

Emilia Markkanen ja Anni Seppänen

Liikuntaleikit osana varhaiskasvatusta

Liikuntaleikkiopas leikkikentille

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Emilia Markkanen ja Anni Seppänen

Työn nimi: Liikuntaleikit osana varhaiskasvatusta: Liikuntaleikkiopas leikkikentille

Ohjaaja: Tiina Tiilikka

Vuosi: 2020 Sivumäärä: 54 Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda Seinäjoen kaupungin leikkikenttien ohjaajille apuväline leikkien suunnitteluun ja ohjaamiseen. Tarkoituksena on luoda liikuntaleikkiopas 4–6-vuotiaille lapsille. Tutkimuksen myötä halusimme tuoda ohjaajille tietoa tämän ikäisen lapsen kehityksestä, jotta he osaisivat suunnitella oikeanlaisia liikuntatuokioita lapsen kehitykseen nähden.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa testasimme varhaiskasvatuksessa liikuntaleikkituokioita pitämällä, miten valitsemamme leikit soveltuvat 4–6-vuotiaille lapsille. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden aineisto kerättiin havainnoinnin avulla, jossa käytettiin tukena havainnointimatriisia. Tutkimuksen teoriaosuudessa avasimme varhaiskasvatuksen leikkiä ja liikkumista sekä lapsen kehitystä 4–6-vuoden iässä liikunnan näkökulmasta. Liikuntaleikkituokioilta saatujen tutkimustulosten, johtopäätösten ja teorian pohjalta kokosimme liikuntaleikkioppaan.

Tutkimustulokset osoittavat, että ohjaajien läsnäololla on suuri merkitys liikuntatuokioiden onnistumisen kannalta. Valitsemissamme liikuntaleikeissä motoriset-, kognitiiviset- ja sosiaaliset taidot onnistuivat lapsilta pääsääntöisesti hyvin. Lisäksi tuloksista huomaa, että 4–6-vuotiailla lapsilla on paljon eroja kehityksessä ja jokainen lapsi on oma yksilönsä ja kehittyy omaan tahtiinsa. Tutkimustulosten kautta syntyneessä liikuntaleikkioppaassa on 32 liikuntaleikkiä. Liikuntaleikit ovat jaettu oppaaseen kuuteen eri leikkikategoriaan värien mukaan.

Avainsanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, motorinen kehitys, sosiaalinen kehitys, kognitiivinen kehitys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Author/s: Emilia Markkanen and Anni Seppänen

Title of thesis: Sports Plays in Early Childhood Education - A Guidebook for Sports Playgrounds

Supervisor: Tiina Tiilikka

Year: 2020 Number of pages: 54 Number of appendices: 3

The purpose of this thesis is to create a sports playground guidebook for instructors in the city of Seinäjoki. While carrying out the research, the authors wanted to educate the instructors on physical development of children aged between four and six, and to provide them with tools for planning sports sessions concerning the special needs of this age group.

The practice-based thesis was carried out at an early childhood development site by studying how previously selected plays are suited for children aged 4 to 6. The data were gathered using an observation matrix. The theoretical section covers plays and sports in early childhood from a physical education point of view. Based on the theoretical data, the study results and conclusions, a guidebook was compiled.

The results indicate that the presence of instructors have a great influence on the success of playing sessions. In the plays chosen, the children succeeded mostly well regarding social, motoric and cognitive skills. The results also show that the development of children between four and six varies greatly, and every child is an individual developing at their own pace. The guidebook comprises 32 different plays that are divided into six categories by color.

Keywords: early childhood development, physical education, motoric development, social development, cognitive development

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN	9
2.1 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	9
2.2 Opinnäytetyön ideointi ja vaiheet	11
2.3 Tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä.....	12
2.4 Havainnointi ja analyysimenetelmä.....	13
2.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	16
3 LEIKKI JA LIIKKUMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	18
3.1 Liikuntakasvatus.....	18
3.2 Leikin ja liikunnan merkitys lapselle	19
3.3 Liikuntaleikit	20
3.4 Liikuntatuokioiden suunnittelu.....	21
3.5 Liikuntaleikkien ohjaaminen	23
4 LAPSEN KEHITYS 4–6 VUODEN IÄSSÄ LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA	27
4.1 Motorinen kehitys	27
4.2 Kognitiivinen kehitys.....	29
4.3 Sosiaalinen kehitys.....	31
5 TULOKSET	33
5.1 Tutustumisleikit.....	33
5.2 Rauhalliset leikit.....	34
5.3 Hippaleikit	36
5.4 Varjoleikit	37
5.5 Muut liikkumisleikit.....	39
5.6 Erilaiset viesti ja joukkueleikit.....	41
5.7 Liikuntaleikkioppaan sisältö.....	42

6 JOHTOPÄÄTÖKSET	44
7 POHDINTA.....	47
LÄHTEET	50
LIITTEET	54

Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Yhteenveto tuloksista	45
---	----

1 JOHDANTO

Nykyään lasten arkinen liikunta on vähentynyt ja liikkuminen on yksipuolistunut paljon. Monipuoliset ja perinteiset leikit ovat vähentyneet lasten keskuudessa ja tilalle ovat tulleet digitaaliset välineet, kuten tabletit, tietokoneet ja kännykät. Tämän muuttuneen arjen takia lasten liikuntataidot ovat heikentyneet. (Kallunki 2016.) Lasten liikuntasuosituksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunnan tulisi muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten normaali kasvu ja kehitys edellyttää riittävää fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus kehittää lapsen fyysistä toimintakykyä sekä motoriikkaa. Nämä taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsella on mahdollisuus leikkiä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi liikunta yhdessä muiden lasten kanssa kehittää sosiaalisia suhteita sekä vuorovaikutustaitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Ohjatut liikuntatuokiot esimerkiksi erilaisissa kerhoissa ovat lapselle yksi hyvistä tavoista päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa. Liikuntatuokion ohjaajien tulee suunnitella toiminta lapsi-lähtöisesti siten, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikunnasta, saada onnistumisen kokemuksia sekä oppia uusia asioita yksin ja yhdessä muiden lasten kanssa. Lisäksi ohjaajan tulee huomioida, että kaikki lapset ovat yksilöitä, minkä tulee näkyä myös toiminnan sisällössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Aluksi esittelemme työnlähtökohtia sekä toteuttamista. Kerromme opinnäytetyön tavoitteista, tarkoituksesta ja tutkimuskysymyksistä. Lisäksi esittelemme tutkimus- ja analyysimenetelmämme. Pohdimme myös tutkimuseettisiä asioita ja tuomme esiin joitain eettisiä näkökohtia, joita opinnäytetyöprosessimme sisältää. Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muodostuu varhaiskasvatuksen liikunnasta, leikistä ja liikkumisesta sekä lapsen kehityksestä 4–6 vuoden iässä. Teoriaosuuden jälkeen siirrymme tulososioon, jossa kerromme havaintojemme pohjalta, miten leikit soveltuivat tämän ikäisille lapsille. Tuloslukuun olemme lisäksi liittäneet mukaan teoriaa, jotka vahvistavat saamiamme tutkimustuloksia. Näiden lukujen jälkeen siirrymme johtopäätöksiin, jossa tuomme esille johtopäätöksiä tutkimuskysymyksiin pohjautuen. Lopuksi pohdintaluvussa pohdimme vielä

opinnäytetyöprosessiamme kokonaisuudessaan. Lisäksi viimeisessä luvussa tarkastelemme sosionomi (AMK) – osaamisen kompetensseja.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN

2.1 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Ajatus liikuntaleikkioppaasta lähti liikkeelle omista huomioistamme. Olemme työskennelleet Seinäjoen kaupungin leikkikenttätöiminnassa ja huomanneet, että liikuntaleikkioppaalle olisi siellä käyttöä. Leikkikenttätöiminta on tarkoitettu 4–10-vuotiaalle lapsille, mutta useimmat siellä leikittävät leikit suuntautuvat yli 6-vuotiaille lapsille. Tämän vuoksi koimme, että leikkikentillä olisi tarvetta myös leikeille, jotka soveltuvat 4–6-vuotiaille. Lisäksi leikkikentillä työskentelee paljon nuoria työntekijöitä, joilla ei ole aikaisempaa työkokemusta 4–6-vuotiaista lapsista ja siitä, millaiset leikit olisivat tämän ikäisille lapsille sopivia. Seinäjoen kaupungin leikkikentiltä ei siis löydy vielä selkeää liikuntaleikkiopasta, joka soveltuu kaikenikäisille lapsille, joita leikkikentillä vierailee. Keskustelimme leikkikenttätöiminnan johtajan kanssa liikuntaleikkioppaasta ja sen sisällöstä. Johtajalta tuli toive, että oppaaseen sisältyisi myös ohjeita liikuntaleikkien ohjaamiseen. Päätimme sisällyttää oppaaseen lisäksi kohdan, jossa on ohjeita ohjaajille leikkien ohjaamiseen.

Aihe on mielestämme ajankohtainen, sillä lasten liikunnan vähentyminen on puhuttanut paljon viime aikoina. Teoriatietoihin tutustuessamme ajatuksemme liikunnan vähentymisestä lasten keskuudessa vahvistui. Olisi siis tärkeää ryhtyä lisäämään liikuntakasvatusta varhaiskasvatukseen ja innostamaan lasten parissa työskenteleviä toteuttamaan sitä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (2016,13) varhaiskasvatus ikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia liikkuu nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, jotka tukisivat normaalia kasvua, terveyttä, kehitystä ja hyvinvointia. Nykypäivänä lapset käyttävät jo pienestä pitäen digitaalisia välineitä. Jo kolmevuotiaana lapset viettävät paljon aikaa tietokoneiden, television, älypuhelimien sekä tablettien kanssa arkisin noin tunnin päivässä ja viikonloppuisin yli puolitoista tuntia. Digitaalisen tekniikan käyttö lisääntyy yhä enemmän, kun lapset kasvavat vanhemmiksi. Lisäksi tutkimuksessa (Fjortoft ym. 2011, 1088) kerrotaan, että fyysisten ulkoleikkien tilalle

ovat tulleet fyysiset sisäleikit, jolloin ulkona olemisen merkitys ja tärkeys on vähentynyt.

Aiheesta on tehty jo aikaisemmin liikuntaleikkioppaita eri ikäisille lapsille, mutta ne ovat suunnattu enimmäkseen päiväkoteihin tai perhepäivähoitajille. Esimerkiksi Anna Leikas (2015) on tehnyt kyseisestä aiheesta liikuntaleikkioppaan päiväkotilinnunpesän 3–5-vuotiaille lapsille sekä Annika Wacker (2014) on tehnyt liikuntaleikkioppaan päiväkodille liikunnan merkityksestä alle 3-vuotiaille lapsille. Emme löytäneet yhtäkään leikkikenttätöimintään suuntautuvaa liikuntaleikkiopasta. Seinäjoen kaupungilla on leikkikentillä oma kansio, josta löytyy erilaisia liikuntaleikkejä. Niissä ei ole kuitenkaan eritelty, minkä ikäisille lapsille leikit soveltuvat.

Liikuntaleikkioppaan tavoitteena on luoda leikkikenttien ohjaajille apuväline liikuntaleikkien suunnitteluun ja ohjaamiseen. Leikkikentillä työskentelee paljon nuoria, jotka eivät tiedä lapsen motorisesta kehityksestä tai siitä, millaisiin liikuntaleikkeihin tämän ikäisillä lapsilla on taitoja ryhtyä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on siis tuoda tällaista tietoa nuorille, jotta he osaisivat suunnitella oikeanlaista ja monipuolista toimintaa lasten ikätasoon nähden. Tavoitteena on myös tutustua 4–6-vuotiaan lapsen kehitykseen, jonka pohjalta luoda toimiva liikuntaleikkiopas tämän ikäisille lapsille. Yhteiskunnallisesti tällä oppaalla on tärkeä merkitys, sillä oppaan avulla lapset saadaan liikkumaan varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan. Kuten jo johdannossa todettiin, että lapsen tulisi saada liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin, joka koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Näitä ovat kevyt liikunta, reipas ulkoilu sekä erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–14.) Liikuntaleikkioppaamme avulla voidaan kehittää Seinäjoen kaupungin leikkikenttätöimintää monipuolisemmaksi sekä lasten ikätasoon nähden sopivaksi.

Olemme asettaneet opinnäytetyöllemme kaksi tutkimuskysymystä, joiden pohjalta lähdimme kokoamaan liikuntaleikkiopasta ja opinnäytetyön teoreettista osuutta. Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten kehittää toimiva liikuntaleikkiopas leikkikenttä toimintaan?

2. Millaiset leikit soveltuvat 4–6-vuotialle lapsille?

2.2 Opinnäytetyön ideointi ja vaiheet

Seinäjoen kaupungin leikkikenttätöimintää järjestetään kesäisin kolmellatoista eri leikkikentällä ympäri Seinäjokea. Liikuntaleikkiopas toimitetaan jokaiselle Seinäjoken leikkikentälle. Huomioimme liikuntaleikkioppaan ideoinnissa sen, että leikit soveltuvat kaikille leikkikentille. Kaikilla kentillä ei ole kunnollisia sisätiloja, joten suunnittelimme leikit siten, että niitä pystyy toteuttamaan jokaisella leikkikentällä. Lisäksi ideoinnissa otimme huomioon sen, että kaikilla kentillä ei ole välttämättä yhtä monipuolisia liikuntavälineitä käytössä. Pyrimme siihen, että liikuntaleikkioppaaseen kootaan sellaisia leikkejä, joihin ei tarvita paljoa erilaisia välineitä. Halusimme ottaa ideoinnissa huomioon myös sen, etteivät leikit olisi kaikkein tunnetuimpia leikkejä. Valitessamme leikkejä pyrimme valitsemaan sellaisia leikkejä, jotka olisivat leikkikentille uusia ja joita ei olisi siellä aikaisemmin leikitty.

Perehdyimme eri teorianäytöjen pohjalta 4–6-vuotiaan lapsen kehitykseen ja siihen minkälaiset leikit sopivat tämän ikäisille lapsille. Lisäksi tutustuimme teoriaan lasten liikunnan tärkeydestä ja siihen miten jokapäiväinen liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Teorianäytöihin perehtymisen kautta valitsimme erilaisia liikuntaleikkejä, joiden arvelimme soveltuvan 4–6-vuotiaalle lapsille ja jotka tukevat myös tämän ikäisten lasten kehitystä. Leikkejä valittaessa kriteerinä oli, että niitä voi leikkiä ulkona mahdollisimman vähillä välineillä. Leikkien tulisi olla myös helposti muunneltavissa eri ikäisille lapsille sekä niiden tulisi olla monipuolisia ja kehittäviä. Valittuja liikuntaleikkejä lähdimme testaamaan pitämällä tuokioita päiväkodissa 4–6-vuotiaalle lapsille. Jokainen ohjaukerta sisälsi leikkejä eri leikkikategorioista, kuten tutustumisleikeistä, hippaleikeistä ja rauhoittumisleikeistä. Ohjasimme leikit itse ja suoritimme samalla myös havainnointia. Toteutimme tuokiot niin, että vuoron perään ohjasimme leikkejä ja teimme havaintoja, jolloin havaintojen tekemiseen pystyi keskittymään kunnolla.

Tuokioiden pitämisen ja havainnoin jälkeen vuorossa oli oppaan kokoaminen. Tuokioiden kautta saimme tärkeää tietoa siitä, mitkä leikit todella toimivat 4–6-vuotiailla lapsilla. Ideana oli luoda oppaasta mahdollisimman selkeä, jotta sitä olisi

helppo hyödyntää leikkikenttätoiminnan arjessa. Liikuntaleikkiopas (Liite 3) koostuu 32 erilaisesta 4–6-vuotiaille soveltuvasta liikuntaleikistä sekä ohjeet ja mahdolliset välineet niiden toteuttamiseen. Oppaassa leikit on jaettu kuuteen eri kategoriaan, jolloin on helpompaa löytää oikeaan tarkoitukseen sopiva leikki. Kategorioita ovat tutustumisleikit, rauhalliset leikit, hippaleikit, varjoleikit, erilaiset viestit ja joukkueleikit sekä muut liikkumisleikit. Suunnittelimme, että oppaan alkuun olisi hyvä laittaa vinkkejä ohjaajille siitä, miten saada lapset innostumaan leikeistä ja ohjeita leikkien ohjaamiseen. Visuaaliselta ilmeeltään oppaassa on käytetty paljon värejä ja kuvia, jotta siitä tulisi houkuttelevan näköinen ja lukija kiinnostuisi selailemaan sitä. Selkeyttääksemme opasta olemme laittaneet jokaiselle kategorialle oman värinsä. Tämä helpottaa lukijaa hahmottamaan, mistä tietyn kategorian leikit löytyvät.

Liikuntaleikkioppaan leikit ovat kerätty erilaisista liikuntaleikkikirjoista, internetlähteistä sekä osa on meidän omien kokemustemme kautta tulleita leikkejä. Muokkasimme itse osaa kirjojen ja internetlähteiden leikeistä, siten että ne soveltuisivat paremmin 4–6-vuotialle lapsille. Osa leikeistä oli meille tuttuja, joita olimme leikkineet jossain elämänvaiheessa myös itsekin, mutta suurin osa leikeistä oli itsellemmekin täysin uusia.

2.3 Tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä

Toteutamme tutkimuksemme osaksi toiminnallisena tutkimuksena, jonka fyysinen tuotos on Seinäjoen kaupungin leikkikenttätoimintaan liikuntaleikkiopas. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä ja järjestämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus, ohje tai opastus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät. (Vilkkä 2004, 9.) Testasimme oppaaseen suunniteltuja liikuntaleikkejä käytännössä lapsiryhmässä, minkä jälkeen raportoimme tekemämme havainnot opinnäytetyössämme. Tietoperusta ja teoreettinen viitekehys ovat toiminnallisessa opinnäytetyössä merkityksellisiä (Vilkkä 2004, 9-10, 51–52).

Toiminnallisen tutkimuksen lisäksi tutkimukseemme sisältyy laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Laadullinen osuus toteutui tutkimuksessa havainnoinnin menetelmänä. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka avulla pyritään saamaan tuloksia ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Havainnointia voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun menetelmänä. Havainnoinnissa kohteina voivat olla yksilön käyttäytyminen tai toiminta ryhmässä. Aineistonkeruumenetelmänä havainnointi on aikaa vievä sekä työläs. Etuna havainnoinnissa ovat tilanteen ja ilmiön autenttisuus, sillä ilmiö tapahtuu luonnollisessa ympäristössään. (Kananen 2017, 35, 83.)

2.4 Havainnointi ja analyysimenetelmä

Toteutimme tutkimuksemme siis toiminnallisena tutkimuksena, jossa on käytetty lisäksi laadullisena menetelmänä havainnointia. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä eri tavoilla, kuten haastattelemalla, havainnoimalla tai käyttämällä erilaisiin dokumentteihin perustuvaa tietoa (Leinonen 2019). Näistä valitsimme keruumenetelmäksi observoinnin eli havainnoimme lapsiryhmää. Havainnoinnin suoritimme alkuvuodesta 2020 päiväkodissa pitämällä 4–6-vuotiaille lapsille liikuntaleikkioppaaseen tulevia leikkejä. Havainnoimme, miten leikit soveltuvat kyseisen ikäluokan lapsiryhmälle. Koivusen ja Lehtisen (2015, 15,19) mukaan havainnoinnin kautta saatu tieto lapsesta on lapsilähtöisen toiminnan perusta. Havainnointien tekijän on mahdollista havainnoida lasta kokonaisvaltaisesti jossakin tietyssä tilanteessa tai keskittyä johonkin tiettyyn lapsen kehityksen osa-alueeseen. Havainnoinnissa keskeisiä alueita voivat olla esimerkiksi oman toiminnan ohjaus, tunne-elämän kehitys, ajattelu, muisti, motorinen kehitys, vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot sekä leikkitaidot.

Havainnoinnin toteutimme osallistuvassa roolissa. Valitsimme osallistavan havainnoinnin menetelmän aineistonkeruuseen, koska se mahdollisti sen, että voimme itse olla ohjaamassa ryhmää sekä samalla toteuttaa havainnointia. Osallistuvaa havainnointia on aktiivista ja passiivista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Me käytimme tutkimuksessamme aktiivista osallistuvaa havainnointia. Siinä tutkija vaikuttaa läsnäolollaan aktiivisesti tutkittavaan ilmiöön eli

hän on mukana aktiivisena toimijana. Tutkija on havainnointitilanteessa mukana kahdessa persoonassa: osallistujana ja muiden käyttäytymisen seuraajana. Kommunikaatiossa, joka tapahtuu osallistuvan havainnoinnin aikana, ei ole kyse vain kielellisestä vaan myös ilmeiden, eleiden, liikkeiden sekä kosketuksen avulla tapahtuvasta kommunikaatiosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Suoritimme havainnoinnit siten, että toinen meistä ohjasi liikuntaleikin lapsille eli oli osallisena toiminnassa ja toinen suoritti havainnointia sivusta seuraten. Välillä vaihdoin roolit toisin päin. Näin havaintojen tekemiseen sai keskittyä kunnolla. Lisäksi se kumpi oli ohjannut liikuntaleikin, täytti vielä jälkeensä omat havaintonsa liikuntaleikistä, jolloin saimme havainnot kokoon kahdesta eri näkökulmasta.

Käytimme havainnoinnin tukena havainnointimatriisia, johon kirjasimme tekemämme havainnot muistiin taulukkomaisesti aihealueittain (Liite 1). Jaoinme havainnointimatriisin viiteen eri osa-alueeseen, jotka olivat motoriset taidot, sosiaaliset taidot, kognitiiviset taidot, lasten innostuneisuus sekä muut mahdolliset huomiot. Motoriset taidot jakautuivat vielä liikkumistaitoihin, tasapainotaidot ja käsittelytaidot. Kognitiivisten taitojen alalukuna oli muisti, sääntöjen noudattaminen ja tarkkaavaisuus. Myös sosiaalisia taitoja tarkastelimme enemmän alaotsikoiden avulla, joita olivat vuorovaikutus, kyky toimia muiden kanssa sekä tunnetaidot. Jokaista alalukua havainnoimme ja arvioimme erikseen lisäämällä havainnointi laatikkoon plussan, jos tarkasteltava kohde sujui hienosti lapsilta, miinuksena silloin, kun asia ei onnistunut ja joissain tapauksissa ½-merkin, mikäli asia onnistui osalla lapsista, mutta kaikilla ei. Lisäksi jokaisesta havainnoitavasta kohteesta kirjoitimme havainnoinnin aikana muistiinpanoja. Havainnoinnin toteutimme päiväkodissa kolmena eri päivänä viiden eri lapsiryhmän kanssa. Yhteensä havainnointikertoja meille kertyi siis viisi, joista me molemmat täytimme havainnointilomakkeet. Lapsia oli mukana eri määrä eri havainnointikerroilla. Vähimmillään lapsia oli mukana vain kuusi ja enimmillään 15.

Valitsimme tutkimustulosten analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysiin kuuluu sekä sisällönanalyysi että sen erittely. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan dokumenttien sisällön kuvaamista sanallisesti. Sisällönerittelyllä taas tarkoitetaan dokumenttien analyysia. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja systemaattisesti sekä objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi

2018, 117–118.) Opinnäytetyössämme dokumenttina toimii havainnointimatriisi, jonka sisältöä analysoimme. Sisällönanalyysissä pyritään tutkittavasta ilmiöstä saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysillä pyritään luomaan selkeyttä aineistoon, jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia sekä selkeitä johtopäätöksiä. Aineistoa käsitellään loogisesti päätellen ja tulkiten, jolloin aineisto ensimmäisenä hajotetaan osiin, käsitteellistetään, minkä jälkeen kootaan uudestaan uudistetulla tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Kokosimme matriisien kautta tulleet havainnot yhteen valitsemiemme liikuntaleikkioppaaseen tulevien leikkikategorioiden mukaisesti. Pääteemoiksi valikoitui siis ohjaamillamme tuokioilla leikityt leikit kategorioidensa mukaan, jotka jaettiin omiin analyysitaulukkoihinsa. Taulukoita tuli yhteensä kuusi, joita olivat tutustumisleikit, rauhalliset leikit, hippaleikit, varjoleikit, muut liikkumisleikit sekä viesti- ja joukkueleikit. Havainnoinnin kautta saatu aineisto oli lisäksi luontevaa jakaa havainnointimatriisissa olleiden teemojen mukaan. Teemoja olivat motoriset taidot, sosiaaliset taidot, kognitiiviset taidot, lasten innostuneisuus sekä muut havainnot. Havainnoinneilla saatuja tuloksia esittelemme tulos luvussa. Olemme ottaneet aineistoesimerkkejä tulososioon havainnointimatriiseista, jotka olemme nimenneet M1–M39. Havainnointimatriisit tunnisteilla tarkoittavat eri liikuntaleikkejä. Lisäksi nimesimme havainnoinnin kohteet H1, H2, H3, H4 ja H5 jokaiseen analyysitaulukkoon erikseen.

Kokosimme siis matriisien havainnot puhtaaksi analyysitaulukoihin tietokoneella kirjaten. Merkitsimme tutkimuskysymysten kannalta oleellimmat tiedot taulukosta värien avulla. Keskityimme siihen, mikä onnistui ja mikä ei sekä etsimme yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia taulukosta. Luokittelimme aineiston kirjaamalla ylös, kuinka monta kertaa jokin asia esiintyy aineistossa. Halusimme siis nähdä määrällisesti, kuinka monta kertaa tietty ilmiö aineistossa toistuu. Esimerkiksi, kuinka monessa varjoleikissä sääntöjen noudattaminen onnistuu. Analyysin tavoitteena oli löytää havainnointimateriaalin avulla vastauksia asettamiimme tutkimuskysymyksiin ja koko analyysin ajan pohdimmekin aihetta tutkimuskysymyksiin verraten. Aineiston analyysimme koostui näin ollen kolmesta

keskeisestä vaiheesta, joita olivat teemoittelu, vertailu ja tulkinta. Nämä kolme vaihetta kulkivat osittain limittäin koko analyysiprosessin ajan.

2.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisiin kysymyksiin tutustuminen on tärkeä osa tutkimuksen tekoa ja tutkijan tulee ottaa ne huomioon jokaisessa vaiheessa. Eettisesti hyvältä tutkimukselta edellytetään, että tutkimusta tehdessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkijoiden tulee muun muassa tutkimustyössä noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-24.) Tutkimuksemme toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kaupungin kanssa. Ensimmäisenä oli tärkeää saada suostumus Seinäjoen kaupungilta tutkimuksen toteuttamiseen. Saimme Seinäjoen kaupungilta tutkimusluvan opinnäytetyön toteuttamista varten. Eettiset kysymykset opinnäytetyössämme koskevat lisäksi kirjallisten lähteiden kunnioittamista ja eettistä suhtautumista aiheeseen. Käytämme opinnäytetyön teoriaosuudessa erilaisia lähteitä, joten niiden alkuperää ja tekijöitä on tärkeää kunnioittaa sekä lähteet tulee mainita hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen. Myös oppaaseen käytettyjä lähteitä tulee kunnioittaa ja merkitä ne sinne oikealla tavalla näkyviin.

Hirsjärven ym. (2009, 24) mukaan tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja tieteellisten tietojen vaatimusten mukaisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on siis tärkeää, että toiminnallinen prosessi kuvataan opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa totuuden mukaisesti. Oppaaseen tulevat liikuntaleikit on testattava sen kohderyhmän kanssa, jolle opinnäytetyö on suunnattu. Tutkimuksemme sisältää myös laadullista tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voi lisätä viittaamalla muiden tutkimuksiin samaan aiheeseen liittyen (Kananen 2014, 150). Opinnäytetyömme tulososiossa käymme läpi, miten testaamamme liikuntaleikit ovat onnistuneet 4–6-vuotiailla lapsilla. Tulososiossa käytämme tukena muiden lähteitä tukemassa omia havaintojamme.

Suoritimme lapsiryhmän havainnoinnin Seinäjoen kaupungin yhdessä päiväkodissa. Havainnoinneista lähetimme ennakkoon saatekirjeen (Liite 2) vanhemmille, jossa kerroimme, mitä olemme tekemässä sekä mihin

havaintomateriaalia tullaan käyttämään. Vanhemmille annettiin myös mahdollisuus kieltäytyä lapsen osallistumisesta havainnointiin, jos he niin haluavat. Toiminnalliseen osuuteen osallistuvien lasten henkilöllisyys ei saa paljastua kirjallisessa osuudessa ja tämäkin ilmoitettiin vanhemmille selkeästi saatekirjeessä. Koko tutkimuksen ajan säilytimme tutkimusaineistoja asiallisesti turvallisessa paikassa.

3 LEIKKI JA LIIKKUMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksessa tavoitellaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla sekä pyritään samalla luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallinen elämäntapa. Fyysisten aktiivisten toimintatapojen omaksuminen, terveydestä ja päivittäisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen sekä asenteiden opettaminen kuuluu liikuntakasvatukseen. Ohjaajan tehtävänä on luoda lapselle sellainen ympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia liikkumisesta sekä omasta kehosta. Liikuntakasvatuksessa lapselle välitetään liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä asenteita, odotuksia, arvoja, tietoja, taitoja ja kokemuksia. Nämä tekijät vaikuttavat lapsen käsitykseen liikunnasta ja itsestä liikkujana. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa jo varhaislapsuuden aikana, jolloin liikunta pysyy osana elämää. Lisäksi tavoitteena on kasvattaa liikunnan avulla, jolloin liikunnan tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista. Tämän avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehittymistä. Tavoitteellisessa liikuntakasvatuksessa lapsen tulee saada mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikossa. Aikuisen roolina on seurata, tarkkailla, kannustaa, rohkaista, ohjata yksilöllisesti sekä tarttua tilanteisiin oikeaan aikaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17, 24.) Myös vuoden 2018 varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 47–48) mainitaan, että on erittäin tärkeää innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan sen kautta liikkumisen iloa. Lapsia tulisi sen mukaan kannustaa muun muassa ulkoiluun ja erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta. Varhaiskasvatuksen tehtävänä onkin kehittää lapsen kehontuntemusta- ja hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten liikkumis-,

tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikuntahetkien tulee vaihdella kestoiltaan, nopeudeltaan ja intensiteetiltään sekä antaa kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä.

3.2 Leikin ja liikunnan merkitys lapselle

Liikkumisella on suuri rooli lapsuudessa, missään muussa elämänvaiheessa liikkumisella ei ole niin suurta roolia. 2–6 vuoden iässä lapsella on suunnattoman toiminta- ja liikkumistarpeen, tutkimisen, jatkuvan löytämisen sekä kokeilun aika. Liikkumisen kautta lapsi löytää itsensä ja maailman sekä omaksuu ympäristöä kehollaan ja aisteillaan. Lapsen ominaisia toimintamuotoja ovat leikki ja liikkuminen ja samalla ne ovat myös peruskeino hankkia kokemuksia ja ilmaisumahdollisuuksia. Leikillä ja liikunnalla lapset saavat mahdollisuuden omatoimisuuteen ja aktiiviseen tekemiseen. Leikkiessään ja liikkuessaan lapsi saa kokemuksia, joita sanotaan primaarisiksi kokemuksiksi. Niitä kokemuksia lapsi saa välittömästi ja suoraan oman toimintansa ja aktiivisuutensa kautta tutkimalla sekä kokeilemalla. Tällä tavoin lapsi toteuttaa omatoimisuutta ja omaa aktiivisuutta. Liikunnan ja leikin kautta lapsi saa kokea, mitä omatoimisuus on. (Zimmer 2001, 13–16.)

Lapsen liikuntataidot kehittyvät, mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu ja liikuttaa itseään. Taitojen kehittyessä lapsi etsii vaativampia tehtäviä ja haastaa itseään vaikeammilla tempuilla ja taidoilla. Onnistumisen kokemuksilla ja oivaltamisen riemulla lapsi saa suurta mielihyvää ja tällä tavalla alkaa muodostua lapsen liikunnallinen elämäntapa. Liikunnallisen elämäntavan näkee siinä, että lapsi hakeutuu omaehtoisesti fyysisesti aktiivisten leikkien pariin. (Sääkslahti 2015, 142.)

Lapsi voi opetella monia valmiuksia ja taitoja leikkien, liikkuen ja omaa kehoa käyttäen (Ahlstrand 2017, 97). Leikki on tärkeässä osassa liikuntaa, ja sen avulla lapsen on turvallista opetella yksin ja yhdessä erilaisia liikkumistapoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Liikunnan lisäksi leikki on tehokas väline oppimisen edistämiseen. Leikin kautta lapsi kehittyy fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti. Leikin avulla lapsi saa mahdollisuuksia tutkimiseen, asioiden käsittelemiseen ja kokemiseen, jotka ovat edellytyksiä tietopohjan rakentamiselle. Leikin avulla lapsen tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät sekä tiedollinen ja ajatuksellinen kehitys edistyvät. Lapsen kyky toimia erilaisissa

vuorovaikutustilanteissa kehittyä leikkiessä sekä lapset oppivat toimimaan leikin kautta muiden lasten kanssa, kehittämään mielikuvitusta ja luovuutta sekä ratkaisemaan erimielisyyksiä. (Autio & Kaksi 2005, 44–45; Koivunen 2009, 40.)

3.3 Liikuntaleikit

Ensimmäisten ikävuosien aikana liikkuminen ja leikki ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Lapsi luo liikkumisestaan leikin, joka voi sisältää saman asian toistamista, ääntelyä, mielikuvia, lauleskelua sekä puhetta. Leikki vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Siihen sisältyy usein iloa, jännitystä ja riemun kiljahduksia. Leikeissä perusliikuntataidot kehittyvät, koska usein leikit sisältävät juoksemista, heittämistä, kävelemistä ja hyppäämistä. Näiden lisäksi kestävyys, nopeus, voima sekä liikkuvuus tulevat paremmiksi. Leikeissä lapsi oppii erilaisia käsitteitä, vuoron odottamista, alkeellisia sääntöjä sekä yhteistyötä. Liikuntaleikiksi kutsutaan leikin ja liikunnan yhdistymistä ja sillä on suuri merkitys lapsuudessa. Liikuntaleikkien avulla lapsen muisti, keskittymiskyky sekä huomiokyky saavat harjoitusta. Lisäksi lapsen luonteenpiirteet kehittyvät, kuten rohkeus, itsehallinta ja rehellisyys. Liikuntaleikeissä lapsen tulee ottaa vastaan ohjaajalta ohjeistusta leikkeihin, jolloin lapsi oppii ymmärtämään sääntöjä, käsitteitä ja erilaisia selityksiä. Liikuntaleikkeihin osallistuu monta lasta kerrallaan, jolloin lapset ovat vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Näin ollen vuoronodottamis- ja yhteistyötaitot, joita kutsutaan sosiaalisiksi taidoiksi kehittyvät myös liikuntaleikeissä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137-139.)

Liikuntaleikit voidaan jakaa erilaisiin kategorioihin riippuen leikin sisällöstä. Eri kategorioita voivat olla tutustumisleikit, hippaleikit, yhteistoimintaleikit, lämmittelyleikit, kehontuntemusleikit sekä rauhoittumisleikit. Tutustumisleikit auttavat lapsia tutustumaan toisiinsa sekä ohjaajaa tutustumaan lapsiin. Tutustumisleikkien avulla lapsella on myös mahdollisuus harjoitella vuorovaikutustaitoja. Yksi toimivimmista liikuntaleikeistä ovat hippaleikit ja ne soveltuvat kaikenikäisille. (Autio & Kaski 2005, 45-54.) Helenius ja Lummelahti (2014, 182) määrittelevät hippaleikin leikiksi, jossa joku tai jotkut leikkijöistä yrittävät ottaa toisia leikkijöitä kiinni. Hippaleikkejä on paljon erilaisia ja niissä on jokaisessa

omat sääntönsä. Aution ja Kasken (2005, 45-54) mukaan yhteistoimintaleikit vahvistavat ryhmän yhteishenkeä sekä rakentavat ryhmän myönteistä ilmapiiriä. Lämmittelyleikkien avulla voidaan lihakset ja keho valmistella tulevaa harjoitusta varten. Ne voivat myös toimia kunnollisena liikuntaharjoitteluna. Lapsi oppii hahmottamaan sekä tuntemaan kehon hallintaansa kehontuntemusleikkien avulla. Rauhoittumisleikit sopivat hyvin loppuleikeiksi, joissa on tarkoituksena rentoutua. Olemme itsekin käyttäneet liikuntaleikkioppaassamme edellä mainittuja kategorioita leikkien ryhmittelyyn.

4–6-vuoden iässä lapset alkavat leikkiä liikunnallisia sääntöleikkejä. Lapset pystyvät omaksumaan ohjeita suhteellisen nopeasti ja helposti pelkän sanallisen selityksen mukaan. Säännötkin voivat olla jo aikaisempaa monimutkaisempia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 141.) Sääntöleikeille on tyypillistä, että niissä aikuisen osuus leikin ohjaajana korostuu. Sääntöleikeissä ohjaaja antaa leikkijöille ohjeet ja tukee leikin oppimista tavalla, joka vastaa leikkijöiden oppimiskykyä. Lapsen tulee omaksua leikin ohjeet ja säännöt leikkiessään mukana sääntöleikissä. Lapsi toimii ohjeiden mukaisesti omana itsenään tai hänelle määritellyssä roolissa yhdessä muiden leikkijöiden kanssa. Kaikilla leikkijöillä on sääntöleikeissä oma roolinsa tai tehtävänsä. (Helenius & Lummelahti 2014, 155-159.)

3.4 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Ohjatun toiminnan onnistuneeseen toteutukseen vaikuttaa suuresti se, kuinka huolellinen ja yksityiskohtainen suunnitelma tuokiosta on laadittu sekä se, miten tehtävät ja aikataulutus on jaettu. Tärkeää on myös varautua erilaisiin varasuunnitelmiin, jos asiat eivät sujukaan suunnitelmien mukaisesti. (Karkkulainen 2019, 32.) Liikuntatuokioiden suunnittelussa aikuisten tehtävänä on varmistaa, että lapset saavat riittävän määrän monipuolista liikuntaa kehitystason huomioon ottaen. Sisältöjen valinta liikuntatuokioihin tapahtuu aikuisten tietoisien pohdinnan tuloksena, joka on osa varhaisvuosien liikunnan suunnittelua. Lisäksi suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että lasten liikunta jaetaan eri osa-alueisiin. Aikuiset voivat luoda puitteet toiminnalle, jolloin lapset voivat liikkua vapaasti ja spontaanisti. Liikunta voi kuitenkin tapahtua myös aikuisen käynnistämänä, jolloin lapset voivat

liittyä toimintaan omasta tahdostaan sekä mielenkiintonsa mukaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97.) Tämän opinnäytetyön kannalta olennaisia ovat etukäteen suunnitellut tuokiot.

Ohjaajan tulee ottaa ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelussa huomioon tuokiossa riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt, jotta lapsen kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys on tuettu. Ohjaajan tulee siis tietoisesti vaihdella motorisia taitoja, ympäristöä, opetusmenetelmiä sekä ryhmittelyjä. Jokaista tuokiota varten pitää tehdä yksityiskohtainen suunnitelma, joka kertoo konkreettisesti, mitä ja millaisia asioita ohjatun liikuntatuokion aikana tullaan tekemään. Tuokiosuunnitelmassa suunnitellaan, mitä, miksi ja miten yksittäinen tuokio tulee etenemään. Ohjaajan on hyvä muistaa toteutushetkellä, että lapsi sekä lapsiryhmä saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön. Tällöin toiminta on lapsilähtöistä. (Sääkslahti 2015, 174–176.)

Nuori Suomi ry ([viitattu 2.12.2019]). kuvaa, mitä tulisi ottaa huomioon 4–6-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden suunnittelussa. Ohjaajan tulee huomioida tuokion suunnittelussa, että liikuntatuokio sisältää monipuolista liikkumista ja leikkimistä, jolloin lapset jaksavat keskittyä tekemiseen pidempään. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että lapsella on aina mahdollisuus omatoimiseen tekemiseen liikuntaleikeissä. Lisäksi on tärkeää tukea havaintomotoristen taitojen ja motoristen taitojen kehittymistä. Liikuntatuokioiden suunnittelussa on hyvä ottaa myös huomioon erilaisten liikuntaympäristöjen hyödyntäminen.

Leikkikentällä työskentelee paljon kokemattomia nuoria, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta lapsiryhmien suunnittelusta. Liikuntaleikkituokio on tärkeää suunnitella huolellisesti etukäteen, jos kyseessä on kokemattomampi ohjaaja. Kokemattoman liikuntatuokion vetäjän on hyvä miettiä etukäteen lasten ikäjakauma sekä, miten voidaan mahdollistaa erityistä tukea tarvitsevien lapsien osallisuuden mahdollistaminen. Lisäksi on hyvä huomioida, kuinka paljon lapsia toimintaan osallistuu sekä mitä ne lapset tekevät, jotka eivät jostain syystä osallistu toimintaan. (Sääkslahti 2015, 176.) Leikkikentillä ei voida etukäteen tietää, kuinka paljon lapsia tiettyinä päivinä toimintaan osallistuu, joten on hyvä valmistautua sekä pienen että suuren lapsiryhmän ohjaamiseen. Ohjaajan on hyvä miettiä leikkikentällä, mitä tehdä niiden lasten kanssa, jotka eivät toimintaan halua osallistua, sillä tällaisia tilanteita tulee varmasti eteen leikkikentällä.

3.5 Liikuntaleikkien ohjaaminen

Kuten liikuntatuokioiden suunnittelussa niin myös tuokioiden ohjaamisessa tulee ottaa huomioon tuokioon osallistuvien lasten ikä ja kehitystaso. Leikkikenttätoiminnassa käyvien lasten ikätasoon nähden on tärkeää, että ohjaaja antaa ohjeet selkeästi ja lyhyin lausein, jotta ne ovat helposti ymmärrettävissä. Ohjaaja voi myös käyttää visuaalista viestintää ohjeiden antamisen tukena, kuten värejä, kuvia, tehtäväkortteja, mielikuvia tai esineitä. On tärkeää, että toiminta käynnistetään heti ohjeiden antamisen jälkeen, ettei lapsien tarvitse odottaa. Erilaista odotusta tulisi muutenkin olla mahdollisimman vähän leikkien välissä ja ohjeiden annon jälkeen. Tällöin lapset pysyvät mahdollisimman paljon liikkeessä liikuntatuokion aikana. Kun ohjaaja käyttää monipuolisesti erilaisia tapoja ohjeiden antamisessa, mahdollisimman moni ymmärtää ne, koska joukossa voi olla erilaisia oppijoita. Tärkeintä on miettiä annettavan ohjeen perussanoma ja esittää se yksinkertaisella tavalla. Ylimääräinen lisäinformaatio luultavasti vain sekoittaisi lasten ajatuksia ja haittaisi ohjeiden vastaanottamista. (Jaakkola, Liukkola & Sääkslahti 2017, 320; Nuori suomi ry [viitattu 2.12.2019].)

Ohjeita antaessa ohjaajan on myös hyvä ottaa huomioon se, miten on itse sijoittunut lapsiin nähden. On esimerkiksi merkitystä, missä kohtaa ohjaaja on piirissä tai seisooko hän ohjattavien lasten edessä. Ohjaajan paikka vaikuttaa siihen, miten lapset hahmottavat liikkeen. Ohjaajan paikan lisäksi hänen kehonkielensä voi vaikuttaa ohjaustilanteeseen. Lapsille täytyy antaa aikaa ensin itse yrittää ja kokeilla, ennen kuin ohjaaja alkaa ohjata omalla kosketuksellaan ja otteilla. (Karkkulainen ym. 2019, 84.) Jaakkola, Liukkola & Sääkslahti (2017, 321) painottavat lisäksi ohjaajan kuuluvan ja selkeän äänenkäytön tärkeyttä. Erityisesti ulkona annettaessa ohjeita, on tärkeää tiedostaa, onko ääni riittävän kuuluva.

Liikuntatuokioiden ohjaamisessa on otettava huomioon myös se, että siinä on lapselle tuttuja asioita sekä liikkeitä, joiden avulla lapsi pystyy harjoitella jo aikaisemmin opittuja taitojaan entistäkin paremmiksi ja oppiakseen uusia asioita. Kokeileminen, yrittäminen ja onnistuminen ovat liikuntatuokion pääpointteja, jotka ohjauksessa tulee pitää mielessä. Liikuntatuokion ei ole tarkoitus olla pelkästään opetushetki, vaan tärkeää on löytää tuokioiden avulla erilaisia liikunnan

mahdollisuuksia ja nauttia onnistumisista riemun, iloisuuden ja yhdessä tempuilleminen kautta. (Korhonen ym. 2010, 90–91.)

Karkkulainen ym. (2019, 85–86) painottavat palautteen antamista ohjattaville jokaisen ohjaus tuokion jälkeen, mutta myös ohjauksen aikana. Ohjaaja voi antaa palautetta koko ryhmälle yhteisesti tai tilanteen salliessa henkilökohtaisesti jollekin lapselle. Tärkeää on, että palaute olisi aina positiivista. Positiivista ja kannustavaa palautetta voi antaa itse suorituksesta, mutta lasta on hyvä kehua myös sosiaalisista taidoista. Palautetta voi antaa joko suullisesti tai kehonkielen avulla. Ohjaaja voi siis antaa palautetta myös ilmeiden tai eleiden välityksellä, mikä ohjaajan on hyvä tiedostaa.

Seuraavaksi käsittelemme ohjaajan roolia lasten liikuntatuokioiden ohjaamisessa. Lasten liikunnan ohjauksessa ohjaajan tehtävänä on saada lapset innostumaan liikunnasta, jotta heistä kasvaa ja kehittyy innokkaita liikkuja, yhteistyökykyisiä kansalaisia sekä oppimishaluisia yksilöitä. Lisäksi ohjaajien tulee tarjota lapsille erilaisia tietoja, asenteita ja taitoja, jotka vaikuttavat liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Liikuntatuokioissa ohjaajan tehtävänä on tarjota lapsille onnistumisen kokemuksia, elämyksiä sekä oppia itsestä. Ohjaajan tulee kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia lapsen ikätasoon nähden sopiviksi. (Autio & Kaski 2005, 56–57.) Ahlstrandin (2017,51) mukaan ohjaajan tehtäviin kuuluu myös raamien antaminen toiminnalle, kulkeminen turvallisesti osallistujan vierellä liikuntatuokion ajan sekä tuen antaminen tarvittaessa. Lisäksi ohjaajan on hyvä olla esikuvallinen ja näyttää lapselle opeteltava asia tai kuvailla selkeästi, kuinka lapsen tulee toimia. Ohjaajan roolina on myös tarjota helpotusta lapselle, jotta hän saa onnistuneen suorituksen pienellä avustuksella. (Autio & Kaski 2005, 58.)

Ohjaajan on tärkeää luoda liikuntatuokioihin turvallinen ja iloinen tunnelma, johon vaikuttaa ohjaajan oma asenne ja innostus. Tällöin lapsi voi saada leikin sekä kokeilun avulla onnistumisen kokemuksia. Ohjaajan on myös tärkeää rohkaista sekä houkutella lapsia yrittämään. Siihen auttaa ohjaajan hymy, kannustaminen ja auttaminen tarvittaessa. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että liikuntatuokio pysyy hänen hallinnassaan. Liikuntatuokioissa ohjaajalla on oiva tilaisuus opettaa lapsille hiljentymistä tarvittaessa sekä ohjeiden kuuntelua. Lisäksi liikuntatuokioiden aikana ohjaajan on tärkeää pystyä havainnoimaan koko lapsiryhmää, koska hänellä on

suuri vastuu liikuntatuokion toimivuudesta, pedagogiikasta sekä lapsen kokonaisvaltaisesta kasvusta ja kehityksestä. (Korhonen ym. 2010, 92–93.) Karkkulainen ym. (2019, 32–34) painottavat teoksessaan ohjaajan vastuulla olevan lisäksi turvallisen ilmapiirin luominen. Turvallinen ilmapiiri voi tarkoittaa sitä, että jokaisella on halutessaan myös mahdollisuus jäädä sivuun toiminnasta ja seurailta sitä syrjemmästä, ilman että häneen kohdistetaan syrjintää tai paineita. Ohjaajan tulee siis myös huolehtia siitä, että jokaisen osallistujan vapaaehtoisuus on turvattu ja että tasa-arvoisuus toteutuu.

Liikuntatuokion ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat aitous, luotettavuus ja turvallisuus. Lapset vaistoavat epäaitouden ja he uskovat, että asiat johtuvat heistä itsestään. Siksi on tärkeää, että ohjaaja on aidosti oma itsensä. Ohjaajan tulee olla myös luotettava, jotta lapset ja heidän vanhempansa voivat luottaa häneen. Ohjaajan tulisi luottaa myös lasten kykyyn tehdä ja toimia, jonka kautta lasten itseluottamus kasvaa ja myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu. Ohjaajan on hyvä luoda turvallinen ilmapiiri, jotta lapset tulevat mielellään jokaiselle tunnille ja kokevat olonsa turvalliseksi. (Autio & Kaski 2005, 64–65.)

Ohjaajan roolin lisäksi liikuntatuokioiden ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon erilaiset ohjaustyyli, joista kerromme lisää seuraavaksi. Liikuntatuokion ohjaamisessa voidaan käyttää erilaisia ohjaustyyliä. Erilaisia ohjaustyyliä olisi hyvä käyttää vaihdellen, koska ne täydentävät toisiaan ja toimivat eri lapsilla eri tavoin. (Pulli 2013, 27.) Liikuntatuokioiden aikana ohjaajan tulisi pystyä toimimaan mahdollisimman lapsilähtöisesti siten, että tuokiot vahvistavat lapsen onnistumisen kokemusta. Tämä onnistuu käyttämällä mahdollisimman monipuolisesti erilaisia ohjaustyyliä. Eri ohjaustyyli soveltuvat eri ikäisille lapsille. Varhaiskasvatusikäisille soveltuvia ohjaustyyliä ovat komentotyyli, pariohjaus, tehtävnohjaus, itsearviointi, ohjattu oivaltaminen, eriytyvä ohjaus, ongelmanratkaisu sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen. (Sääkslahti 2015, 188.)

Komentotyyliisessä ohjaamisessa ohjaaja näyttää suoritusmallin tai tehtävän. Ohjaaja on siinä keskipisteessä ja ohjaa yhteistä toimintaa komentamalla, jolloin kaikki tekevät samaa tehtävää samaan aikaan. Pariohjauksessa ohjaaja antaa parille tehtäviä, joita pari tekee yhdessä. Parit tarkkailevat toisiaan ja antavat toisilleen palautetta tuokion aikana. (Karkkulainen ym. 2019, 90–92.) Sääkslahden

(2015, 192) mukaan ohjaajan on tärkeää miettiä, miten ja missä järjestyksessä hän antaa parille tehtäviä, koska lapset pystyvät arvioimaan vain yhtä asiaa kerrallaan. Tehtävänohjaus on yleisimmin käytetty ohjaustyyli, jossa koko lapsiryhmä tekee samaa asiaa, mutta kukin omaan tahtiinsa. Tämä ohjausmuoto on nopea ja tehokas työtapa, mutta lapsen omille kokeilulle, oivallukselle ja luovuudelle jää tilaa suhteellisen vähän. Itsearviointityylissä lapsi arvioi omaa suoritustaan esimerkiksi hymynaamoilla tai pisteillä sen mukaan, kuinka hän omasta mielestään onnistui tehtävässään. Itsearviointiohjaustyyli ohjaa ja kannustaa lasta havainnoimaan tuntemuksia liikkumisen aikana. Karkkulainen ym. (2019, 91) kertovat kirjassaan, että ohjatussa oivaltamisessa ohjaajan tehtävänä on antaa lapsille erilaisia vihjeitä, kysellä sekä perustella toimintaa. Tämän tavoitteena on auttaa lasta oivaltamaan opeteltavan asian suoritustapa omien kokeilujensa kautta tai oivaltamaan uusia asioita (Sääkslahti 2015, 190.)

Eriytyvässä ohjauksessa otetaan huomioon, että lapset ovat liikuntakokemuksiltaan, fyysisiltä edellytyksiltä sekä taidoiltaan hyvin eri tasoisia, joten ohjaajan tulee suunnitella vaativuustasoltaan erilaisia tehtäviä. Tämä takaa sen, että lapsen pätevyyden tunne ja motivaatio säilyy. (Sääkslahti 2015, 191.) Ongelmanratkaisutyylissä ohjaajan tehtävänä on ohjata toimintaa esittämällä lapsille erilaisia kysymyksiä. Siinä annetaan sanallisia vihjeitä lapsille tehtävän suorittamiseen sekä hyödynnetään kognitiivista ohjaustapaa. Ohjaaja voi kysellä, miten tehtävä tulisi tehdä tai kertoa ja perustella, miksi liike tulisi tehdä tietyllä tavalla. (Karkkulainen ym. 2019, 91.) Erilaisten ratkaisujen tuottamisen ohjaustyyliä lasta pyydetään miettimään ja kokeilemaan mahdollisimman erilaisia tapoja tehdä tehtäviä, koska lapsella ei ole aina kaikista asioista valmista mielikuvaa. Kaikki tavat ovat yhtä oikeita ja hyviä tehtävien tekemisessä. Taitotasoltaan kaikenlaiset lapset hyötyvät tästä ohjaustyylistä, koska se tuo lapsille pätevyyden kokemuksia. (Sääkslahti 2015, 189.)

4 LAPSEN KEHITYS 4–6 VUODEN IÄSSÄ LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA

4.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on kehitysprosessi, jossa liikkeet kehittyvät. Aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppiminen kehittyä, jonka jälkeen laadulliset motoriset taidot edistyvät. (Sääkslahti 2015,51.) Karvosen (2000, 20–22) mukaan keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitys vaikuttavat motoriseen kehitykseen. Biologisten tekijöiden lisäksi motoriseen kehitykseen vaikuttavat ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio. Ne määrittävät, miten taitavaksi ihminen kehittyä motorisilta taidoiltaan. Motorinen kehitys jakautuu karkeamotoriikkaan ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota sekä suurten lihasryhmien hallintaa. Hienomotoriikka on puolestaan pienten lihasten hallintaa. Lisäksi motoriseen kehitykseen liittyy havaintomotorinen oppiminen, joka tarkoittaa aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamiseen sekä niiden järjestämiseen. Monipuolisen liikunnan avulla lapsi pystyy kehittämään omaa havaintomotoriikkaansa, kuten saamaan runsaasti kehontuntemusta, oppimaan tuntemaan kehon osia sekä niiden käyttötarkoitukset luonnollisessa toiminnassa. Kronqvist ja Pulkkinen (2007, 79–81) jakavat motorisen kehityksen neljään eri vaiheeseen, joita ovat sensomotoriikka ja refleksit, opitut ja tahdonalaiset liikkeet, perusliikkuminen sekä motoriikan harjaantuminen.

Laatimamme liikuntaleikkiopas on suunnattu 4–6-vuotiaille lapsille, joten motorisen kehityksen vaiheista perusliikkuminen on oleellisin työmme kannalta. Ojasen ym. (2013, 128–129) mukaan 4–6-vuotiaana lapsen liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan, jolloin lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monipuolisesti muun muassa arjen askareiden avulla. Tässä iässä lapset ovatkin innokkaita liikkumaan ja kokeilemaan kaikenlaista uutta, jolloin voi sattua myös haavereita ja tulla pettymyksiä. Tällöin on tärkeää, että ohjaaja kannustaa lasta uudelleen yrittämiseen, ettei lapsi jää liikaa suremaan epäonnistumisestaan vaan lähtisi uudestaan liikkumaan ja kokeilemaan. On siis tärkeää antaa lapselle

mahdollisuus motoristen taitojen harjoittelulle, jotta hän voi kehittyä ja oppia liikkujana. Liiallinen ylisuojeleminen onnettomuuksilta tai ylettömät odotukset lapsen kehitykseltä eivät ole kummatkaan hyväksi taitojen oppimisen kannalta.

Lisäksi suuri osa perusliikkumisen vaihetta on motoristen perustaitojen oppiminen. Perustaitoja ovat liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä käsittelytaidot. Liikkumistaidot ovat erilaisia taitoja, joilla lapset liikkuvat paikasta toiseen. Niitä ovat esimerkiksi kävely, hyppely, kiipeäminen ja juoksu. Sen sijaan tasapainotaidot jakautuvat staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan kehon painopisteen siirtyessä tasapainon säilymistä esimerkiksi kuperkeikan tekeminen. Staattinen tasapaino on puolestaan sitä, että tasapaino säilyy, kun kehon painopiste pysyy samana esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen. Käsittelytaidot tarkoittavat koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee välineitä ja esineitä. 4-vuotiaan perustaitoihin kuuluu muun muassa tasajalkahyppy, tasapainon pitäminen 3-4 sekuntia sekä pallon kiinniottaminen rintaa vasten. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 47-51.) 4-vuotiaalle lapselle haasteena voi vielä olla ketteryyttä vaativat suoritukset, mikä voi näkyä hankaluutena liikuntaleikkeihin osallistumisessa. Tällöin lapsi tarvitsee tekemiseen useita toistoja ja oikeaa rytmitystä, jolloin suorituksesta tulee sujuvampaa ja nopeampaa. Erilaiset leikit ja lorut voivat olla keinoja, jotka tukevat lasta liikkeiden ryhmittämisessä. Tämä vaikuttaa myös nopeuden kehittymiseen. (Miettinen 1999, 13.)

Nuori Suomi ry ([viitattu 2.12.2019]). kuvaa lapsen motoristen taitojen kehitymisestä viiden ja kuuden ikävuoden aikana. Viisivuotias lapsi osaa muun muassa tehdä haara-perushyppyjä, ottaa kiinni herneläisiä, heittää palloa yläkautta haluttuun suuntaan ja kävellä varpailla. Kauranen (2011, 353) tarkentaa kuitenkin omassa teoksessaan, että 5-vuotiaana lapsi pysähtyy ennen kuin heittää pallon ja pallon heitto ämpäriin tai koriin onnistuu noin kolmen metrin etäisyydeltä. Hän lisää myös, että tämän ikäiseltä lapselta sujuu myös matalien esteiden hyppääminen sekä niiden ylitys juoksuvauhdissa. Lisäksi viiden vuoden ikäisenä lapsen tasapaino kehittyy ja kaikki motoriikan perusvalmiudet ovat kehittyneitä (Ojanen ym. 2013,128). Mielenkiintoista on, että 5-vuotiaiden tyttöjen ja poikien motorisista taidoista löytyy eroja. Viisivuotiaat pojat muun muassa juoksevat saman ikäisiä tyttöjä nopeammin ja menestyvät paremmin lihasvoimaa vaativissa lajeissa.

Lisäksi 5-vuotiaat pojat heittävät palloa pidemmälle kuin tytöt. Tämän selittää se, että tuon ikäisenä pojilla on suurempi lihasmassa kuin vastaavan ikäisillä tytöillä. Tytöt 5-vuotiaana puolestaan menestyvät ketteryyttä vaativissa lajeissa paremmin kuin pojat. Tytöillä on tuolloin parempi tasapaino ja jalkojen koordinaatio, mikä voi olla hyödyksi esimerkiksi voimistelun tapaisissa liikkeissä. (Nurmi ym. 2014, 83.)

Kun lapsi saavuttaa kuudennen ikävuoden, kehittyvät hänen taitonsa entisestään. Silloin lapsi osaa jo esimerkiksi potkaista palloa vauhdista, tehdä juostessa nopeita suunnan muutoksia sekä hyppiä tasapainoisesti (Nuori Suomi ry, [viitattu 2.12.2019]). Kaurasen (2011, 354) mukaan lapsen tullessa tähän ikään, lapsen liikkeiden yhdistely kehitty entisestään. Lapsi osaa pysähtyä kesken juoksun tai muuttaa juoksuununtaa merkkiäänestä. Myös pallon kuljettaminen liikkeessä jalalla sekä sen potkaiseminen onnistuu kuusivuotiaalta lapselta. Lisäksi 6-vuotiaana lapsi hallitsee yhdellä jalalla seisomisen sekä osaa tehdä paljon erilaisia hyppyjä.

4.2 Kognitiivinen kehitys

Motoriset toiminnot edellyttävät myös kognitiivisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuuden suuntaamista sekä toiminnan suunnittelua. Motoristen taitojen lisäksi siis myös kognitiiviset taidot kehittyvät liikkuesssa. (Ahonen 2008, 59–60). Koivunen ja Lehtinen (2016, 147) kuvaavat kognitiivisia toimintoja erilaisina psyykkisen tiedonkäsittelyn tapahtumina, joita ovat esimerkiksi oppiminen, havaitseminen, muisti, tarkkaavaisuus ja ajattelu. Sääkslahti (2015, 91) lisää aikaisempaan listaan vielä kielen ja painottaa, että nämä kaikki edellä mainitut tekijät vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen ja hänen tapansa liikkua, aistia sekä kokea kehollisia tuntemuksia. Kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat yksilön geenit, mutta myös aikaisemmat kokemukset. Lisäksi lapsen uteliaisuus, kokeileva ja tutkiva leikki, toiminta sekä ongelmanratkaisutilanteet rakentavat kognitiivista kehitystä. Ympäristöllä on lisäksi oma osuutensa kognitiivisen kehitykseen ja sitä kautta liikunnallisen pätevyyden kokemiseen.

Kuten lapsen motorisen kehityksen tukemisessa niin myös kognitiivisen kehityksen tukemisessa on kasvattajan rooli tärkeä. Kannustavat kasvattajat, sosiaalisesti

innostava ja hyväksyvä henki sekä kokeilemisen salliva ilmapiiri vaikuttavat siihen, kuinka hyvät mahdollisuudet lapsi saa liikuntakokemuksista kognitiiviselle kehitykselle, luovuudelle ja mielikuvitukselle. (Sääkslahti 2015, 92.) Myös Koivunen ja Lehtinen (2016, 148) painottavat aikuisen tärkeyttä lapsen kognitiivisten taitojen tukemisessa. Aikuisen on hyvä olla apuna tunteiden käsittelyssä, sääntöjen oppimisessa, toimintoihin keskittymisessä, ympäristön tutkimisessa ja muiden uusien taitojen opettelussa. Tällöin lapsi saa tärkeän pohjan käyttäytymisen säätelytaitojen kehittymiseen.

Neljän vuoden iässä lapsi osoittaa kiinnostusta ympäristöään kohtaan sekä on aktiivinen ja innokas oppimaan uusia asioita. Tämän ikäisten lasten on luonnollista oppia liikkumisen kautta ja tutustua sen avulla myös uusiin asioihin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 49–50.) Neljävuotiaan lapsen kognitiivisiin taitoihin kuuluu sääntöjen ymmärtäminen, mutta niiden noudattaminen yleensä vaatii sen, että aikuinen on paikalla. Tässä iässä lapsi osaa olla omatoiminen, mutta ei kuitenkaan kykene tekemään montaa asiaa saman aikaisesti. 4–5-vuotiaana lapsen looginen ajattelu ja päättelykyky kehittyvät vuorovaikutuksen myötä. Tämän ikäinen lapsi tarvitsee kuitenkin vielä aikuisen ohjausta ja tukea. Lapsen muisti on tällöin kehittynyt ja lapsi pystyy muistamaan jo monimutkaisiakin ohjeita. (Autio & Kaski 2005, 24–25.)

Viisivuotiaana lapsi jaksaa jo keskittyä annettuihin ohjeisiin ja muistaa annetut ohjeet. Lisäksi 5-vuotiaana lapsi nauttii erilaisista peleistä sekä yhteisleikeistä ja oppii myös niiden pelisääntöjä. Tässä iässä on myös tyypillistä, että lapsi kyselee paljon asioista ja häntä mietityttää monet asiat. Tällöin on tärkeää, että aikuinen on läsnä ja vastaamassa lapselle tarpeen mukaan mahdollisimman rehellisesti. Lisäksi viisivuotiaana lapset reagoivat tunteillaan usein voimakkaasti ja heidän käyttökseen saattaa liittyä uhmakkuutta. Kun asiat menevät hyvin, on lapsi rauhallinen, utelias ja innostunut sekä valmis uuden kokeilemiseen. Kun taas asiat eivät mene niin kuin lapsi on itse toivonut, lapsi saattaa suuttua. (Autio & Kaski 2005, 24–25; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 16.)

5–6 vuoden iässä lapsi on oppinut pohtimaan syy-seuraussuhteita sekä osaa yhdistää asioita toisiinsa. Lapsi ilmaisee tunteitaan ja kokee uusia asioita liikunnan ja leikin kautta. Kun lapsi osaa noudattaa sääntöjä leikeissä ja on kiinnostunut niistä,

kertoo se siitä, että lapsi on kehittynyt kognitiivisesti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 50.) 5–6-vuoden ikäisenä lapsi pystyy myös keskittymään tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin pitkäksi aikaa, kunhan tehtävät ovat mielenkiintoisia. Tässä iässä lapsi kykenee myös suuntaamaan tarkkaavaisuutensa olennaisiin asioihin ja osaa jättää mahdolliset ärsykkeet huomaamatta. (Autio & Kaski 2005, 26-27.) Kauranen (2011, 354) kertoo kirjassaan, että kuuden vuoden iässä lapsi ymmärtää nopeasti yksinkertaisten leikkien ja pelien sääntöjä sekä lähtee innokkaasti mukaan yhteisiin leikkeihin ja kilpailuihin. Näin ollen Seinäjoen kaupungin eri leikkikentillä vierailevien lasten olisi mahdollista ymmärtää valitsemiemme liikuntaleikkien sääntöjä aikuisen tukemana ja helpompia sääntöjä myös itsenäisesti.

4.3 Sosiaalinen kehitys

Nurmen ym. (2014, 61) mukaan sosiaaliset taidot ovat valmiuksia, joilla lapsi pystyy arkipäivän sosiaalisissa tilanteissa ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan omia päämääriään positiivisin lopputuloksin. Sosiaalisessa kehityksessä yksilö kehittyy erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi (Koivunen & Lehtinen 2016, 174). Sosiaaliseen kehitykseen kuuluu esimerkiksi lapsen vuorovaikutustaidot sekä kyky toimia muiden ihmisten kanssa. Lapsi omaksuu rooleja ja arvoja lähiympäristöstään, jotka vaikuttavat hänen sosiaaliseen kehitykseensä. (Vilén ym. 2006, 114.)

Kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön lapset tarvitsevat siihen muita lapsia ja etenkin eri-ikäisiä, jotka tarjoavat mahdollisuuksia auttaa toisiaan, oppia toisilta sekä sopeutua eri-ikäisten lasten kykyihin. Tähän tarkoitukseen ovat sopivia varsinkin erilaiset liikunnalliset leikit. Liikuntaleikkeihin sisältyy paljon tilanteita, joissa lasten tulee olla vuorovaikutuksessa toisten leikkijöiden kanssa. Lisäksi leikkien yhteydessä voi olla konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. Aikuisen empaattinen seuranta ja hellävarainen vaikuttaminen on tärkeää, jotta lapsi oppisi ratkomaan sosiaalisia konflikteja muullakin kuin fyysisellä tasolla. Tärkeää on kuitenkin antaa lapselle ensin itsenäisesti aikaa neuvotella kompromisseista ja omaksua sosiaalisia taitoja. Aikuiset voivat leikkien valinnalla myönteisesti vaikuttaa lapsiryhmän sisäisiin

sosiaalisiin suhteisiin. (Zimmer 2001, 26–31). Myös Leggett ja Newman (2017, 26) uskovat leikin olevan yksi tärkeä tekijä tukemassa lapsen sosiaalista käsitystä. Heidän mukaansa lapset luovat leikeissä mielikuvituksen avulla kuvitteellisia tilanteita, ottavat eri rooleja ja seuraavat ryhmää sekä sille asetettuja sääntöjä eli oppivat toimimaan ryhmässä.

Lapsen täytettyä 4 vuotta hänen sosiaaliset taitonsa kasvavat monimutkaisemmiksi. Tästä iästä eteenpäin lapsen vastavuoroisuus kehittyy, ja lapsi osaa ottaa paremmin huomioon toiset ihmiset. Lapsilla kehittyy taito esittää myötätuntoa esimerkiksi kehumalla toisiaan, jakamalla tavaroita tai myöntymällä toisen pyyntöön. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2018, 57). Ojanen ym. (2014, 170) korostavat, että neljävuotiaana lapsi osaa leikkiä kaverin kanssa tai pienessä ryhmässä, mutta voi tarvita väillä aikuiselta tukea sääntöjen kertaamisessa tai riitatilanteissa. Lisäksi neljävuotiaat ovat yleensä todella kiinnostuneita leikkikavereista ja uusista leikeistä. Näin ollen innostus myös uusia liikuntaleikkejä kohtaan on kasvanut 4-vuotiailla lapsilla.

Viiden vuoden iässä lapsi on innostunut pelailemaan erilaisia pelejä, joissa voi testata omia kykyä. Tässä iässä lapsi nauttii muiden lasten seurasta ja on kiinnostunut leikkimään myös isommissa ryhmissä. (Humphrey 2012, 87). 5-vuotias pitää myös kavereita tärkeinä ja osaa leikkiä tuttujen kavereiden kanssa pitkiäkin aikoja. Tämän ikäinen lapsi osaa myös toimia isossakin ryhmässä, jos aikuinen on ohjaamassa ryhmän toimintaa. (Ojanen ym. 2014, 170.) Nurmiranta ym. (2018, 57) kertovat teoksessaan, että 6-vuotiaana lapsi puolestaan leikkii ja harrastaa yhä enemmän kavereiden kanssa ja osallistuu ryhmässä leikkimiseen. Tämän ikäinen lapsi osaa myös noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä aikuisen tukemana.

5 TULOKSET

5.1 Tutustumisleikit

Havainnoimme seitsemää eri tutustumisleikkiä ja kiinnitimme huomiota, miten ne soveltuvat 4–6-vuotiaille lapsille. Vertailimme tekemiämme havaintoja motorisista taidoista toisiinsa ja huomasimme, ettei monissa tutustumisleikeissä tarvittu motorisia taitoja. Leikkivarjolla toteutetuissa tutustumisleikeissä motorisia taitoja tarvittiin eniten. Havainnoistamme käy ilmi, että lapset osaavat käsitellä leikkivarjoa ja liikkuminen varjon alla onnistuu lapsilta nopeasti ja ketterästi. Eli liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä käsittelytaidot sujuivat hyvin kaikissa testaamissamme tutustumisleikeissä.

Havaintojemme pohjalta käy ilmi, että kognitiiviset taidot onnistuvat pääosin hyvin kokeilemissamme tutustumisleikeissä. Suurimmassa osassa leikeistä lapset ymmärsivät leikin säännöt, mutta niiden noudattaminen oli haastavampaa. Esimerkiksi varjonimileikissä lapset muistivat säännöt hyvin, mutta he olivat niin innoissaan leikistä, etteivät malttaneet noudattaa aina leikin sääntöjä. Lapset kurkkivat tahallaan leikkivarjon alle ja katsoivat, kuka kaveri siellä oli piilossa. Yhtäläisyytenä leikeissä huomasimme myös, että lapset olivat tarkkaavaisia ja jaksoivat keskittyä koko leikin ajan. Esimerkiksi kutiamisleikissä lapset kuuntelivat tarkkana toisiaan ja muistivat toistensa nimet ja mistä toiset kutiavat. Yksi tutustumisleikki nousi taulukosta esiin siinä, että säännöt olivat lapsille liian monimutkaiset, jolloin lapset eivät niitä kunnolla muistaneet eivätkä noudattaneet. Ohjaajan piti jatkuvasti muistutella lapsia, mitä tulee tehdä leikissä.

Toimiessaan ryhmässä lapsen sosiaaliset taidot voivat kehittyä. Lapsi oppii kommunikoidaan ja ajattelemaan yhdessä muiden lasten kanssa. Yhteisleikit tuovat myös lapsille yhdessä tekemisen iloa. (Koivunen 2009, 52.) Testaamissamme tutustumisleikeissä lapset olivat sosiaalisilta taidoiltaan taitavia. Viisivuotiaana lapsen tulisi pystyä aikuisen ohjaamana toimimaan isossa ryhmässä sosiaalisesti hyvin (Ojanen ym. 2013, 170). Tämä näkyi myös testaamissamme tutustumisleikeissä. Jokaisessa leikissä vuorovaikutus lasten välillä oli hyvää, ja he osasivat toimia yhteistyössä muiden kanssa. Lapset jaksoivat myös kuunnella

kaveria rauhassa, mutta oman vuoron odottaminen oli vaihtelevampaa leikkien välillä. Yhdessä leikissä vuoron odottelu oli hieman hankalampaa. Osa lapsista ei olisi malttanut odottaa omaa vuoroaan, vaan pettyi hetkellisesti asiasta. Pettymyksestä päästiin kuitenkin nopeasti yli, ja leikki jatkui samaan tapaan.

Kiinnitimme havainnoidessamme huomiota myös lasten innokkuuteen leikeissä. Havainnointiemme pohjalta näkee selvästi, että lapset olivat innostuneita kaikista leikeistä lukuun ottamatta yhtä leikkiä. Lapset eivät ymmärtäneet yhden leikin sääntöjä, mikä varmasti vaikutti myös lasten innostuneisuuteen leikkiä kohtaan. Panimme merkille, että kaikissa tutustumisleikeissä aikuisen tuki ja ohjaus on tärkeää leikin onnistumisen kannalta. Yhdessä leikeistä aikuisen läsnäolo ja ohjaus oli välttämätöntä, koska muuten leikki ei olisi onnistunut. Päätimme jättää tämän leikin kokonaan pois liikuntaleikkioppaasta, koska leikki oli myös kognitiivisilta vaatimuksiltaan liian haastava tämän ikäisille lapsille.

5.2 Rauhalliset leikit

Ohjasimme lapsiryhmälle neljä erilaista rauhallista leikkiä, joissa pyrimme havainnoimaan, kuinka leikit soveltuvat valitsemallemme ikäryhmälle. Kaikissa rauhallisissa leikeissä ei vaadittu juurikaan motorisia taitoja. Jaakkolan mukaan 4–5-vuotiaana lapset omaksuvat normaalisti suurimman osan motorisista perustaidoistaan. Näihin taitoihin kuuluvat muun muassa juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja hyppääminen. Liikuntaleikeistämme eläinarvoituksessa ja aarten etsinnässä motoriset taidot sujuivat melko hyvin. Eläinarvoitusleikissä motoriset taidot näyttäytyivät monipuolisesti. Lapsilta eri eläinten näytteleminen onnistui hienosti. He osasivat tehdä erilaisia hyppyjä, tasapainoilla sekä pyörähdellä. Liikkuminen eri eläinten tavoilla kehittää erityisesti lasten mielikuvitusta erilaisista liikkumistavoista ja samalla vahvistaa heidän liikkumistaitojaan (Jaakkola 2016, 58). Seuraavassa aineistoesimerkissä on havaittavissa, että lapset osaavat motorisilta taidoiltaan liikkua eri tavoilla.

Lapset osaavat liikkua eri eläinten tavoin. Hypyt, loikat, konttaus, kiemurtelu yms. sujuvat. Myös liikkeiden yhdistely sujuu. Lapset osaavat tehdä montaa liikettä yhtä aikaa. (M9, H1)

Tekemistämme havainnoista käy ilmi, että kognitiiviset taidot sujuivat lapsilta vaihtelevasti eri rauhallisissa leikeissä. Kahdessa leikissä lapsilla oli hieman ongelmia sääntöjen muistamisessa sekä niiden noudattamisessa. Osa lapsista kuitenkin muisti säännöt ja osasi noudattaa niitä paremmin kuin toiset. Sääntöjen muistaminen ja niiden noudattaminen vaikutti olevan kaikille lapsista liian monimutkaista yhden leikin kohdalla. Esimerkiksi aarteenetsintäleikissä osa lapsista ei malttanut olla kurkkimatta, minne esine piilotetaan. Huomasimme myös havaintojemme pohjalta, että lapset olivat tarkkaavaisia jokaisessa leikissä. Eläinarvoitusleikissä lapset olivat hyvin tarkkaavaisen oloisia ja osasivat nopeasti arvata, mikä eläin oli kyseessä. Seuraavista aineistoesimerkeistä käy ilmi, miten lasten kognitiiviset taidot sujuivat rauhallisissa leikeissä.

Sääntöjen noudattamisessa osalla hankaluuksia. Kaikki lapset eivät tajua, että kuulemaansa eläintä ei saa huutaa muille, vaan se kuuluu esittää. (M9, H2)

Muistavat hyvin säännöt. Joillekin hankalaa ymmärtää, mitä kala, perhonen ym. tarkoittaa. (M10, H2)

Aineistosta tulee vahvasti esille, että lapset ovat sosiaalisesti lahjakkaita rauhallisissa leikeissä. Havainnoistamme huomaa, että lapset osasivat toimia hienosti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa jokaisessa leikissä. Leikeissä oli positiivinen ilmapiiri ja lapset osasivat esimerkiksi aarteenetsintäleikissä toimia hienosti ryhmänä ja etsiä yhdessä aarretta. Leikissä, jossa olisi sanallisesti pitänyt kuvailla eläin toiselle lapselle, oli lapsilla vaikeuksia tunnetaitojen kanssa. Lapset eivät osanneet kuvailla eläimiä toisilleen, jolloin he hermostuivat. Tämä leikki osoittautui kokonaisuudessaan haastavaksi lapsille, koska lapset eivät oikein ymmärtäneet leikin ideaa. Päätimme olla ottamatta kyseistä leikkiä liikuntaleikkioppaaseen.

Analyysissämme voi havaita, että lapset olivat jokaisen leikin kohdalla innokkaita leikkimään ja eivätkä olisi malttaneet lopettaa leikkejä. Yhden leikin kohdalla innostus kuitenkin laantui, koska lapset eivät oikein ymmärtäneet leikin ideaa. Muita huomioita, joita leikeistä teimme, oli että eläinarvoitusleikissä olisi hyvä olla monenlaisia eri eläimiä vaihtoehtoina esimerkiksi paperilla valmiina. Lisäksi

aartenetsintäleikkiä olisi ollut hyvä kokeilla leikkiä ulkona, niin olisi ollut parempia piilopaikkoja aarteelle.

5.3 Hippaleikit

Pidimme lapsiryhmälle kahdeksan erilaista hippaleikkiä. Jaakkolan (2016, 27) mukaan 4–5-vuotiaana lapset omaksuvat normaalisti suurimman osan motorisista perustaidoistaan. Näihin taitoihin kuuluvat muun muassa juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja hyppääminen. Havainnointi aineistostamme käykin ilmi, että lähes kaikissa hippaleikeissä lapset olivat motorisilta taidoiltaan taitavia. Lapset osasivat hienosti juosta ympäri tilaa ja vaihdella suuntia nopeasti. Myös pysähtyminen onnistui muutamaa törmäystä lukuun ottamatta. Taulukosta erottuu, että hernepussihipassa osalla lapsista oli haasteita hernepussin käsittelyssä. Lapset osasivat ojentaa hernepussin kaverille, mutta sen heittäminen osoittautui osalla hankalaksi. Seuraavissa esimerkeissä on kuvattu, miten lasten motoriset taidot sujuivat hippaleikeissä.

Monenlaisten liikkeiden tekeminen onnistuu esim. tasapainoilu, yhdellä jalalla hyppiminen, heiluminen ja pyörähteleminen. (M13, H1)

Lapset osaavat pitää palloa juostessa kädessään ja koskettaa sillä kaverin mahaa. (M18, H1)

Havainnointiemme pohjalta voi huomata, että osassa hippaleikeistä kognitiiviset taidot hallittiin paremmin kuin toisissa. Suurimmassa osassa leikeistä kaikki lapset olivat kognitiivisilta taidoiltaan taitavia. Kuitenkin kolmessa eri leikissä osalla lapsista oli vaikeuksia leikin sääntöjen ymmärtämisessä, noudattamisessa sekä tarkkaavaisuudessa. Yksi näistä leikeistä oli hernepussihippa, jossa lapset eivät aina huomanneet pelastaa toista lasta, jolloin aikuisen täytyi muistutella pelastamisesta. Seuraavista aineistoesimerkeistä voi huomata, että lapset olivat kognitiivisilta taidoiltaan eri tasoisia eri leikeissä.

Tuottaa välillä vaikeuksia, lapset eivät muista kumpi pareista lähtee liikkeelle tai lapset eivät seuraa tarpeeksi tarkasti leikin kulkua, jolloin väärä lapsi lähti juoksemaan. Välillä lapset sekoittavat kumpi on hippa ja kumpi karkuun juoksija. (M12, H2)

Lapset muistavat säännöt, mutta yksi leikkijä ei ymmärrä onko hippa vai karkuun juoksija. (M15, H2)

Havainnoistamme käy ilmi, että suurimmassa osassa hippaleikeistä sosiaalisia taitoja käytettiin onnistuneesti lapsilta. Lapset osasivat toimia ryhmissä kaikkien kanssa ja pelastaminen sujui hienosti. Vuorovaikutus lasten välillä oli positiivista ja lapset osasivat ottaa huomioon toisensa esimerkiksi pelastustilanteissa. Tunnetaidot sujuivat pääosin hyvin, mutta rokkihipassa yksi leikkijöistä ei aluksi halunnut leikkiä ollenkaan kyseistä leikkiä, koska rokkaaminen tuntui epämiellyttävältä. Lapsi suostui kuitenkin leikkiin saadessaan olla hippa, jolloin pettymyksestä päästiin yli.

Suurin osa hippaleikeistä oli lapsille uusia, minkä vuoksi lapset olivat innoissaan leikeistä. Hippaleikkien aikana monen leikin kohdalla huomioimme, että aikuisen tuki on tärkeää ja leikit vaativat aikuisen läsnäoloa sujuakseen. Ohjaajan on hyvä myös kerrata sääntöjä leikin aikana. Päätimme jättää kaksi havainnoimaamme hippaleikkiä pois liikuntaleikkioppaasta, koska koimme niiden olevan liian vaikeita tämän ikäisille lapsille.

5.4 Varjoleikit

Havainnoimme lapsiryhmässä seitsemää eri varjoleikkiä ja kirjasimme ylös, kuinka leikit soveltuivat lapsille. Leikkivarjoleikeissä pyritään ryhmätyöskentelyyn, jossa motoriset-, sosiaaliset sekä vuorovaikutustaidot kehittyvät (Savas, [Viitat-tu 16.3.2020] 8). Havaintojemme pohjalta voidaan todeta, että motoriset taidot sujuivat varjoleikeissä melko hyvin lapsilta. Liikkumistaidot sekä tasapainotaidot sujuivat kaikissa leikeissä, mutta varjonkäsittely oli kahdessa leikissä osalle lapsista haastavaa. Osa lapsista ei saanut nostettua varjoa tarpeeksi korkealle oikeaan aikaan ja ote varjosta saattoi välillä lipsua. Seuraavista aineisto esimerkeistä huomaa, kuinka motoriset taidot sujuivat vaihtelevasti eri varjoleikeissä.

Lapset osaavat juosta varjon alle matalana oikeaan aikaan hakemaan hernepusia. Osaavat käsitellä varjoa sekä hernepusseja. (M24, H1)

Lapsille tuotti vaikeuksia samaan aikaan liikkuminen, kyykistyminen ja välineiden tuonti ja havainnointi varjon alla. (M22, H1)

Analyysistamme käy ilmi, että kognitiivisista taidoista erityisesti sääntöjen noudattaminen tuotti vaikeuksia varjoleikeissä. Suurin osa lapsista ymmärsi ja muisti säännöt hyvin, mutta innostuessaan leikistä, he eivät tahtoneet niitä noudattaa. Varjon alle kurkittiin sekä mentiin piiloon, vaikka ei olisi saanut. Ohjaajan tuki oli tärkeää sääntöjen noudattamisessa. Lapset olivat hyvin tarkkaavaisia varjoleikeissä ja huomasivat esimerkiksi heti, kuka oli varjon alla piilossa tai kun oma vuoro oli juosta. Käärmeleikissä kognitiiviset taidot tuottivat paljon haasteita lapsille. Leikin idea meinasi välillä unohtua, eikä säännöistä pidetty kiinni. Myös numerot liikkuvat -leikki oli lapsille hankala, koska lapset eivät muistaneet heille annettua numeroa.

Pihlajan ja Viitalan (2018, 147–148) mukaan sosiaalisuus on lasten välillä toisten huomioon ottamista ja kanssakäymisen taitoa. Olennaisiin sosiaalisiin taitoihin kuuluvat neuvottelu, vuorottelu ja oman vuoron odottaminen. Havainnoistamme käy ilmi, että lapset ovat sosiaalisilta taidoiltaan taitavia leikkijöitä testaamissamme varjoleikeissä yhtä leikkiä lukuun ottamatta. Ryhmässä toimiminen sujui lapsilta hienosti ja lapset osasivat jopa kannustaa toisiaan joissain leikeissä. Osassa leikeistä oman vuoron odottaminen onnistui lapsilta, mutta joissain leikeistä lapset eivät meinanneet maltaa odottaa omaa vuoroaan, jolloin tuli harmituksen tunne. Harmituksesta päästiin kuitenkin nopeasti yli, ja leikkiä päästiin jatkamaan. Numerot liikkuvat -leikissä pienemmillä lapsilla oli vaikeuksia muistaa numerot, jotka heille oli sanottu. Tällöin jotkut lapset alkoivat pilkata heitä, ja lasten välille tuli riitaa.

Havainnoistamme huomasimme yhtäläisyytenä, että lapset olivat todella innoissaan kaikista varjoleikeistä. Leikkivarjo selvästi innosti lapsia vielä lisää leikkeihin. Yhdessä leikeistä innokkuus kuitenkin hiipui vähitellen, koska leikki osoittautui liian haastavaksi lapsille. Huomasimme myös, että aikuisen tuki ja mukana olo on todella tärkeää varjoleikeissä. Lisäksi käärmeleikissä varjolla tulisi olla mahdollisimman paljon lapsia osallistumassa leikkiin, jotta leikki onnistuu. Päädyimme jättämään kolme testaamaamme varjoleikkiä pois liikuntaleikkioppaasta, koska

analyysistamme huomasimme, että moni osa-alue näyttäytyi liian vaikeana kyseisen ikäluokan lapsille näiden leikkien kohdalla.

5.5 Muut liikkumisleikit

Pidimme lapsille yhteensä kymmenen muuta erilaista liikkumisleikkiä. Havainnoistamme motoristen taitojen kohdalta huomaa, että liikkumistaidot ovat sujuneet lapsilta jokaisessa kokeilemassamme leikissä erinomaisesti. Lapsilta onnistui hienosti jokaisessa leikissä juokseminen sekä muutokset juoksun aikana, esimerkiksi kyykkyyn meneminen, käsien ylöspäin taivuttaminen ja hyppääminen. Myös käsittelytaidot ja tasapainot sujuivat lapsilta jokaisessa liikkumisleikissä. Kakebee ym. (2013, 254) kuvaavat artikkelissaan, että neljävuotiaana lapsi oppii yleensä seisomaan yhdellä jalalla ja viisivuotiaana yhdellä jalalla seisominen onnistuu yli puolen minuutin ajan. Lisäksi tasapainon pitäisi olla kehittynyt 4–5-vuotialla lapsilla jo niin, että yhdellä jalalla hyppimisenkin täytyisi onnistua. Taulukkoamme tarkastellessa huomaa yhtäläisyytenä monessa leikissä, että lapset osaavat hyppiä yhdellä jalalla ja tehdä nopeita suunnan muutoksia. Kun 4–5-vuoden ikäisen lapsen kehitys on ikätasoistaan, lapsi harjoittelee liikkumistaidoista erilaisten hyppyjen lisäksi myös laukkaamista (Suomen CP-liitto ry, [viitattu 22.3.2020]). Seuraavat esimerkit osoittavat, kuinka nämä taidot näkyvät testaamissamme liikuntaleikeissä lapsilla.

Eri liikkumistavat onnistuvat: hyppiminen, loikkiminen, laukkaaminen, konttaaminen, kiemurtelu maassa yms. (M29, H1)

Lapset osaavat hienosti liikkua noidan haluamalla tavalla, kuten hyppiä yhdellä jalalla, hyppiä kyykyssä, hyppiä korkeita hyppyjä, pyöriä ympäri yms. Tasapainotaidot sujuvat myös. Noita osaa hallita sauvaa kädessään. (M32, H1)

Lapset ovat ketteriä juoksemaan leikkitilassa, vaikka on paljon erilaisia esteitä. Lapset osaavat nopeasti mennä vapaalle paikalle esim. puolapuuhun tai patjalle. (M35, H1)

Muissa liikkumisleikeissä analyysiemme perusteella kognitiiviset taidot sujuivat lapsilta pääsääntöisesti hyvin. Suurimmassa osassa leikeistä lapset ymmärsivät

leikin säännöt ja osasivat noudattaa niitä. Muutamassa leikissä näiden suhteen oli osalla lapsista vaikeuksia. Lapset eivät esimerkiksi aina muistaneet, mihin suuntaan rinkiä tulee leikissä kiertää ja kenen lapsista täytyy lähteä rinkiä kiertämään. Myös tarkkaavaisuuden kanssa oli haasteita muutamalla lapsella osassa leikeistä. Kettujahti-leikissä lapset eivät aina huomanneet, mistä välistä kettu livahti, jollain eivät myöskään ymmärtäneet lähteä juoksemaan ilman ohjaajan muistutusta. Seuraavat poiminnat havainnoistamme näyttävät, miten kognitiiviset taidot lapsilta onnistuivat leikeissä.

Lapset ymmärtävät ja osaavat noudattaa sääntöjä aikuisen tukemana. Lapset ovat tarkkaavaisia ja huomaavat nopeasti musiikin loppuessa vapaan paikan. (M28, H2)

Lapset kuuntelevat sääntöjä tarkasti ja muistavat hyvin säännöt leikin aikana. Osaavat myös noudattaa niitä. Osa lapsista on todella tarkkaavaisena, mitä krokotiili sanoo ja osaavat katsoa vaatteitansa, onko kyseistä väriä. Muutama lapsi tarvitsee ohjaajan apua. (M34, H2)

Sosiaalisista taidoista vuorovaikutus ja kyky toimia muiden kanssa sujuivat hyvin jokaisessa liikkumisleikissä. Lapset toimivat pääsääntöisesti hyvin yhdessä ryhmänä ja saattoivat vinkata kaverille, missä on vapaa paikka. He osasivat myös arvuutella yhdessä pitääkö ohjaajan sanoma paikkansa. Yhdessä leikissä syntyi kuitenkin lasten välillä ristiriita, johon tarvittiin aikuisen apua. Lisäksi taulukosta näkee, että muutamassa liikkumisleikissä lapsilla oli haasteita tunnetaitojen kanssa. Tunnetaidoissa vaikeuksia tuotti oman vuoron odottaminen sekä tyytymättömyys jaettuun pariin. Tämän ikäisillä lapsilla haasteita saattaakin tuottaa kavereiden kesken tilanteet, joissa lapsi häviää, koska tämän ikäisille häviäminen tuntuu vielä hankalalta. Lapset osaavat kuitenkin sopia nopeasti riitansa, jolloin leikit pääsevät jatkumaan. (Reilä, Vainio & Virtanen 2016, 3.)

Lähes kaikki leikit olivat lapsille uusia, joten innostusta leikkejä kohtaan riitti lapsilta. Monen leikin kohdalla lapset eivät olisi halunneet millään lopettaa leikkiä, vaan olisivat halunneet leikkiä leikin yhä uudestaan ja uudestaan. Teimme myös muita havaintoja liikkumisleikkien kokeiluissa. Kahta leikkiä olisi ollut hyvä kokeilla ulkona, esimerkiksi metsässä. Lisäksi aikuisen roolin tärkeys korostui havaintojemme perusteella monessa leikissä.

5.6 Erilaiset viesti ja joukkueleikit

Havainnoimme neljää eri viesti- ja joukkueleikkiä. Erilaiset viestit motivoivat lapsia erityisesti motorisilta taidoilta juoksemiseen (Jaakkola 2016, 57). Näissä motoriset näyttivät sujuvan lapsilta melko hyvin. Lasten liikkumistaidot olivat jokaisessa leikissä hyvät. Yhtäläisyytenä havaitsimme, että lapset osasivat juosta vikkelästi ja tehdä nopeita pysähdyksiä monessa eri leikissä. Tasapainotaidoissa oli yhden leikin kohdalla haasteita, esimerkiksi kyykkyhyppyt, yhdenjalanhyppyt ja tasajalkahyppyt tuottivat osalle lapsista vaikeuksia. Käsittelytaidot onnistuivat kaikissa leikeissä, joissa niitä tarvittiin. Lapset osasivat muun muassa juosta haettu tavara kädessä ja tuoda sen ohjaajalle.

Aineistosta voi huomata, että jokaisessa testaamassamme leikissä joillakuilla lapsilla oli kognitiivisissa taidoissa vaikeuksia. Lapset ymmärsivät säännöt hyvin, mutta aina niitä ei muistettu noudattaa. Vaikeuksia saattoi tulla esimerkiksi merkkikartioiden oikein päin laittamisessa tai oman juoksuvuoron huomaamisessa. Kaikki lapset eivät myöskään olleet monessa leikissä aina niin tarkkaavaisia. Esimerkiksi kuvat piilossa -leikissä lapset eivät seuranneet, minkä kuvan joukkuekaveri kävi nostamassa ja saattoivat nostaa heti perään saman kuvan. Seuraavat aineistoesimerkit kuvastavat lisää, miten kognitiiviset taidot lapsilta näissä leikeissä sujuivat.

Lapset eivät ole aina niin tarkkaavaisia ja katsovat samaa tötsää monta kertaa. Vaikeuksia löytää tötsä, jonka alla hernepusi. (M38, H2)

Aikuisen pitää välillä muistutella joukkuetta kenen vuoro seuraavaksi juosta ja millä tyylillä. (M40, H2)

Lapsilta sosiaaliset taidot sujuivat viesti- ja joukkueleikeissä yllättävän hyvin. Yhtäläisyytenä huomaa kaikissa leikeissä, että lapset toimivat hyvin joukkueena ja kannustivat toisiaan. Lapset osasivat hienosti neuvoa kaveria kertomalla esimerkiksi, missä hernepusi voisi olla piilossa tai mistä jokin tavara löytyy. Jaakkolan (2016, 34) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyy vahvasti sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden käsittely. Yhdessä tekemällä ja kokeilemalla harjoitellaan toisen ihmisen huomiointia sekä myös omien tunteiden hallintaa. Vaikka testaamamme leikit olivat kilpailu henkisiä, lapset osasivat silti käsitellä

hienosti tunteitaan lukuun ottamatta yhtä leikkiä, jossa muutama lapsista pahoitti mielensä ollessaan häviäjäjoukkueessa. Yleensä tässä iässä lapset ovatkin kiinnostuneita erilaisista sääntöleikeistä ja seurapeleistä. He pystyvät sopimaan yhdessä erilaisista säännöistä, mutta riitoja tulee vielä helposti. Tällaiset leikit opettavat lapsille, että leikeissä on sekä voittajia että häviäjiä. Lapsen on hyvä oppia, että toisen voitosta voi iloita ja oman häviön voi sietää. (Vantaan kaupunki, [viitattu 25.3.2020].)

Suurin osa lapsista oli innostuneita kaikissa leikeissä, mutta muutama lapsista ei pitänyt leikeistä, joissa oli voittaja- sekä häviäjäjoukkueet. Näissäkin leikeissä aikuisen tuki sekä ohjaus on tärkeää. Leikkejä voisi myös kokeilla ilman kilpailuasetelmaa. Seuraavat aineistoesimerkit näyttävät, millaisia muita huomioita leikeistä tuli.

Aikuisen tuki tärkeää ja lapset tykkäävät kovasti, kun aikuinen osallistuu viestiin myös. Aikuista tarvitaan pettymyksestä ylipääsemiseen. (M38, H5)

Leikkiä olisi hyvä kokeilla ulkona, esim. metsässä, jossa kiviä, kukkia, lehtiä ja käpyjä on. Ohjaajan tuki tärkeää ja ohjaaja pisteen laskijana. (M39, H5)

5.7 Liikuntaleikkioppaan sisältö

Liikuntaleikkiopas sisältää kansilehden, jossa on otsikko ja mielenkiinnon herättävä kansikuva. Kansilehden jälkeen tulee oppaan sisällysluettelo. Sisällysluetteloon liikuntaleikki kategoriat on jaettu eri väreihin, jotta oikean leikin löytäisi oppaasta helposti. Oppaan alussa meillä on ensimmäisenä alkusanat, jossa kerromme liikuntaleikkioppaan sisällöstä. Alkusanoina kerromme, mihin tarkoitukseen liikuntaleikkiopas on laadittu ja millaisia leikkejä oppaaseen on valittu. Lisäksi perustelemme, miten olemme leikit oppaaseen valinneet. Lopussa haluamme toivottaa lukijalle riemukkaita ja liikunnan täyteisiä kesäpäiviä liikuntaleikkien parissa.

Alkusanojen jälkeen olemme koonneet leikkien suunnitteluun ja ohjaukseen huomioon otettavia asioita leikkikenttätöiminnan ohjaajien tueksi. Ohjeet on esitetty

sivulla mahdollisimman lyhyesti ja yksinkertaisesti, jotta ohjaajat pystyisivät ne siitä nopeasti ja helposti katsomaan. Olemme koonneet puhekupliin mielestämme tärkeimpiä ohjeita ohjaajille, miten he saisivat lapset innostumaan leikeistä. Leikkikentillä ohjaajilla ei ole välttämättä aikaa lukea pitkiä tekstejä, joten koostimme puhekuplat lyhyillä ja ytimekkäillä virkkeillä.

Laajimman kokonaisuuden oppaasta muodostaa erilaiset liikuntaleikit. Testasimme yhteensä 40 erilaista liikuntaleikkiä, joista valmiiseen liikuntaleikkioppaaseen valikoitui 32. Liikuntaleikkisivut on jaoteltu eri leikkiryhmiin, joita ovat jo aikaisemmin tässä opinnäytetyössä esiin tulleet leikkikategoriat. Jokaisella leikkikategoriolla on oma värinsä, joka näkyy leikkien otsikoinnissa. Jokaisen leikin alussa on kohta, mitä välineitä leikissä tarvitaan. Tämän jälkeen on esitelty tarkkaan leikin kulku. Lisäksi jokaisella sivulla on leikkeihin liittyviä kuvia, mikä piristää oppaan ulkoasua ja tekee oppaaseen tutustumisesta houkuttelevampaa. Oppaan kuvituksen olemme tehneet itse.

Liikuntaleikkioppaan lopussa ovat teoria osuudessa ja leikeissä käytetyt lähteet. Lähteet antavat käsityksen käyttämästämme monipuolisesta tietoperustasta leikkien valinnasta. Lähteet voivat myös tulevaisuudessa toimia leikkikenttien ohjaajien apuvälineenä uusien leikkien hankinnassa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tarkastelemme tässä luvussa tutkimuskysymyksiä, jotka olemme asettaneet opinnäytetyöllemme. Pohdimme myös, mitkä ovat tutkimuskysymyksille saadut vastaukset aineisto analyysin ja tulkintamme pohjalta. Lisäksi kerromme tutkimustulosten perusteella esiin nousseita muita johtopäätöksiä. Olimme asettaneet opinnäytetyöllemme kaksi eri tutkimuskysymystä. Havainnoistamme nousi esiin paljon tärkeää tietoa, joita tuomme tässä luvussa esiin.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, miten kehittää toimiva liikuntaleikkiopas leikkikenttätoimintaan. Aluksi oli tärkeää miettiä käytännönasioita, ja miten leikkikentillä toimitaan. Kaikilla leikkikentillä ei ole sisätiloja, joten oli huomioitava, että kaikkia leikkejä täytyy olla mahdollista leikkiä ulkona. Välineitä on myös rajallinen määrä jokaisella leikkikentillä, mikä oli otettava huomioon testattavia leikkejä valittaessa. Lähdimme miettimään sopivia leikkejä, jotka soveltuvat 4–6-vuotiaille lapsille, mutta myös vanhemmille lapsille. Tärkeää oli perehtyä myös 4–6-vuotiaiden lasten kehitykseen ennen leikkien valintaa. Keräsimme erilaisia leikkejä, jotka arvelimme sopivan tämän ikäisille lapsille. Jotta tietäisimme, ovatko leikit varmasti oikeanlaisia kyseiselle ikäluokalle, kokeilimme leikkejä eri lapsiryhmillä. Näistä teimme havaintoja, joiden pohjalta kokosimme liikuntaleikkioppaan.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli millaiset leikit soveltuvat 4–6-vuotiaille lapsille. Tätä lähdimme selvittämään testaamalla valitsemiamme leikkejä lapsiryhmissä. Taulukko 1 osoittaa, että testaamissamme leikeissä motoriset taidot sujuivat pääsääntöisesti hyvin 4–6-vuotiailta lapsilta. Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin (Jaakkola 2014, 13). Testaamissamme leikeissä liikkumistaidoista juokseminen ja hyppääminen onnistuivat kaikilta lapsilta hienosti. Lisäksi tasapainoilu, pysähtyminen ja suunnan muutokset kesken juoksun sujuivat lapsilta hyvin. Välineenkäsittelyä oli testaamissamme leikeissä vähemmän, mutta niissä leikeissä, joissa sitä tarvittiin, lapset osasivat pääsääntöisesti hyvin heittää ja ottaa kiinni asioita. Pienimmillä lapsilla erilaiset hyyt, kuten kyykkyhyyyt, yhdenjalanhyyyt ja tasajalkahyyt tuottivat vähän vaikeuksia (Taulukko 1).

Taulukko 1. Yhteenveto tuloksista

TULOKSET	
MOTORISET TAIDOT	Sujuivat suurimmassa osassa leikeistä hyvin. tasapainoilu, pysähtyminen ja suunnan muutokset kesken juoksun sujuivat lapsilta hyvin. Pienimmillä lapsilla oli vaikeuksia erilaisissa hyppyissä (kyykkyhyppy, yhdenjalanhyppy ja tapajalkahyppy) ja käsittelytaidoissa.
KOGNITIIVISET TAIDOT	Suurimmassa osassa leikeistä lapset ymmärsivät hyvin säännöt, mutta niiden noudattaminen tuotti välillä vaikeuksia. Muutama leikki osoittautui liian monimutkaiseksi ja sääntöjä tuntui olevan liikaa muistettavaksi. Lasten tarkkaavaisuus oli vaihtelevaa eri leikeissä.
SOSIAALISET TAIDOT	Suurimmassa osassa testaamistamme liikuntaleikeistä lapset olivat sosiaalisilta taidoiltaan taitavia, mutta joissain leikeissä sosiaaliset taidot tuottivat vielä haasteita. Lapset osasivat toimia muiden kanssa, esim. kannustaa toista leikeissä. Muutama ristiriita lasten välillä leikkien aikana. Tunnetaidoissa osalla lapsilla haasteita, eivät kestäneet häviämistä.
INNOSTUNEISUUS JA MUUT HUOMIOT	Leikit olivat lapsille uusia ja he olivat innostuneita lähes kaikista leikeistä. Aikuisen tuki leikkien aikana on todella tärkeää.

Kognitiivisilta taidoiltaan 5-vuotiaan lapsen tulisi osata leikkiä jo jonkin verran annettujen sääntöjen mukaan (Tampereen kaupunki 2017, 2). Taulukosta 1 näkee, että leikkeihin osallistuvista lapsista suurin osa osasi noudattaa liikuntaleikkien sääntöjä, mutta jollain lapsista oli sääntöjen noudattamisessa haasteita. Suurimmassa osassa leikeistä lapset myös ymmärsivät hyvin säännöt, mutta muutama leikki osoittautui liian monimutkaiseksi ja sääntöjä tuntui olevan liikaa muistettavaksi. Lisäksi tulokset osoittivat, että ohjaajan tuki leikeissä on tärkeää leikkien onnistumisen kannalta. Lasten tarkkaavaisuus oli vaihtelevaa eri leikeissä. Arvelimme, että tarkkaavaisuus saattoi osittain häiriintyä, koska lapset olivat niin innoissaan leikeistä. Pienimmillä lapsista keskittyminen alkoi myös heikentyä leikkituokioiden loppupuolella.

Taulukosta 1 voi havaita, että suurimmassa osassa testaamistamme liikuntaleikeistä lapset olivat sosiaalisilta taidoiltaan taitavia, mutta joissain leikeissä sosiaaliset taidot tuottivat vielä haasteita. Tutkimamme ikäluokan lasten sosiaaliset taidot ovat jo kehittyneet aiempaa taitavammiksi. He osaavat neuvotella keskenään asioista, joustaa tarpeen mukaan sekä pukea omia tunteitaan sanoiksi. Tämän ikäisille ei tule myöskään enää niin helposti riitoja leikeissä. (MLL 2018.) Tulososioista huomaa, että lapset osasivat toimia muiden kanssa, esimerkiksi kannustaa toisiaan leikeissä. Muutamissa leikeissä joidenkin lasten välille tuli kuitenkin pieniä ristiriitoja, joihin tarvittiin aikuista selvittämään välejä. Myös tunnetaidoissa oli osalla lapsilla haasteita, koska he eivät sietäneet häviämistä leikeissä. Yleensä tässä iässä lapsia kiinnostaakin leikit ja pelit, joissa on selkeät säännöt, mutta häviäminen on usein vielä vaikeaa (MLL 2018). Lisäksi tulososio osoittaa, että aikuisen tuki on todella tärkeää 4–6-vuotiaiden lasten liikuntaleikeissä.

7 POHDINTA

Pohdimme tässä luvussa opinnäytetyöprosessiamme sekä minkälaisia ajatuksia se on meissä herättänyt. Tuomme myös esiin tutkimuksesta esiin tulleita merkittävimpiä tuloksia, joihin kiinnitimme eniten huomiota. Lisäksi pohdimme sosionomi (AMK):n osaamisen kompetensseja tutkimuksemme näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessimme oli pitkä ja, matkan varrelle kertyi paljon haasteita. Prosessiin käytimme kaiken kaikkiaan aikaa noin vuoden verran. Vaikka haasteita esiintyi prosessimme aikana, yritimme pysyä silti positiivisin mielin. Huolimatta siitä, että opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkä, niin on se silti ollut meille mielekäs ja antoisa. Uskomme, että mielekkään prosessista teki se, että aihe oli meille molemmille tärkeä sekä ajankohtainen yhteiskunnan kannalta. Koemme aiheemme tärkeäksi, jotta ohjaajat saisivat leikkikentille hyvän työvälineen ja lasten oikeanlainen liikunta arjessa lisääntyisi. Olemme molemmat itse työskennelleet leikkikentillä ja huomanneet, että tällaiselle oppaalle olisi tarvetta, mikä lisäisi innokkuutta oppaan tekemiseen. Opinnäytetyön tekeminen opetti meille molemmille paljon tieteellisestä kirjoittamisesta sekä tutkimuksen toteuttamisesta lapsia koskien. Osasimme valita mielestämme oikeanlaiset tutkimusmenetelmät, jotka tukivat lapsille suunnattua tutkimusta. Opinnäytetyön toteutimme parityönä, ja koimme tämän hyvänä toteutustapana meille. Positiivista parityöskentelyssä oli se, että pääsimme jakamaan yhdessä ajatuksia meille tärkeästä aiheesta. Lisäksi työskenteleminen parin kanssa toi omanlaistansa turvaa ja samalla koimme, että me molemmat saimme hyödyntää omia vahvuuksiamme opinnäytetyöprosessin aikana. Yhteistyömme sujui myös ongelmitta koko prosessin ajan, ja saimme hyvin sovittua opinnäytetyöhön liittyvistä asioista, kuten tiedonhankinnasta, yhteydenpidosta ja aikatauluista.

Opinnäytetyöprosessimme aikana ilmeni erilaisia haasteita. Alun perin olimme suunnitelleet, että tekisimme lapsiryhmän havainnoinnit kesän 2019 aikana leikkikenttätöiminnassa. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, vaan havainnoinnit siirtyivät alkuvuoteen 2020. Lisäksi opinnäytetyömme ohjaaja vaihtui syksyllä 2019, joka hidasti hieman prosessimme etenemistä. Lapsiryhmän havainnointia koskien jännitimme sitä, saammeko lapsia tarpeeksi havainnointikerroille mukaan. Tämä

tuottikin hieman haasteita, sillä muutamalla kerralla lapsiryhmä osoittautui niin pieneksi, että leikkejä oli vaikea pitää. Kaikki lasten vanhemmat eivät olleet muistaneet palauttaa havainnointilupalappuja, jolloin emme voineet ottaa kaikkia lapsia mukaan leikkeihin ja havainnointiin. Saimme onneksi pidettyä liikuntahetkiä isommallakin osallistujamäärällä useita kertoja.

Tutkimustuloksista tuli ilmi muutama tärkeä asia, jotka haluamme nostaa vielä erikseen esille. Tuloksista huomaa, että 4–6-vuotiailla lapsilla on paljon eroja kehityksessä. Aiheeseen liittyvä teoria, josta olemme aikaisemmin kirjoittaneet, ei pidä kaikkien lasten kohdalla paikkaansa. Lapset ovat jokainen omia yksilöitään ja kehittyvät omaa tahtiansa. Tuloksista näkee, että esimerkiksi joku neljävuotias saattoi olla paljon kehittyneempi, kuin mitä teoria kertoo tämän ikäisistä. Tämä ilmiö saattoi esiintyä myös toisinpäin. Ajatuksia herättävää oli myös nähdä konkreettisesti se, kuinka tärkeää tämän ikäisille lapsille on vielä aikuisen tuki ja läsnäolo leikeissä. Pohdimme myös sitä, miten tärkeää on se, että aikuinen on mukana leikkimässä leikeissä. Haluaisimme, että ohjaajat leikkikentillä ymmärtäisivät myös ohjaajan roolin tärkeyden tämän ikäisten lasten kanssa toimiessa.

Pohdimme jälkeinpäin, että havaintomatriisia tehdessä olisi ollut hyvä laittaa erikseen kohta leikin ymmärtämisestä kognitiivisiin taitoihin. Tässä kohdassa matriisissa meillä oli muisti, sääntöjen noudattaminen ja tarkkaavaisuus. Huolimatta siitä, että leikin ymmärtämisen kohta puuttui matriisista, teimme siihen koskien kuitenkin havaintoja muuta kohtaan. Lisäksi pohdimme, että opinnäytetyö aikataulutuksen olisi voinut järjestää paremmin. Aikataulun olisi voinut jakaa tasaisemmin opinnäytetyöprosessin ajalle, sillä prosessin loppupuolella meillä alkoi tulla kiire saada työ valmiiksi ajallaan.

Sosionomeilla on hyvin laaja-alaista osaamista, jota tarvitsemme eri ikäisten lasten kanssa työskennellessä. Sosionomi (AMK) -kompetenssien avulla voidaan kuvata osaamistamme. Kompetenssit on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskunta osaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen (sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016).

Tutkimustuloksien sekä niiden kautta tulleiden johtopäätösten ja teorian pohjalta muodostimme liikuntaleikkioppaan leikkikentille. Toivomme, että olemme onnistuneet luomaan liikuntaleikkioppaan, joka tulee työntekijöiden työvälineeksi aktiiviseen jokapäiväiseen käyttöön leikkikentille. Lisäksi olisi hienoa, jos opas helpottaisi työntekijöiden työntekoa niin, että he löytäisivät sieltä helposti lasten ikätasoon nähden sopivia leikkejä. Toivomme myös, että lasten oikeanlainen liikunta lisääntyisi oppaamme avulla.

LÄHTEET

- Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen
 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki:
 Opetusministeriö Nuorisuomi, 59–60.
- Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Helsinki: Opiké.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Fjortoft, I., Vorland Pedersen, A., Sigmundsson, H. & Vereijken, B. 2011.
 Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test
 battery that is functional and easy to administer. [Verkkolehtiartikkeli]. Physical
 Therapy (91), 1087–1095. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana:
[https://www.researchgate.net/publication/51169346_Measuring_Physical_Fitne
 ss_in_Children_Who_Are_5_to_12_Years_Old_With_a_Test_Battery_That_Is_
 Functional_and_Easy_to_Administer](https://www.researchgate.net/publication/51169346_Measuring_Physical_Fitness_in_Children_Who_Are_5_to_12_Years_Old_With_a_Test_Battery_That_Is_Functional_and_Easy_to_Administer)
- Helenius, A. & Lummelahti, L. 2014. Leikin käsikirja. 2. uud. p. Jyväskylä: PS-
 kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Tammi.
- Humphrey, J. 2012. Child Development Through Sports. [Verkkokirja]. New York:
 The Haworth Press. [Viitattu 24.9.2019]. Saatavana: Ebsco host -palvelusta.
 Vaatii käyttöoikeuden.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden
 suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja 2016:21. Saatavana:
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Innostu liikkumaan. Ei päiväystä. Motorinen kehitys. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu
 24.9.2019]. Saatavana: [https://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-
 kehitys](https://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys)
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen
 opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen
 kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uud. p.
 Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kallunki, E.2.5.2016. Pikkulapsille kahden tunnin sijasta vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä – uudet suositukset valmisteilla. [Verkkolehtiartikkeli]. YLE uutiset. [Viitattu 27.3.2020.] Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-8851963>
- Kekebeke, T H., Caflich, J., Chaouch, A., Rousson, V., Largo, R H. & Jenni, O. 2013. Neuromotor development in children. Part 3: motor performance in 3- to 5-year-olds. [Verkkolehtiartikkeli]. *Developmental medicine & child neurology* 55 (3). 248- 256. [Viitattu 21.3.2020]. Saatavana: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/dmcn.12034>
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: TAMMI.
- Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkalu sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. 2.painos. Juva: PS kustannus.
- Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J-A. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Opettajankoulutuslaitos.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Leggett, N. & Newman, L. 2017. Play: Challenging educators' beliefs about play in the indoor and outdoor environment. [Verkkolehtiartikkeli]. *Australasian Journal of Early Childhood* 42 (1), 26. [Viitattu 13.10.2019]. Saatavana Ebsco Academic Search Elite -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Leikas, A. 2015. Liikuntaopas päiväkotilinnunpesän 3–5-vuotiaille lapsille. [Verkkójulkaisu]. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104091/Leikas_Anna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leinonen, R. 2019. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät. [Verkkolehtiartikkeli]. Spoken. [Viitattu 10.3.2020]. Saatavana: <https://spoken.fi/laadullisen-tutkimuksen-aineistonkeruumenetelmat/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 5–6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.
- Nuori Suomi ry. Ei päiväystä. Suunnittelen liikuntaa. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 2.12.2019]. Saatavana: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2018. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2013. Lapsen aika. 12-15. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki: Opetushallitus. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 14.3.2019]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 7.9.2016. Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. 2013. Lupa Liikkuu, liikuntaleikkejä ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

- Reilä, V., Vainio, S. & Virtanen, H. 2016. Opas 6-vuotiaan lapsen vanhemmille. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: https://issuu.com/turunviestinta/docs/opas_6-vuotias
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 16.11.2019]. Saatavana: <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.9.2019]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS kustannus.
- Tampereen kaupunki. 2017. 5-vuotiaan lapsen vanhemmille. [Viitattu 22.3.2020]. Saatavana: https://www.tampere.fi/tiedostot/v/bBhXogBz1/C7011_5_-vuotiaan_vanhemmilleTULOSTUS.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Vantaan kaupunki. 5–6-vuotiaan kehitys. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden_palvelut/nettineuvola/lapsen_kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias
- Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S., & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Porvoo: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Tammi.
- Wacker, A. 2014. Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaille lapsille. Liikuntaleikkiopas päiväkodille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79694/Annika%20Wacker.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

Liite 1. Havainnointi matriisi

Liite 2. Kirje vanhemmille

Liite 3. Liikuntaleikkiopas

Liite 1. Havainnointi matriisi

Päivämäärä ja aika: _____

Tilanne: _____

Havainnoinnin kohteet	Havainnot
<u>Motoriset taidot</u>	
Liikkumistaidot	
Tasapainotaidot	
Käsittelytaidot	
<u>Kognitiiviset taidot</u>	
Muisti	
Sääntöjen noudattaminen	
Tarkkaavaisuus	
<u>Sosiaaliset taidot</u>	
Vuorovaikutus	
Kyky toimia muiden kanssa	
Tunnetaidot	
<u>Lasten innostuneisuus</u>	
<u>Muuta</u>	

Liite 2. Kirje vanhemmille

Hei lasten vanhemmat!

Olemme kolmannen vuoden sosionomi opiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme liikuntaleikkioppaan Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatukseen. Liikuntaleikkioppaaseen tulee erilaisia liikuntaleikkejä 4-6-vuotiaille lapsille.

Tulemme järjestämään erilaisia liikuntatuokioita helmikuun 2020 aikana päiväkodilla. Tuokioiden aikana havainnoimme, miten liikuntaleikit soveltuvat 4-6-vuotiaille lapsille. Emme ota valokuvia ja hyödynnäme havaintojamme opinnäytetyössämme nimettömästi, eli lasten henkilöllisyyttä ei voi saada opinnäytetyöstä selville.

Palautathan havainnointiluvan allekirjoitettuna jollekin ryhmän henkilökunnasta tammikuun 2020 loppuun mennessä!

Mikäli mieleesi juolahtaa kysymyksiä opinnäytetyötämme koskien voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse: emilia.markkanen@seamk.fi tai anni.seppanen@seamk.fi

Ystävällisin terveisin,

Emilia Markkanen ja Anni Seppänen

Lastani SAA havainnoida
opinnäytetyötä varten

Lastani EI SAA havainnoida
opinnäytetyötä varten

Lapsen nimi:

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys:

LIITE 3. Liikuntaleikkiopas**LIIKUNTALEIKKIOPAS**

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	2
LIIKUNTALEIKKIOPAS.....	4
MITEN SAADA LAPSET INNOSTUMAAN LEIKEISTÄ.....	5
<u>TUTUSTUMISLEIKIT</u>	6
<u>Tutustu minuun</u>	6
<u>Varjonimileikki</u>	6
<u>Parileikki varjolla</u>	6
<u>Lakana nimileikki</u>	7
<u>Pidän ihmisistä jotka...</u>	7
<u>Kutiasmислеikki</u>	7
<u>RAUHALLISET LEIKIT</u>	8
<u>Aarteen etsintä</u>	8
<u>Salainen sanoma</u>	8
<u>Eläin arvoitus</u>	8
<u>HIPPALEIKIT</u>	9
<u>Bakteeri ja lääkehippa</u>	9
<u>Rokkihippa</u>	9
<u>Piparkakkuhippa</u>	9
<u>Liikehippa</u>	9
<u>Hernepussihippa</u>	10
<u>Halaushippa</u>	10
<u>VARJOLEIKIT</u>	11
<u>Kim-leikkivarjo</u>	11
<u>Hai kala</u>	11
<u>Linnun munat</u>	11
<u>Variopiilo</u>	12
<u>MUUT LIKKUMISLEIKIT</u>	13
<u>Pensas, puu ja taivas</u>	13
<u>Eläinpiiri</u>	13
<u>Ankat lentävät</u>	13

<u>Daniel ja leijona</u>	14
<u>Tiikeri ja vuohet</u>	14
<u>Noidan sauva</u>	14
<u>Herra krokotiili</u>	15
<u>Örkki</u>	15
<u>Kettujahti</u>	15
<u>ERILAISET VIESTIT JA JOUKKUELAJIT</u>	16
<u>Kuvat piilossa</u>	16
<u>Herne pussipiiloviesti</u>	16
<u>Tuokaa minulle</u>	16
<u>Eläinviesti</u>	17
<u>LÄHTEET</u>	18

LIIKUNTALEIKKIOPAS

Tämä liikuntaleikkiopas on tehty Seinäjoen kaupungin järjestämälle varhaiskasvatuksen leikkikenttätoiminnalle. Oppaan tarkoituksena on auttaa leikkikenttätoiminnan työntekijöitä valitsemaan ja ohjaamaan päivittäiseen käyttöön leikkejä, jotka soveltuvat 4–6-vuotiaille lapsille. Oppaan alussa on esitelty myös lyhyesti keinoja, millä ohjaajat saisivat lapset innostumaan leikeistä ja osallistumaan leikkeihin. Oppaaseen kootut leikit ovat yksinkertaisia liikuntaleikkejä, jotka soveltuvat 4–6-vuotiaille, mutta myös vanhemmille lapsille. Oppaan leikit eivät vaadi paljoa alkuvalmisteluja tai välineitä. Leikkien valinnoissa on otettu huomioon se, että leikit on mahdollista toteuttaa kaikilla leikkikentillä. Kaikilla leikkikentillä ei ole mahdollisuutta käyttää sisätiloja liikuntaleikkeihin, joten kaikki oppaaseen kootut leikit ovat mahdollista toteuttaa ulkona. Liikuntaleikit on jaoteltu eri ryhmiin, joita ovat tutustumisleikit, rauhalliset leikit, hippaleikit, varjoleikit, muut liikkumisleikit sekä erilaiset viestit ja joukkueleikit.

Oppaan liikuntaleikkejä on testattu kevään 2020 aikana Seinäjoen kaupungin eräässä päiväkodissa ja todettu, että ne soveltuvat 4-6-vuotiaille lapsille. Tämä opas on toteutettu osana opinnäytetyötä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Haluamme toivottaa kaikille riemukkaita ja liikunnan täyteisiä kesäpäiviä liikuntaleikkioppaan leikkien parissa!

Emilia Markkanen & Anni Seppänen
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
2020

MITEN SAADA LAPSET INNOTUMAAN LEIKEISTÄ



TUTUSTUMISLEIKIT

Tutustu minuun



Tarvikkeet: pieni esine ja musiikkia

Leikin alussa valitaan yhdessä pieni esine, esimerkiksi käpy ja mennään istumaan ympyrään. Tämän jälkeen laitetaan musiikki soimaan taustalle. Musiikin soidessa esine kiertää piirissä, kun musiikki lakkaa se kenellä esine on, kertoo oman nimensä ja jotain muuta itsestään. Ennen leikkiä voidaan yhdessä sopia jokin aihe, mistä kerrotaan omalla vuorolla. Leikkiä jatketaan niin kauan, että jokainen on saanut oman vuoronsa.

Varjonimileikki

Tarvikkeet: leikkivarjo

Asetutaan leikkivarjon ympärille seisten, niin että jokainen pitää varjon reunasta kiinni. Ohjaajan merkistä kaikki sulkevat silmänsä. Ohjaaja lähtee kiertämään leikkivarjoa ympäri ja koskettaa jotakin lasta selkään. Se ketä ohjaaja koskettaa siirtyy varjon alle piiloon. Hetken päästä ohjaaja sanoo, että silmät saa avata, jolloin lapsien tehtävänä on arvata, kuka lapsista puuttuu. Leikki jatkuu siihen asti, että jokainen on päässyt varjon alle.

Parileikki varjolla

Tarvikkeet: Leikkivarjo

Aluksi on hyvä kerrata leikkijöiden nimet, jonka jälkeen mennään piiriin leikkivarjon ympärille seisten ja jokainen ottaa varjon reunasta kiinni. Heilutellaan varjoa ylös alas ja valitaan leikin aloittaja. Aloittaja huutaa jonkun toisen leikkijän nimen varjon ollessa ylhäällä ja vaihtaa tämän kanssa paikkaa mahdollisimman nopeasti. Seuraavaksi huutaa se, kenen nimi on viimeksi sanottu. Leikki jatkuu niin pitkään, kunnes jokainen osallistuja on saanut oman vuoronsa.

Lakana nimileikki

Tarvikkeet: peitto/lakana

Lapset jaetaan kahdeksi yhtä suureksi joukkueeksi ja istutaan maahan vastakkaisille puolille. Ohjaajat pitävät joukkueiden välissä peittoa niin, etteivät joukkueet näe toisiaan. Molemmista joukkueista valitaan yksi lapsi istumaan lakanan eteen. Tarkoituksena on pudottaa lakana, jolloin lakanan edessä istuvien lasten tulee sanoa mahdollisimman nopeasti toistensa nimet. Se kumpi sanoo hitaammin toisen nimen, joutuu siirtymään vastakkaisen joukkueen puolelle. Tavoitteena on saada kaikki siirtymään omaan joukkueeseen, jolloin leikki päättyy.

Pidän ihmisistä jotka...

Lapset muodostavat piirin ja yksi lapsista valitaan piirin keskelle. Piirin keskellä oleva lapsi sanoo: "pidän ihmisistä jotka...pitävät mansikoista / pitävät uimisesta". Ne lapsista, jotka tykkäävät sanotusta asiasta vaihtavat paikkaa keskenään ja keskellä oleva lapsi koittaa päästä vapaalle paikalle. Yksi lapsista jää ilman paikkaa, jolloin hänestä tulee seuraava piirin keskellä olijä.

Kutiasmisleikki

Leikkijät menevät piiriin istumaan. Ohjaaja aloittaa leikin sanomalla oman nimensä ja paikan mistä kutiaa sekä raapii sitä samalla. Esimerkiksi olen Essi ja kutian täältä (raapii mahaansa). Seuraava leikkijä jatkaa kertomalla ensin edellisen lapsen nimen ja kutiamispaikan esim. Olet Essi ja kutiat täältä (raapii mahaa), jonka jälkeen kertoo oman nimen ja kutiamispaikan esim. mä olen Otto ja kutian täältä (raapii jalkapohjia). Leikki jatkuu niin kauan, että jokainen on saanut oman vuoronsa.



RAUHALLISET LEIKIT

Aarteen etsintä

Tarvikkeet: pieni esine esim. hiekka muotti

Leikin aluksi valitaan piilottaja, se voi olla yksi tai useampi lapsista. Muut leikkijät menevät esim. jonkin kulman taakse silmät kiinni ja odottavat kun esine piilotetaan. Ohjaaja antaa merkin, kun leikkijät saavat lähteä etsimään aarretta. He voivat esittää kysymyksiä piilottajalle esim. onko se kala, jolloin aarre on maan tasolla tai perhonen, jolloin aarre on keskikorkeudella tai lintu, jolloin aarre on korkealla. Piilottajat voivat myös antaa vinkkejä, kun etsijät ovat lähellä tai kaukana aarteesta sanomalla esim. kylmenee tai kuumenee. Aarteen löytäjä saa seuraavaksi piilottaa esineen.

Salainen sanoma

Leikkiin osallistuvat menevät istumaan piiriin tai riviin. Valitaan yksi lapsista, joka saa keksiä jonkin sanan tai lyhyen lauseen. Hän kuiskaa sen vieressä istuvan korvaan ja salaisuus välitetään aina seuraavalle henkilölle, kunnes jokainen on vastaanottanut sanoman. Viimeinen henkilö lausuu ääneen hänelle saapuneen viestin. Lapset voivat verrata sitä alkuperäiseen viestiin.

Eläin arvoitus

Valitaan leikin aloittaja, joka nostaa yhden eläin kortin kipesta ja tämän jälkeen esittää kortissa olevaa eläintä muille leikkijöille. Esittäessään eläintä lapsi ei saa äännellä. Muut yrittävät arvata, mitä eläintä lapsi esittää. Oikein arvannut pääsee seuraavana nostamaan kortin ja esittämään toista eläintä.



HIPPALEIKIT

Bakteeri ja lääkehippa

Tarvikkeet: kaksi eriväristä hernepusia

Leikin aluksi päätetään hippa, joka on bakteeri ja koittaa sairastuttaa bakteerihernepussilla muita leikkijöitä. Lisäksi valitaan myös toinen leikkijä, joka on lääke ja koittaa pelastaa kiinnijääneitä lääkehernepussilla yksitellen. Kun bakteeri saa leikkijän kiinni, leikkijä jähmettyy paikoilleen. Lääke voi pelastaa kiinni jääneen koskettamalla tätä lääkehernepussilla. Kosketuksen jälkeen leikkiä on taas vapaa juoksemaan bakteeria pakoon. Välillä voidaan vaihtaa hippoja.

Rokkihippa

Leikin aluksi valitaan yksi tai useampi hippa, joiden tarkoituksena on ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun hippa saa karkuun juosseen lapsen kiinni, tulee kiinni jääneen alkaa rokata paikallaan. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinni jääneen menemällä rokkaamaan viereen muutamaksi sekunniksi. Pelastettaessa ei voi ottaa kiinni. Hippoja voidaan vaihdella leikin aikana.

Piparkakkuhippa

Leikin aluksi valitaan yksi hippa ja piparkakku. Muut leikkijät asettuvat pareittain käsikynkkään ja hajaantuvat leikki alueelle. Hippa koittaa saada piparkakku kiinni ja piparkakku yrittää pelastautua menemällä johonkin pariin käsikoukulla kiinni. Silloin toisen pareista on päästettävä irti ja hänestä tulee piparkakku, joka juoksee vuorostaan karkuun. Jos hippa onnistuu saamaan piparkakun kiinni, piparkakusta tulee uusi hippa ja hipasta tulee karkuun juokseva piparkakku.



Liikehippa

Leikkijöistä valitaan aluksi yksi tai useampi hippa, jotka yrittävät saada muita kiinni. Jos hippa onnistuu saamaan jonkun leikkijöistä kiinni, alkaa kiinnijäänyt tekemään jotain oma keksimää liikettä paikallaan esim. hyppiä tai pyöriä. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneen tekemällä samaa liikettä hänen luonaan.

Hernepussihippa

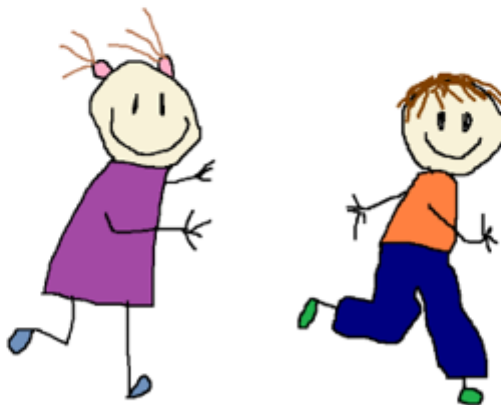
Tarvikkeet: Hernepusseja

Leikin aluksi valitaan yksi tai useampi hippa, jotka ottavat muita leikkijöitä kiinni. Muille leikkijöille annetaan hernepussit. Jos hippa saa karkuun juosseen kiinni, tulee hänen pysähtyä paikalleen. Kiinnijääneen voi pelastaa vaihtamalla hernepussia hänen kanssaan, joko heittämällä tai ojentamalla. Jos hernepussi lentää liian kauas pelastus tilanteessa, voi pyytää apua muilta leikkijöiltä. Hippoja voidaan vaihtaa leikin aikana.

Halaushippa

Tarvikkeet: Palloja

Leikin alussa valitaan ryhmän koon mukaan 1-3 hippaa. Tämän jälkeen annetaan leikkijöille lupa liikkua vapaasti leikkialueella. Hipat ottavat muita kiinni koskettamalla heitä pallolla vatsaan. Leikkijät ovat turvassa, kun heillä on vatsat vastakkain toisen leikkijän kanssa. Turvassa ei saa kuitenkaan pysytellä viittä sekuntia kauempaa, mutta hippa/hipat eivät saa myöskään jäädä seisomaan ja odottamaan vieraan, että turvassa olijat lähtevät taas liikkeelle. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneet halauksella. Hippoja ja leikkialueen kokoa voidaan vaihdella leikin aikana.



VARJOLEIKIT

Kim-leikkivarjo

Tarvikkeet: Leikkivarjo

Leikkiin osallistuvat muodostavat suuren piirin. Kun piiri on valmis, joka toinen piirissä seisovista lapsista menee ympyrän keskelle haluamaansa asentoon. Odotetaan, että piirin keskellä kaikki lapset ovat päässeet asentoonsa. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää kaikkia leikkijöitä sulkemaan silmänsä, myös asennoissa olevia lapsia. Kun leikkijöillä on silmät kiinni, menee ohjaaja peittämään yhden keskellä olevan lapsen leikkivarjolla. Ohjaaja antaa lapsille luvan avata silmänsä. Lapset yrittävät arvata kuka leikkivarjon alla on piilossa ja missä asennossa. Leikkiä voidaan jatkaa monta kertaa, niin että mahdollisimman moni leikkijä pääsee piiloon varjon alle.

Haikala



Tarvikkeet: leikkivarjo, musiikkia

Leikin aluksi asetetaan varjon ympärille ja leikkijät ottavat varjon reunoista kiinni. Yksi leikkijöistä valitaan varjon alle haikalaksi. Muut leikkijät kävelevät ympyrää heilutellen leikkivarjoa vyötärön korkeudella. Haikala liikkuu varjon alla samalla, kun muut leikkijät pyörivät leikkivarjon kanssa. Leikkijät eivät saa katsoa varjon alle, missä haikala liikkuu. Taustalle voi laittaa musiikkia soimaan. Haikalan on tarkoitus tarttua yhtäkkiä jonkun leikkijät jalkoihin. Tällöin osat vaihtuvat ja leikki jatkuu niin kauan, että jokainen on päässyt vuorollaan haikalaksi.

Linnun munat

Tarvikkeet: leikkivarjo ja hernepusseja

Leikkijät kerääntyvät leikkivarjon ympärille ja ottavat sen reunoista kiinni. Leikkijöistä valitaan neljä käkeä. Jokaiselle käelle tehdään oma pesä varjon ulkopuolelle. Varjon ympärillä olevat leikkijät ovat varjoa nostelevia linnun siipiä. Varjon alle laitetaan kasa hernepusseja linnunmuniksi. Varjon ympärillä olevat leikkijät nostavat varjoa ylös ja alas. Käkien tehtävänä on kuljettaa hernepusseja eli linnunmunia varjon alta omiin pesiin. Käet saavat kuljettaa vain yhden linnunmunan kerrallaan pesäänsä. Lopuksi voidaan laskea, montako linnunmunaa kukakin käki on saanut pesäänsä. Leikkiä voidaan jatkaa niin kauan, että kaikki ovat saaneet olla käkiä.

Varjopiilo

Tarvikkeet: Leikkivarjo ja hernepusseja

Leikkijät kerääntyvät leikkivarjon ympärille. Ohjaaja sanoo jokaiselle lapselle numeron esimerkiksi 1-5, lapsimäärän mukaan. Leikkijät nostavat varjoa sateenvarjoksi ylös, jolloin ohjaaja huutaa jonkun numeron. Ne, joiden numero sanotaan lähtevät juoksemaan varjoa ympäri samaan suuntaan. Palattuaan omalle paikalle leikkijät hakevat varjon alta hernepussin ja vievät sen omalle paikalle. Katsotaan kuka nopeimmin saa haettua hernepussin varjon alta.



MUUT LIIKKUMISLEIKIT

Pensas, puu ja taivas

Aluksi valitaan sopivan kokoinen leikkialue ja kerrotaan kaikille mikä se on. Leikkijät saavat levittäytyä vapaasti leikkialueelle. Ohjaaja antaa lapsille luvan lähteä juoksemaan ympäriinsä leikkialueella. Kun lapset ovat juosseet hetken, ohjaaja huutaa: "pensas", "puu" tai "taivas". Jos ohjaaja huutaa "pensas", menevät lapset kyykkyyyn mahdollisimman nopeasti. Kun hän huutaa "puu", nousevat lapset nopeasti varpailleen ja nostavat kädet ylös. Kuullessaan sanan "taivas" lapset ponnistavat ylöspäin ja kurottavat kätensä niin korkealle kuin saavat. Kun liike on tehty, juoksu leikkialueella jatkuu. Jonkin ajan kuluttua voidaan sopia, että se joka viimeisenä on tehnyt liikkeen, putoaa pelistä ja pääsee ohjaajan kanssa huutamaan.

Eläinpiiri

Piirretään maahan suuri ympyrä ja siihen pesiä eläimille eli lapsille. Pesiä piirretään yksi vähemmän, mitä leikkijöitä on mukana leikissä. Ympyrän kehän ulkopuolelle piirretään muutaman metrin päähän vielä toinen ympyrä, niin että ympyröitä on kaksi sisäkkäin. Ohjaaja voi ohjata leikkiä omalla äänellään tai musiikilla. Jos käytetään musiikkia, laitetaan musiikki soimaan, jolloin lapset lähtevät kävelemään ulomman ympyrän reunaa ympäri sovitun suuntaan. Kun musiikki lakkaa, jokaisen eläimen täytyy mennä nopeasti johonkin pesään. Yksi eläimistä jää ilman pesää ja tippuu leikistä pois. Jokaisen kierroksen jälkeen poistetaan yksi pesä. Leikki jatkuu, kunnes jäljellä on enää yksi leikkijä. Jos musiikkia ei ole, voi ohjaaja omalla äänellään antaa käskyn "kaikki eläimet pesiinsä".

Ankat lentävät

Leikissä ohjaaja huutaa eri eläinten nimen ja tavan, jolla kyseinen eläin liikkuu. Jos eläin oikeasti liikkuu huudetulla tavalla, alkavat leikkijät liikkua huudetulla tavalla. Mikäli eläin ei liiku huudetulla tavalla, tulee leikkijöiden jähmettyä paikoilleen. Esimerkiksi ohjaaja voi huutaa "sammakot pomppivat", tällöin lasten kuuluu lähteä pomppimaan kyykkyhyppyjä leikkialueella. Ohjaaja voi huutaa myös "sammakot lentävät", jolloin leikkijöiden tulee jäädä paikoilleen. Huudettavia eläimiä ja liikkumistapoja voi keksiä itse vaikka kuinka paljon. (esim. valas ui, joutsen lentää, hevonen laukkaa tai jänis hyppii). Leikissä voidaan myös sopia, että viimeisenä liikkeen hoksannut leikkijä tai jos lähtee väärän komennon jälkeen liikkeelle, putoaa pois pelistä ja pääsee ohjaajan kanssa huutamaan eläimiä.

Daniel ja leijona

Leikin aluksi muodostetaan piiri ja piirin keskelle valitaan yksi leikkijöistä leijonaksi. Leijona asettautuu piirin keskelle nukkumaan kyykistyneenä. Muut leikkijät piirissä lähtevät varovasti hiipimään kohti leijonaa. Yhtäkkiä leijona herää, karjaisee pelottavasti ja lähtee jahtaamaan muita takaa. Ohjaaja keskeyttää jahtaamisen hetken kuluttua ja kutsuu leijonan takaisin nukkumaan. Kaikki kiinni saadut muuttuvat leikissä leijoniksi ja menevät myös keskelle nukkumaan. Leikki jatkuu siihen asti, että kaikki leikkijöistä on muuttunut leijoniksi, jonka jälkeen aloitetaan leikki alusta ja valitaan uusi leijona.



Tiikeri ja vuohet

Leikin aluksi valitaan kolme tiikeriä ja muut leikkijöistä ovat vuohia. Jokaisella tiikerillä on oma kotipesä leikkialueen nurkassa. Vuohet lähtevät juoksemaan ympäri rajattua leikkialuetta määkien liikkeessä. Tiikerit vuorostaan liikkuvat ärjyen ja jahtaavat vuohia takaa. Kun tiikeri saa kiinni vuohen, hän kuljettää sen omaan kotipesäänsä. Leikki loppuu, kun kaikki vuohet on saatu kiinni ja viety tiikerien kotipesiin. Lopuksi voidaan vielä laskea, monta vuohia kullakin tiikerillä pesässään on.

Noidan sauva

Tarvikkeet: keppi

Leikkijät asettuvat riviin ja yksi leikkijöistä valitaan noidaksi. Noita asettuu muiden leikkijöiden eteen siten, että kaikki näkevät noidan. Noidalla on kädessään sauva ja muiden tarkoituksena on matkia tarkasti noidan tekemiä liikkeitä. Jos noita esimerkiksi pyörii ympäri, tulee muiden tehdä se perässä. Mutta kun noita pudottaa jossakin välissä sauvansa mahaan, hän lähtee saman tien jahtaamaan muita leikkijöitä. Muiden leikkijöiden tehtävänä on juosta noitaa karkuun. Se jonka noita saa ensimmäisenä kiinni, saa olla seuraavana noita.

Kalat verkossa

Leikkijät jaetaan aluksi kahteen ryhmään. Toinen ryhmä asettuu piiriin ottamalla toisiaan käsistä kiinni ja toinen ryhmä menee piirin sisälle. Piirissä olijat ovat kalaverkko ja piirin sisällä olevat ovat kaloja. Kalat yrittävät päästä verkosta eli piirin sisältä pois ja samalla verkko voi yrittää estää sitä. Kun kaikki kalat ovat päässeet verkosta ulos vaihdetaan puolii.



Herra krokotiili

Leikkijät asettuvat riviin lähtöviivalle ja yksi leikkijöistä valitaan herra krokotiiliksi. Herra krokotiili asettautuu leikkialueen keskelle katse muihin leikkijöihin. Lapset huutavat "Hei herra krokotiili, voimmeko ylittää joen" jolloin herra krokotiili vastaa siihen, esim. "ne lapset, joilla on punaista vaatteessa saavat ylittää "joen" tai ne, joilla on kuvioita housuissa saa ylittää joen". Tällöin ne leikkijät, joilta löytyy kyseinen asia vaatteistaan saavat ylittää joen eli mennä leikkialueen toiseen päähän rauhassa kävellen. Ne leikkijät, joilla ei ollut vaatteissa krokotiilin sanomaa asiaa, lähtevät lähtömerkin saatuaan juoksemaan leikkialueen toiseen päähän. Herra krokotiili koittaa samalla ottaa niitä leikkijöitä kiinni. Jos krokotiili saa jonkun leikkijöistä kiinni, hänestä tulee krokotiilin apulainen. Leikki jatkuu niin pitkään, kunnes jokainen leikkijä on saatu kiinni, jonka jälkeen vaihdetaan krokotiilia ja aloitetaan leikki alusta.

Örkki

Leikkialueeksi sopii paikka, jossa on paljon isoja kiviä, puita, kiipeilytelineitä, penkkejä tai muita paikkoja, joiden päälle mahtuu seisoa. Alussa kaikki leikkijät ottavat itselleen parin. Yksi pareista valitaan örkipariksi. Örkiparin tehtävä on ottaa muita pareja kiinni koskettamalla heitä. Kaikki muut parit paitsi örkipari menee valitsemansa kiven tai muun paikan päälle seisoa. Kun örkipari huutaa "Örkki tulee!", täytyy muiden parien vaihtaa paikkoja keskenään. Tällöin örkipari yrittää ottaa muita pareja kiinni. Jos örkipari onnistuu saamaan jonkun pareista kiinni, tulee heistä uusi örkipari. Örkipari voi myös yrittää ehtiä huutonsa jälkeen tyhjälle kivelle tai muulle korokkeelle, jolloin joku pareista jää ilman paikkaa ja joutuu näin örkipariksi. Örkiparin täytyy aina palata tietylle paikalle huutamaan, etteivät he jää käyttämään jonkun parin viereen. Liikkuessa parien tulee pitää toisiaan koko ajan käsistä kiinni.

Kettujahti

Leikkijät seisovat ringissä. Yksi leikkijöistä valitaan ketuksi, joka asettuu ringin sisäpuolelle. Muut ringissä olevat esittävät hanhia. Kettu vaeltelee ringin sisäpuolella ja yhtäkkiä livahuttaa kahden leikkijän välistä ringistä ulos ja huutaa samalla "juoskaa henkenne edestä". Ne kaksi, joiden välistä kettu livahuttaa lähtee juoksemaan ringin ulkopuolta vastakkaisiin suuntiin takaisin omille paikoilleen. Kettu ottaa toisen leikkijän paikan, jolloin viimeisenä paikalle saapunut on seuraava kettu.



ERILAISET VIESTIT JA JOUKKUELAJIT

Kuvat piilossa

Tarvikkeet: Kuva-alustat ja irtokuvat

Jaetaan lapset joukkueisiin. Jokainen joukkue saa oman kuva-alustan, jolle heidän on tarkoitus kerätä irtokuvia. Ohjaaja käy laittamassa irtokuvat sekaisin maahan sovitun matkan päähän kuvapuoli alaspäin. Leikin aluksi joukkue painaa mieleen mitä kuvia heidän omassa kuva-alustassa on. Joukkueiden ensimmäiset lähtevät merkistä kääntämään yksi kerrallaan väärinpäin olevia kuvia ja yrittävät löytää samoja kuvia, joita omassa alustassa on. Jos kuva löytyy omalta alustalta, vietään se omalle kuva-alustalle ja jos ei löydy, käännetään kuva takaisin väärinpäin ja palataan joukkueen luokse. Voittajajoukkue on se, joka saa ensimmäisenä kuva-alustan täyteen.

Hernepussipiiloviesti

Tarvikkeet: hernepusseja ja tötsiä tai ämpäreitä

Jaetaan leikkijät joukkueisiin. Ohjaaja piilottaa kymmenen hernepussia tötsien tai ämpäreiden alle, siten että tötsiä on enemmän kuin hernepusseja. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset saavat juosta kääntämään yhden tötsän ja katsomaan löytyykö sen alta hernepussi. Jos löytyy, hernepussi vietään oman joukkueen luo. Jonka jälkeen on seuraavan vuoro juosta etsimään hernepussia. Jos hernepussia ei löydy, tötsä käännetään takaisin oikein päin ja palataan oman joukkueen luo, jolloin seuraava joukkueesta saa lähteä etsimään hernepussia tötsien alta. Kun kaikki kymmenen hernepussia on löydetty, katsotaan lopuksi, kummalla joukkueella on enemmän hernepusseja.

Tuokaa minulle

Aluksi jaetaan leikkijät kahteen tai useampaan joukkueeseen, riippuen paljonko leikkijöitä on. Piirretään viiva, johon joukkueet muodostavat jonon. Ohjaaja sanelee eri asioita, joita leikkijöiden täytyy lähteä etsimään sovitulta alueelta mahdollisimman nopeasti. Esimerkiksi tuokaa minulle kukka, käpy tai kivi. Jonossa ensimmäisenä oleva lähtee aina etsimään. Se joukkue saa pisteen, joka ensimmäisenä on tuonut halutun asian. Jono liikkuu aina yhden huudon jälkeen, jolloin äsken hakenut siirtyy jonon perälle ja seuraava jonnosta pääsee etsimään. Leikkiä voidaan niin monta kierrosta kuin halutaan. Lopuksi lasketaan joukkueiden pisteet yhteen ja eniten pisteitä saanut joukkue voittaa.



Eläinviesti

Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen, riippuen paljonko leikkijöitä on. Joukkueet asettuvat viivan taakse jonoon ja yksi kerrallaan joukkueesta lähtee liikkeelle ohjaajan antaessa merkin. Ohjaaja kertoo, millä eläimen liikkumistyyllillä milloinkin liikutaan. Jos ohjaaja esimerkiksi sanoo sammakko, niin leikkijät liikkuvan sammakon tavoin kyykyssä pomppien. Jokainen joukkueen leikkijöistä kiertää tötsän omalla vuorollaan ja palaa oman joukkueensa luokse. Vaihto tapahtuu läpsystä, jolloin seuraava leikkijöistä lähtee liikkeelle. Leikin aikana ohjaaja voi useaan otteeseen vaihtaa eläintä huutamalla esim. lintu, karhu, hevonen tai pupu. Leikki päättyy ohjaajan sanoessa stop. Leikkiä voidaan leikkiä kilpailuna eli katsomalla, kumpi joukkueista on nopeampi tai leikkimielisesti ilman min-käänlaista kilpailua.



LÄHTEET

- Aulio, O. 2009. Suuri leikki kirja. Helsinki: Gummerus kustannus Oy.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leikkipankki. <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/Tiedot/263>
- Leikkitarjotin leikkejä ryhmäyttämisen tueksi. [http://notes.evl.fi/van-hasak.nsf/0/5AD097CDB6E161B9C2257D5D003C2A6D/\\$FILE/Leikkitarjotin.pdf](http://notes.evl.fi/van-hasak.nsf/0/5AD097CDB6E161B9C2257D5D003C2A6D/$FILE/Leikkitarjotin.pdf)
- Liikuntaleikkikirja, 66 liikuntaleikkiä liikunnanopetukseen. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikuntaleikkikirja-66_leikkia_opetukseen.pdf
- Lindenbaum, P. 2003. Hippa. Helsinki: Werner Söderström.
- Omo. Leikkejä lapsille. <https://www.omo.com/fi/lika-on-hyvaksi/kisat/kymmenen-hauskaa-leikkia.html>
- Peda.net. Eläinleikit. <https://peda.net/jyvaskyla/kielisuihkutus/kjm/ruotsin-kieli/pill/el%C3%A4inleikit>
- Pulli, E. 2015. Loruloikkia. Ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus. SIVU 127
- Pulli, E. 2006. Vau mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikunta välineillä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Taurula, P. 31.5.2019. Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatus. Opetustapahtuma.
- Think Math, Leikkivarjoleikit. <https://blogs.helsinki.fi/thinkmath/materiaalit/pelit-ja-leikit/leikit/leikkivarjoleikit/>
- Tutustumis- ja nimileikkejä. <https://www.mupeope.fi/leikit/tutustus.html>
- Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut – ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: Lk-kirja