalon hallintaa kävelyn aikana. Tämä liike kuuluu tasapainotaitoihin sekä liikkumistaitoihin. (Numminen 2005, 137; Jaakkola 2016, 21)

“Leijonalle lihapullia”

Rastilla vieritetään palloa lattiaa pitkin maaliin joko molemmilla käsillä tai yhdellä kädellä. Tällä liikkeellä harjoitellaan välineen käsittelytaitoa, ja siinä hyötyvät lapsen silmien ja raajojen yhteistyö. Pallon vierittäminen harjaannuttaa myös tilan hahmottamista. Vierittäminen kuuluu välineenkäsittelytaitoihin. (Sääkslahti 2015, 203–204; Jaakkola 2016, 21.)

“Pomppivat pupujussit”

Rastilla hypätään ponnistuslaudalta patjalle. Liikkeellä voidaan kehittää lasten hyppäämistaitoa niin, että hypätessä ponnistuslaudalta patjalle jalat koukistuivat, ojentuivat ja käsiä tuomalla alakautta eteen – ylöspäin, hyppyyn tulee samalla lisää voimaa. (Numminen 2005, 129, 131.)

Erialaisten ponnistusten hallitseminen auttaa lapsia ja nuoria osallistumaan monenlaisiin leikkeihin ja liikuntaharrastuksiin, joissa he kehittävät esimerkiksi sosioemotionaalisia taitoja. Ponnistaminen kuuluu motorisissa taidoissa liikkumistaitoihin. (Jaakkola 2016, 21,100.)

“Voimamiehet”

Rastilla kannetaan lyhyen matkan kuntopalloa tolppien ympäri ja palataan takaisin lähtöpisteelle. Pallon käsittelyssä kehitetään käsittelytaitoa ja liikkeellä voidaan myös harjaannuttaa lapsen näkö-, kuulo-, tuntoaisti sekä heitossa että kiinniotossa tasapaino aistia. Liikkeet kehittävät myös lapsen havaintokykyä ja pallon liikeradan ennakoitua ja kehon tuntemusta. (Karvonen 2000, 85.)

“Trapetsitaiteilija”

Tässä rastilla harjoitellaan tasapainoa kävelemällä penkin päästä päähän vuoroaskelin. Tällä harjoituksella voidaan kehittää lapsilla tiettyjä lihaksia. Tasapainon ylläpitämisellä voidaan kehittää myös maan vetovoiman vastustamista. (Numminen 2005, 115.)

Tukipinnan pinta-alalla on keskeinen merkitys ihmisen tasapainolle. Hyvä tasapaino vaatii hyvää ja riittävää tukipintaa. Mitä suurempi kehon osien alustalle muodostama tukipinta on, sitä paremmat edellytykset yksilöllä on hyvään tasapainoon. (Kauranen 2011,181.)

“Ketterät apinat”

Tässä kohdassa hypitään penkin yli samalla pitäen käsillä penkistä kiinni. Tällä liikkeellä voidaan kehittää liikeaistia ja hypätessä lapsi oppia hallitsemaan omaa kehoaan. Liike kuuluu motorisissa perustaidoissa

liikkumistaitoihin. (Karvonen 2000, 80–81.)

“Kiipeilevät apinat”

Tässä rastilla kiivetään "apinoiden" tavoin etuperin pitkää penkkiä pitkin puolapuille ja laskeudutaan jalat edellä vuorojaloin puolapuita pitkin alas. Rastilla lapset harjoittelevat oikein nousemista ylöspäin, pysähtymistä ja penkiltä puolapuille siirtymistä. Lapset kehittävät tässä rastissa myös omaa dynaamista tasapainoaan, jolla tarkoitetaan vartalon painopisteen liikkumista eri puolille kehoa. Dynaamista tasapainoliikettä ovat esimerkiksi konttaaminen, kurkottaminen ja jalan nostaminen. Liike vaatii keholta vastaliikkeitä, koska kehon painopiste siirtyy tukipisteen ulkopuolelle. Tämä on yksi tapa, miten lasten dynaamista tasapainoa voidaan kehittää. Kiipeäminen kuuluu liikkumistaitoihin sekä tasapainotaitoihin (Numminen 2005, 115, 120–121; Jaakkola 2016, 21.)

“Sirkuksen pikkukoirat”

Tässä kohdassa tehdään kuperkeikkoja patjan päällä. Kuperkeikka-liikkeellä voidaan kehittää lasten liikeaistia. Liikkeessä lapsi oppii hallitsemaan omaa kehoaan. Liikkeen aikana lapsen sisäkorvaelin harjaantuu, kun lapsi tekee pyörimisliikettä (kuperkeikka) eteen- tai taaksepäin useaan eri otteeseen. Liike kuuluu motorisissa perustaidoissa tasapainotaitoihin. (Kalaja & Sääkslahti, 2009, 24; Jaakkola 2016, 21.)

“Pellen pallopiste”

Rastilla heitetään hernepusseja viivalta suureen ämpäriin. Pusseja saa heittää haluamansa määrän, kuitenkin niin, että yksi menee ämpäriin asti. Pussin heitto ämpäriin liikkeellä voidaan kehittää välineen käsittelytaitoa, kohteen havaitsemista ja tarkkuusheittoa. Tässä heitossa tarkka näkö toimii tähtäimenä, ja hernepussin heitossa on hyvä pyrkiä pitämään katseensa maalina olevassa kohteessa ja vartalo on koko ajan kohti heittosuuntaa. Heittäminen kuuluu välineiden käsittelytaitoihin. (Jaakkola 2016, 21, 169–170.)

Käsittelytaito vaatii silmä- ja käsikoordinaatiota, jolla tarkoitetaan kykyä

kontrolloida, ohjata ja suunnata yläraajan liikkeitä näkökyvyn perusteella erilaisissa motorisissa tehtävissä, kuten palloon tarttuminen ja kiinniottaminen. Silmä-käsi-koordinaatiotoiminnan eri vaiheita ovat esimerkiksi kohteen havaitseminen ja paikallistaminen, kohteeseen tarttuminen ja käsittely. (Kauranen 2011, 235.)

Loppuverryttely

Loppuverryttelyllä tarkoitetaan liikkeitä tai liikesarjoja, joita suoritetaan heti aktiivisen liikuntasuorituksen jälkeen koko vartalon ollessa vielä lämmin, jolloin raajoihin ei tule venähdyksiä. Loppuverryttely on tärkeä osa harjoitusta, sillä sen myötä keho palautuu harjoittelun aiheuttamasta rasituksesta ja elimistö valmistautuu nopeammin uuteen rasitukseen. (Saari ym. 2009, 31.)

Lapset kokoontuvat saliin yhdelle viivalle, jotta voimme näyttää loppuverryttelyn. Loppuverryttelyn suunnittelimme näin:

** Käsien pyöritys kädet suorina etukautta ympäri.*

** Käsien pyöritys kädet suorina takakautta ympäri.*

** Lantion pyöritys kädet vyötärön ympärillä, ensin oikean puolen kautta sitten vasemman puolen kautta.*

** Kädet kohti kattoa, noukitaan pitkin käsin sirkuspellen ilmapalloja.*

** Peppu maahan, jalat suorina, kädet kohti varpaita.*

** Selälleen, jalat kohti kattoa, peppu pysyy lattiassa, ravistelevat väsyneitä lihaksia, jotta ne jaksavat uudestaan tehdä samalaisia temppuja.*

Venyttelyn kesto on yhteensä noin 10 minuuttia ja sen tarkoituksena on venyttää lihasten liikelajuutta sekä rentouttaa lihaksia, että rauhoittaa mieltä "sirkusaiheisen" toimintaradan jälkeen. Jokainen venytysliike kestää noin 20 sekuntia. (Ylinen 2006, 4.)

Lantion pyöritysliikkeellä voidaan lisätä alaselän liikkuvuutta ja notkistaa sekä lämmittää selän pieniä lihaksia, jotka tukevat selkärankaa alaselässä. Tässä harjoituksessa seistään suorana jalat hartioiden leveydellä, polvet

hiukan notkolla, jalkaterät eteenpäin ja kädet vyötäröllä. Lantiota pyöritetään ympäri, niin että vartalon yläosa pysyy paikalleen ja liike kohdistuu lannerankaan ja lonkkiin. Ensin pyöritetään oikean puolen kautta, sitten vasemman puolen kautta. (Sutcliffe 2013, 30–31.)

Jalat pidetään tukevasti suorina maassa. Seisotaan hartian levyisessä haara-asennossa kädet kohti kattoa ja noukitaan pitkin käsin ”sirkuspellen” ilmapalloja. Keho voi kallistua hieman sivulle, kun noukitaan ns. palloja. Hengitä sisään samalla kun kurotetaan ylöspäin. Liikkeellä voidaan venyttää kylkilihaksia. (Martin 2010, 25.)

Jalkojen venyttely tehdään eteentaivutus istuvalleen liikkeellä, jolloin peppu laitetaan maahan, jalat ovat suorina. Käsiä ojennetaan uloshengityksen aikana kohti varpaita ja samalla katse kohdistuu kohti varpaita. Liike ei saa olla nykivää vaan rauhallista venytystä. Liike venyttää selkärankaa ja reisien takaosan lihaksia. (Schöps 2013, 65.)

Loppurentoutuminen tapahtuu selinmakuulla. Nosta jalat kohti kattoa, peppu pysyy lattiassa, ravistellaan väsyneitä lihaksia, jotta ne jaksavat uudestaan tehdä samanlaisia temppuja. Lanneselkä lepää lattialla ravistelun aikana. Asento rentouttaa alaselkää ja keventää jalkoja. Ylös nousee siirtymällä oikean tai vasemman kyljen kautta istumaan ja seisomaan. (Harjunpää & Rönkä 2014, 114–115.)

6.4 Tapahtuman toteutus

Toiminta järjestettiin 26.10.2016 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Ensimmäinen 4–5-vuotiaiden ryhmä saapui klo 9.00, jonka jälkeen tuli toinen toinen ryhmä klo klo 10.00. Lapsia osallistui toimintaan yhteensä 31 ja aikuisia 6. Aloitimme toiminnan esittelemällä itsemme ja kertomalla, mitä aiomme tehdä tänään. Kerroimme lapsille, että rata on osa opinnäytetyötämme. Pyysimme lapsia salin keskelle ja käynnistimme alkulämmittelyn musiikin tahdissa, jonka tarkoitus oli antaa liikkumiselle rytmiä.

Alkulämmittelyn aloitimme menemällä kevyesti juosten salia ympäri kuin

"pellet" ja samalla herättelimme koko vartalomme hyvään toimintakuntoon. Kevyt juokseminen jatkui menemällä hölkäten yhteen suuntaan kiumurrellen kuin "boakäärme", saadaksemme raajamme liikkuviksi ja nopealiikkeisiksi. Tämän jälkeen käveltiin kantapäillä kuin "jonglööri", jotta saadaan säären etuosan lihakset ja syvien lihasten lisäksi nilkan koukistaja- ja varpaiden ojentajalihakset heräämään toimintaradalle mukaan. (Ahtee ym. 2010, 2.)

Lihaksiin saatiin lisää lämpötilaa, menemällä "pupujussien" tavoin pomppimalla eteenpäin, samalla liikkeellä voidaan kehittää myös lasten dynaamista liikkuvuutta. Juoksuvauhtia kiihdytettiin yhtä nopeaksi kuin "veitsen heittäjä", sillä olihan meidän juoksummekin jo melko nopeaa ja rytmikästä. Näin lihakset saivat hiukan irtiotta nopeatempoisesta juoksusta. Verryttelyn oli tarkoitus kohdistua niihin lihasryhmiin, jotka tulevassa harjoituksessa kuormittuvat. (Hyvärinen 2013, B44.)

Tämän jälkeen kävelimme varpaillaan kuin "trapetsitaiteilijat". Tällä liikkeellä voidaan saada vahvat pohjelihakset ja kestävät akillesjänteet. Hyppimällä tasajalkaa korkealle kuin "apinat" kokeiltiin omaa ponnistustekniikkaa ja ponnistusvoimia. Lopuksi ravisteltiin jalkoja kuin "koirat", jotta lihaksemme olivat vetreinä menemään sirkusaiheiselle toimintaradalle.

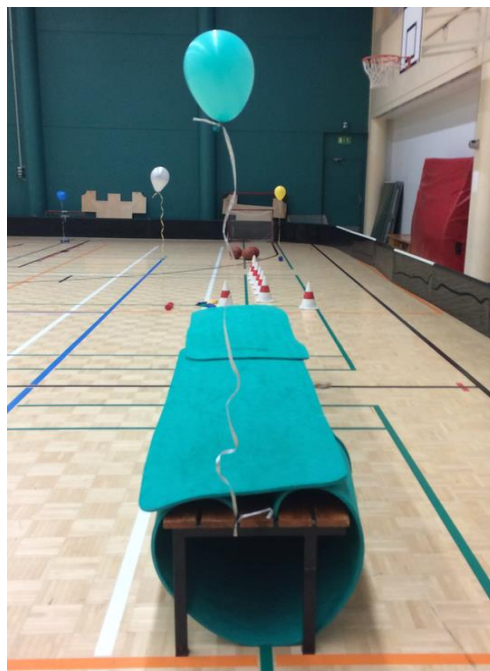
Lämmittelyn jälkeen kokoonnuimme keskelle salia ja kerroimme lapsille sekä aikuisille jokaisesta rastista ja mitä niissä tulisi tehdä. Tämän jälkeen lapset jaettiin pieniin ryhmiin ympäri salia ja musiikin käynnistyessä lapset pääsivät liikkumaan.

Toimintaan osallistuneet lapset pääsivät tekemään (kuva 1.) "hattaranpyörittäjän" liikettä patjalla, joka oli kokovartalon kierimisliikettä patjan päällä. Liikkeellä voidaan kehittää lasten koko vartalon kehon lihaksistoa.



Kuva 1. Rasti "Hattaran pyörittäjä"

Kuvassa 2 on esillä "boantunneli", jossa ryömittiin patjoilla vuoratun pitkän penkin alta. Penkki vuorattiin patjoilla, jotta siitä saataisiin pehmeämpi, sekä jännittävämpi. Lapset pitivätkin tästä rastista kovasti.



Kuva 2. Rasti "Boan tunneli".

Kuvassa 3 tasapainoitiin hernepussi pään päällä tolppien välistä. Tässä kohdassa vauhtia tuli hiljentää ja keskittyä hyvin, jotta pussi ei putoaisi päänpäältä.



Kuva 3. Rasti "Jonglöörit"

Kuvassa 4 "leijonalle lihapullia"rastissa pallojen kierittäminen oli heidän mielestä hauskaa. Kuitenkin seuraava rasti oli heidän mielestä hauskeampi, joten he suorittivat tämän rastin nopeasti.

Pallo on yleensä lapsista kaikkein houkuttelevin väline niin sisällä kuin ulkonakin. Aluksi on lapsen helpompi käsitellä isoa ja kevyttä palloa, jonka liikkeisiin lapsi ehtii reagoida pallon ollessa ilmassa. Hernepussit sopivat myös lapsen pallonkäsittelytaitojen harjoitteluun.



Kuva 4. Rasti "Leijonalle lihapullia"

Monelle lapselle mieluisin kohta toimintaradassa oli (kuva 5) "pomppivat pupujussit", jossa he harjoittelivat hyppäämistä pienellä alkuvauhdilla ponnistuslaudan kautta patjalle.



Kuva 5. Rasti "Pomppivat pupujussit"

Kuvassa 6 "voimamies" rastilla lapset kantoivat palloja tolppien luokse ja takaisin. Tavan kantaa he saivat päättää itse. Toiset kantoivat pään päällä, toiset sylissä vatsaa vasten. Lasten mielestä tämä rasti oli hauska, sillä he saivat kantaa painavaa palloa kukin omalla tavallaan merkityn matkan.



Kuva 6. Rasti "Voimamiehet"

Lapset saivat myös harjoitella dynaamista tasapainotaitoa kävelemällä vapaasti (kuva 7) "trapetsitaiteilijan" keinoin joko kapeammalla tai leveämmällä penkillä päädyistä penkin toiseen pätyyn. Toiset kävelivät rauhallisesti penkin päästä päähän, toiset menivät juosten. Kaikki lapset kuitenkin pysyivät penkillä, eikä kukaan tippunut patjalle.



Kuva 7. Rasti "Trapetsitaiteilijat"

Kuvassa 8 ketterät apinat hyppivät tasahyppyyden penkin yli samalla pitäen käsillä kiinni penkistä. Toisille tämä liike oli hankala, mutta toiset taas selvisivät siitä hienosti. Lapset, jotka eivät uskaltaneet hypätä, saivat nostaa jalan kerrallaan penkin yli.



Kuva 8. Rasti "Ketterät apinat"

Seuraavalla rastilla (ks. kuva 9) ”kiipeilevät apinat” rastilla lapset kiipesivät apinoiden lailla penkkiä pitkin ylös puolapuille ja sieltä varovasti alas. Toiset olisivat halunneet kiivetä ylös yhä uudestaan ja uudestaan, mutta osa lapsista ei suorittanut rastia ollenkaan.



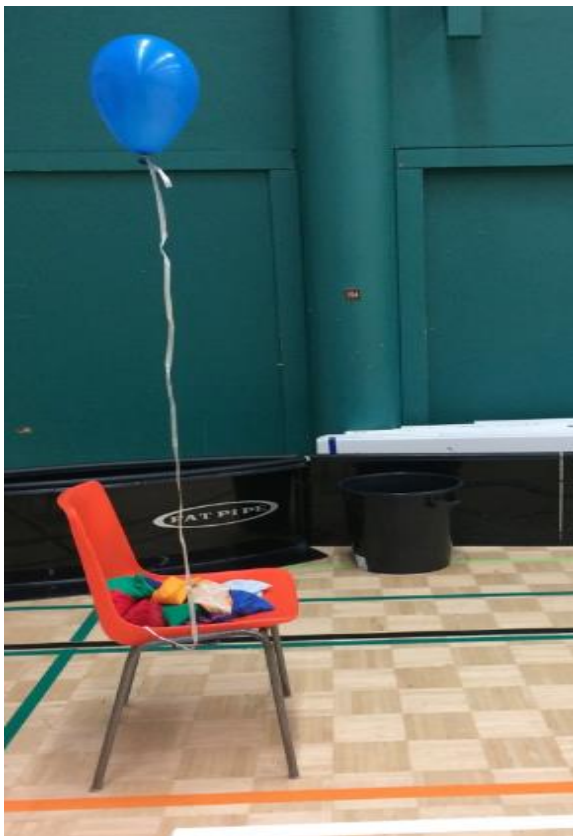
Kuva 9. Rasti ”Kiipeilevät apinat”

Sirkuksen pikkukoirat rastilla (kuva 10) tehtiin kuperkeikkoja. Kaikki lapset eivät kuitenkaan osanneet tehdä kuperkeikkaa, joten jokainen sai suorittaa tehtävän osaamallaan tavallaan.



Kuva 10. Rasti ”Sirkuksen pikkukoirat”

Kuvassa 11 on esillä ”pellen pallopiste”, jossa lapset heittivät hernepusseja muoviseen ämpäriin. Osa lapsista keskittyi rastin suorittamiseen pitkäjänteisesti, heittäen tarkasti useita pusseja ämpäriin. Vauhdikkaammalla tuulella olevat lapset taas yrittivät jättää kohdan kokonaan suorittamatta ja pinkkaisivat kohti mielenkiintoisempia rasteja.



Kuva 11. Rasti ”Pellen pallopiste”

Sirkusaiheinen liikuntatuokio lopetettiin kokoontumalla yhdelle viivalle loppuvenyttelyä varten, jotta kaikki näkivät näyttämämme liikkeet ja pääsivät itse tekemään perässä samoja venytyksiä.

Aloitimme venyttelyn pyörittämällä käsiä etuperin ympäri. Seuraavaksi käänsimme pyörityssuuntaa. Sitten vuorossa oli lantion pyöritys niin, että ensimmäisenä pyöritettiin oikean kautta ja sen jälkeen vasemman kautta. Seuraavaksi kurottelimme ilmapalloja katosta suoristamalla käsiä vuorotellen mahdollisimman korkealle. Lopuksi menimme selälleen lattialle, nostimme jalkojamme kohti kattoa ja heiluttelimme niitä.

Tämän jälkeen kerroimme toiminnan olevan ohi ja kysyimme lapsilta,

tykkäsivätkö he radasta. Näytimme lapsille kunniakirjaa ja kerroimme jokaisen lapsen saavan mukaansa sellaisen reippaan ja monipuolisen liikkumisen ansiosta. Kiitimme lapsia ja henkilökuntaa siitä, että he olivat tulleet kanssamme pitämään hauskaa ja lopuksi hyvästelimme heidät.

7 LASTEN JA PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNNALTA SAATU PALAUTE

Keräsimme lapsilta palautetta lomakkeilla (Liite 4), joissa oli 6 eri kysymystä. Vastauksen sai antaa värittämällä tai ympyröimällä hymynaama-kuvan. Vastaajia oli yhteensä 21 ja suurin osa niistä oli positiivista.

Oli tosi kivaa

Kiipeileminen oli kivaa

Miä ihan tykkäsin tost

Tikapuut pomppiminen

Oli kivaa, kun Päivi oli

Haluaisin tulla aina uudestaan, jos voisin

Henkilökunnalta keräsimme palautetta lomakkeella (Liite 5) ja vastauksia saimme yhteensä 6 kappaletta. Palautteissa kyselimme mikä suunnittelemassamme radassa oli hyvää. Esille tuli esimerkiksi radan monipuolisuus, toimintaradassa oli paljon erilaisia pisteitä, jokaisessa pisteessä oli ”pieni juttu”, joka jäi myös lapsille hyvin mieleen, kuten leijonalle lihapullia pisteessä, voimamies, apina jne. Rata oli sopivan pituinen ja turvallinen, radan tehtävät olivat tarpeeksi haastavia ja hauskoja. Radassa oli aina jokin pieni sirkusidea esimerkiksi pupuloikka, jonka ansiosta heille jäi hyvin mieleen, mitä pisteellä tehdään. Mielekästä tekemistä riitti hyvin lapsille. Tämän radan eri tehtävät testasivat lasten taitoja ja niitä pystyivät henkilökunta seuraamaan olemalla siinä vieressä.

Kyselimme myös, mitä radalla olisi voinut tehdä toisin tai paremmin ja henkilökunnan mielipiteistä tuli esille, että sirkusaihetta olisi voinut olla selkeämmin esillä, kuten sirkusaiheisia kuvia seinille. Alkulämmittelyssä meillä olisi voinut olla pilli käytössä, jolla olisimme pysäyttäneet tilanteen ja antaneet seuraavan ohjeen, miten liikutaan, sillä musiikin aikana lapset eivät kuulleet ohjeita kunnolla. Monen mielestä rata vastasi kohderyhmän taitoja. Osan mielestä haastetta olisi saanut olla enemmän ja yhden mielestä vaihtoehtoja olisi voinut olla lisää tai jotakin uutta. Erään

vastaajan mielestä henkilökuntaa olisi voinut olla enemmän. Hänen mielestään lapset, joilla oli aikuinen seurana, suorittivat tehtävät paremmin ja tunnollisemmin, kuin lapset, joilla ei ollut aikuista seurana.

Henkilökunnan ajatuksia ja ideoita toiminnan toteutuksesta tuli myös esille. Heidän mielestä meidän olisi pitänyt ottaa toteutuksen aikana hieman napakampi ote heti alusta asti, sillä kaikki lapset eivät aina jaksaneet kuunnella aikuisten puheita tai ohjeita. Palautteista tulee esille radan olevan hauska ja leikkimielinen, jossa täyttyy lapsen tavoitteet saada monipuolista liikuntaa ja saada pitää hauskaa. Lapset olivat niin innoissaan radasta, sillä siitä riitti puhuttavaa vielä päiväkodissakin jälkeen toimintatuokion.

Palautteissa odotettiin ja toivottiin enemmän sirkusaiheista niin, että me olisimme pukeutuneet teeman mukaisesti. Palautteissa tulee myös esille tilan koristelusta, kuinka siitä olisi haluttu enemmän sirkusaiheiseksi esimerkiksi leijonan kuvilla yms. Radalla olisi toivottu olevan myös jotakin uutta, sillä toimintapisteet radalla olivat monelle osin tuttuja. Kokonaisuudessaan liikuntahetki oli onnistunut.

Meidän tehtävänäme oli suunnitella ja toteuttaa rata. Emme kokeneet, että asuihin pukeminen olisi ollut tarpeellista. Suunnitelmissamme oli tehdä pahvista erilaisia sirkusaiheisia kuvia seinille. Kuitenkin vähäisten resurssien takia jouduimme jättämään sirkusaiheiset kuvat pois toiminnasta.

8 POHDINTA

Löysimme tämän opinnäytetyön aiheen helposti, sillä kiinnostuksenamme ovat varhaiskasvatusikäiset lapset sekä liikunta. Ajatuksenamme oli saada liikunta ja varhaiskasvatus opinnäytetyöhön. Opiskelun ohessa aloimme innokkaasti suunnitella ja toteuttamaan lapsille iloista liikunnallista päivää. Musiikkipainotteisen sirkusaiheisen radan suunnittelu ja toteutus 4–5-vuotiaille lapsille oli mielenkiintoinen ja meille opettava tapahtuma. Radan suunnittelu ja toteutus antoi meille uusia ideoita liikunnallisten toimintojen toteutukseen.

Tapahtuman suunnittelun kautta halusimme kehittää esimerkiksi omaa ammatillista osaamista. Teimme yhteistyötä päiväkodin johtajan kanssa ja kysyimme häneltä neuvoa toiminnan suunnitteluun. Tulevina sosionomeina (AMK) meidän tulee osata tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa. Suunnittelun kautta saimme kokemusta yhteistyöstä useiden työelämän edustajien kanssa. Saimme paljon tietoa ja taitoa siitä, mitä kaikkea toiminnan suunnittelu oikeastaan vaatii. Pelkkä suunnitteleminen ei riitä, vaan sitä ennen on kerättävä riittävästi tietoa, jonka pohjalta toiminta suunnitellaan.

Tavoitteenamme oli järjestää liikunnallinen tapahtuma, saada lapset liikkumaan monipuolisemmin sekä kasvaa ammatillisesti. Tapahtuman toteutus onnistui hyvin ja lapset osallistuivat innoissaan toimintaan. Työ lisäsi meidän tietoutta 4–5-vuotiaiden kehityksestä sekä motorisista taidoista. Ammatillisessa mielessä emme kuitenkaan ole valmiita, vaan kasvumme jatkuu läpi tulevan uramme. Tulevina sosionomeina (AMK) jatkamme kehittymistä oman alan työssä. Saavutimme mielestämme kaikki tavoitteemme ja saimme matkan varrella paljon arvokasta tietoa sekä kokemusta.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan onnistui saumattomasti. Vaikka molemmilla oli omat haasteensa arjessa, saimme aina sovittua aikataulut yhteen. Opinnäytetyönprosessin myötä, ajatukset liikunnan tärkeydestä kasvoivat entisestään. Varhaiskasvatusikäiset lapset

tarvitsevat paljon erilaista liikuntaa kehittyäkseen. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Vaikka työssä keskityttiinkin 4–5-vuotiaiden motoriseen kehitykseen, saimme sitä tehdessämme tietoa myös muun ikäisistä lapsista.

Suunnitelmissamme oli käyttää radalla hieman erilaisia välineitä, kuin mitä lopulta käytimme. Niin harjoitusradalla kuin varsinaisessa tapahtumassakin tarvikkeita oli niukasti saatavilla. Tämän takia jouduimme soveltamaan ja käyttämään vain saatavilla olevia välineitä. Olisimme halunneet esimerkiksi Pedaldo-tasapainolaudan osaksi toimintaa. Avaimia ei kuitenkaan ollut saatavilla. Koska rakensimme testiradan, osasimme varautua tähän, ja siksi meillä oli valmiina varasuunnitelma.

Opimme toteuttamamme toimintatuokion jälkeen, millä eri tavoin olisimme voineet toimintaradan myös tehdä, esimerkiksi alku- ja loppulämmittelyyn voi olla erilaisia liikkeitä kuin mitä teimme. Toiminnan alussa ja lopussa jokainen liike vaihdettaisiin puhalluspillin äänestä. Olisimme myös voineet kysyä liikuntasalin avaimia jo edellisenä iltana käyttöömmeh, varmistaa tarvikkeiden saatavuus ja kysyä tarkemmin, olisiko ollut mitään mahdollisuutta aloittaa radan valmistaminen jo edellisenä iltana harjoitusvuorojen jälkeen, jotta meillä olisi ollut enemmän aikaa valmistaa rataa lapsille.

LÄHTEET

- Ahtee, S., Karvonen, K & Raitaluoma, L. 2010. Kotiohje. Harjoitteita varvas-kävelyn vähentämiseksi. [viitattu 22.1.2017]. Saatavissa: <http://www.joensuu.fi/documents/11127/156845/kotihje+varpaillaan/83e9ec81-fd78-4322-ad47-04df78b8d8df>
- Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia harjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Blomqvist, S. 2015. Lasten lihavuus yleistyy ja vaikeutuu – alle kouluikäiset kaikkein lihavimpia. [viitattu 17.9.2016]. Yle Uutiset. Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/lasten_lihavuus_yleistyy_ja_vaikeutuu__alle_kouluikauset_kaikkein_lihavimpia/7739181
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 77–84
- Gallahue ym.2003; Numminen 2005. Teoksessa Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy. 55
- Harjunpää, H & Rönkä, U.- M. 2014. Suomalainen joogakirja. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Heikinaro–Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Hekate Consulting. 2017. Eettisyys ja arvot. [viitattu 1.4.2017]. Saatavissa: www.hekateconsulting.fi/?cat=8
- Helenius, A. 2004. Teoksessa: Hintikka, M., Helenius, A. & Vähänen, L. (toim.) Leikistä totta. Omaehtoisen leikin merkitys. Hämeenlinna: Karisto

Oy:n kirjapaino. 35–36.

Hintikka, M. 2004. Teoksessa: Hintikka, M., Helenius, A & Vähänen, L. (toim.) Leikistä totta. Omaehtoisen leikin merkitys. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 25.

Huisman, T & Laukkanen, A. 2001. Liikkuva lapsuus. Teoksessa: Karppinen, S., Puurula, A & Ruokonen, I (toim.) Taiteen ja leikin lumous – 4 - 8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Helsinki: Finn Lectura. S. 63.

Hyvärinen, H. 2013. Aamulehti. Hyvä elämä. [viitattu 22.1.2017].
Saatavissa: <http://www.terveurheilija.fi/getfile.php?file=461>

Jaakkola 2010; Numminen 2005. Teoksessa Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy. 55

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Juva: PS- kustannus.

Jarasto, P. Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: Gummerus.

Juusola, M. 2013. Tärkeät juoksuaskeleet. Meidän perhe 9/12, 32-34.
Turku: Sanoma Magazines Finland Oy.

Kahri, M. 2003. Lapsen arki on leikkiä II. Kauhava: Pienperinneyhdistys ry

Kaikki lähtee lapsuudesta. 2017. Touhula päiväkodit. [viitattu 28.3.2017].
Saatavissa: www.touhula.fi

Kaikkonen ym. 2013. Teoksessa: Saarinen, S. 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS- kustannus. 8–9.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus.

Kankkonen, M & Suutari, A. 2003–2006. Pelottaa! Työkirja lapsen pelkojen kohtaamiseen. [viitattu18.2.2017]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/2a6b1ae2fc375ecf75374388bb6f26c3/1487407379/application/pdf/11644154/JKK_Pelko_TK_pieni.pdf

Karjalainen, M. & Rouhento, K. 2008. Kehittyvä Lapsi 4-6-vuotiaan lapsen leikki. Vinkkejä vanhemmille. [viitattu18.9.2016]. Saatavissa: http://www.hameenlinna.fi/pages/399326/opas_versio_paksuille_kansille_21.pdf

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen.1. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167 – Helsinki 2011. Tampere: Tammerprint Oy.

Kirmanen, T. 2000. Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Kuopio: Kuopion Yliopiston painatuskeskus. [viitattu18.2.2017]. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-781-837-8/urn_isbn_951-781-837-8.pdf

Koho, P. 2016. Liikkumisen pelko voi estää kuntoutumisen. [viitattu18.2.2017]. UKK-instituutti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/liikkumisen-pelko-voi-estaa-kuntoutumisen>

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. 1.painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kummit ja kumppanit. 2017. Touhula päiväkodit. [viitattu1.4.2017]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/kummit-ja-kumppanit/>

- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.
- Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys – LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. [viitattu 18.9.2016]. Raportti. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavissa: <https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>
- Mäkiranta, K. 2002. Vauhtivarpaat. Liikuntamusiikkia musiikkiliikuntaa. CD-levy. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus Oy.
- Numminen, P. 1997. Teoksessa: Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Nupponen, H. Halme, T. Parkkisenniemi, S. Pehkonen, M. Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus 3-12 vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P, Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojanen, T. Ritmala, M. Siven, T. Vihunen, R & Vilen, M. 2013. Lapsen aika. 12.- 15. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [viitattu 18.9.2026]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen.

1.painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 138–139.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, P & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy.

Ruokonen 2009. Teoksessa: Saarinen, S. 2014, 28–29. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS- kustannus.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H.-J. 2009. Käytännön lihas-huolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salonen. K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöille. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenses Prit Oy.

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotointa. Neurofysiologinen näkökulma. 1. Painos. Helsinki: WSOYpro OY.

Schöps, I. 2013. Jooga aloittelijoille ja edistyneille. Saarijärvi: Gummerus kir-japaino Oy.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Touhula Liikuntapäiväkoti Vennivaara varhaiskasvatussuunnitelma. ”Liiku päivässä tunteja kaksi, pistä huomenna paremmaksi”.

Touhulan arvot. 2017. Touhula päiväkodit. [viitattu 1.4.2017]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/toimintatapamme/>

UKK-instituutti. Terve koululainen. Liikkeellä ilman kolhuja. Alkulämmittely aktivoi. [viitattu 22.1.2017]. Saatavissa: <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/viisaastiverrytellen/alkulammittelyaktivoi>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali ja terveysministeriö opetusministeriö nuori suomi ry. [viitattu 12.8.2016]. Helsinki: Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf

Varhaiskasvatustilaki 19.1.1973/36. [viitattu 11.3.2017]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Oppaita 56. Saarijärvi: GummerusKirjapainoOY. [viitattu 12.8.2016]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Vilén, M., Vilhunen, R., Vartiainen, R., Sivén, T. Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuori, I. 2005. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim Oy. 18–19, 147.

Vähänen, L. 2004. Teoksessa: Hintikka, M., Helenius, A & Vähänen, L. (toim.) Leikistä totta. Omaehtoisen leikin merkitys. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 46.

Yleisimpiä kysymyksiä. 2017. Touhula päiväkodit. [viitattu 11.4.2017]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/yleisimpia-kysymyksiä/>

Ylinen, J. 2002. Manuaalinen terapia. Venytystekniikat 1. Lihaskäntäjäjärjestelmä. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.

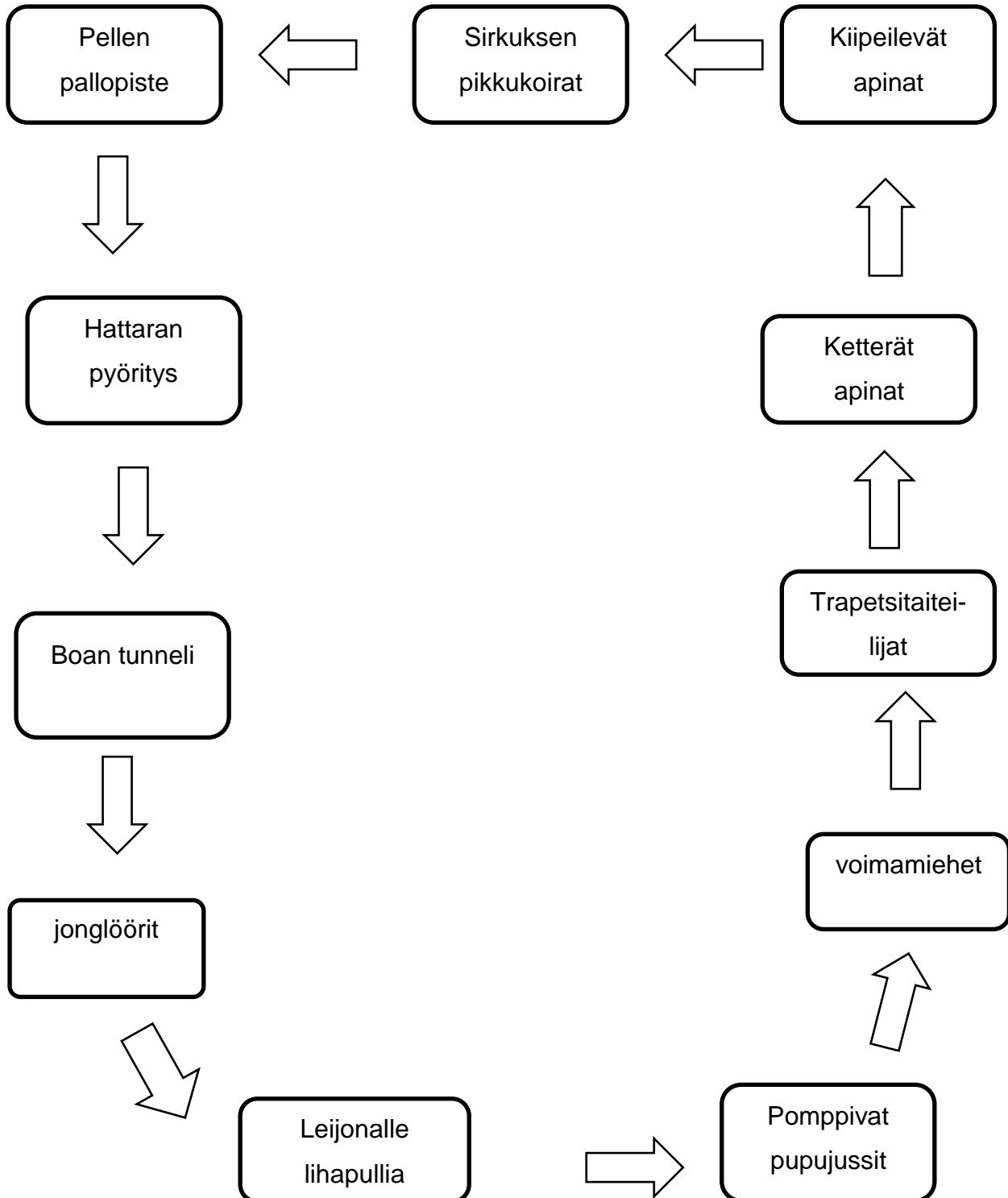
Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Liitteet

Liite 1. Radan pohjapiirros

Radan pohjapiirros



Liite 2. Lupakysely

Lupakysely

Hei Liikuntapäiväkotien Touhula Sukkelan ja Vekkulin vanhemmat!

Olemme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita (AMK) ja teemme opinnäytetyönämme toiminnallisen tempuradan 4–5-vuotiaille lapsille. Toteutamme radan Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Touhula Sukkelan ja Vekkulin päiväkotien 4–5-vuotiaat lapset pääsevät luvallanne osallistumaan toimintaan. Tavoitteenamme on luoda lapsille hauska liikuntapainotteinen päivä, jossa huomioidaan ikäryhmän tarpeet ja taitotaso. Emme kuvaa tai nauhoita toimintaa. Opinnäytetyössämme mainitaan ainoastaan, että osallistujat ovat Liikuntapäiväkoti Touhula Sukkelan ja Vekkulin 4–5-vuotiaita lapsia.

Järjestämme toimintapäivän 26.10.2016 aamupäivällä. Toivoisimme, että lapsenne saa osallistua toimintarataan. Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiinne.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan 2017 osoitteessa www.theseus.fi.
PALAUTATTEHAN LUPAKYSELYN VIIM. 17. 10.1016! Kiitos!

Lapsemme _____ saa osallistua ei saa osallistua

Vanhemman/huoltajan allekirjoitus

Yhteistyöterveisin Milena Mahkonen ja Päivi Kahri



Tervehdys lapset ja henkilökunta

Tervetuloa viettämään hauskaa sirkusaiheista liikunnallista aikaa. Tarjolla on riemukasta yhteistä tekemistä koko porukalle! Mukaan tarvitset vain jumppavaatteet ja avoimen mielen.

Kokoonnumme mukavan liikuntapainotteisen tekemisen merkeissä **26.10.2016** Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasalissa, jossa järjestämme sirkusaiheisen tempuradan. Ensin olisi **Sukkelan** päiväkotitempuradalla **klo 9.00-10.00**, josta siirtymä poikien pukuhuoneeseen pukeutumaan ja päiväkotiin **10.00-10.30**, jonka jälkeen olisi **Vekkulin** päiväkodin vuoro olla tempuradalla 10.30-11.30, josta siirtymä tyttöjen pukuhuoneeseen pukeutumaan ja päiväkotiin 11.30-12.00.

Tehdään tästä yhdessä ikimuistoinen päivä!



Terveisin Päivi ja Milena



KUNNIAKIRJA 2016

Tämän kunniakirjan
haltija.....on
osallistunut lasten sirkusaiheiseen
toimintarataan

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun
liikuntasalissa 26. 10. 2016.

Milena Mahkonen

Päivi Kahri

Liite 5. Palautekysely lapsille

Palautekysely lapsille

Vastaa ympyröimällä sopivin hymynaama.

1) Oliko hauskaa?



2) Tuliko kuuma?



3) Oliko kiva liikkua musiikin tahdissa?



4) Oliko tempurata sopivan pitkä ja monipuolinen?



5) Oliko sirkusaihe mieluinen?



6) Haluaisitko tulla uudelleen?



Liite 6. Palautelomake henkilökunnalle

Palautelomake henkilökunnalle

1. Mikä oli suunnittelemassamme radassa hyvää?
2. Mitä radalla olisi voinut tehdä toisin/paremmin?
3. Vastasiko rata mielestäsi kohderyhmän taitoja?
4. Muita ajatuksia tai ideoita?

Kiitos palautteesta!

Haemme palautteet 2.11.2016

T: Päivi ja Milena