

Henriikka Malinen, Hanna Pawlaczek

## Liikuntaa Nopsa-Nallen kanssa

Liikunta sosiaalisten taitojen ja yhteishengen vahvistajana  
päiväkodissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2.3.2015

Tekijä(t) Otsikko	Henriikka Malinen, Hanna Pawlaczek Liikuntaa Nopsa-Nallen kanssa. Liikunta sosiaalisten taitojen ja yhteishengen vahvistajana päiväkodissa
Sivumäärä Aika	32 sivua + 2 liitettä 2.3.2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	lehtori Anna-Riitta Mäkitalo lehtori Riikka Harju

Toiminnallisen opinnäytetyömme aihe on liikuntakasvatus päiväkodissa, ja sen tavoitteena on 3–5 -vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen harjoittelu liikuntaleikkien avulla. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden Helsingin kaupungin päiväkodissa. Toimintaan kuuluivat päiväkodin 3–5 -vuotiaille lapsille ohjatut liikuntatuokiot ja päiväkodin kanssa yhteistyössä järjestetty koko perheen liikuntatapahtuma. Tapahtuman tavoitteena oli päiväkodin ja perheiden välisen yhteistyön vahvistaminen, yhteishengen kohottaminen ja yhdessä tekemiseen ja liikkumiseen kannustaminen. Toimintamme maskottina toimi Nopsa-Nalle pehmokarhu, joka oli mukana kaikessa toiminnassa ja toimi lasten ystävänä ja liikuntaan kannustajana.

Suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä, ja liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Nykyään liikunnan riittävästä määrästä keskustellaan paljon. Opinnäytetyömme teoreettisena viitekehysenä ovat lapsen fyysisten ja motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehityksen näkökulmat, liikunta varhaiskasvatuksessa, liikuntaleikit sosiaalisten taitojen harjoittelussa ja kasvatuskumppanuus. Tässä opinnäytetyössä kuvaamme prosessia lapsiryhmän liikuntatuokioiden ohjauksesta sekä koko perheen liikuntatapahtuman järjestämisestä.

Ohjasimme kolmelle päiväkodin 3–5 -vuotiaiden lasten ryhmälle liikuntatuokiot päiväkodin salissa kahtena eri aamupäivänä. Pidimme saman tuokion peräkkäin jokaiselle ryhmälle, jotta kaikki päiväkodin kyseiseen ikäluokkaan kuuluvat lapset saivat mahdollisuuden osallistua. Jokainen tuokio oli kestoltaan noin puoli tuntia. Valitsimme ohjaamamme leikit niin, että ne kannustaisivat lapsia yhteistyöhön ja kaverin auttamiseen, jotta tavoitteemme sosiaalisten taitojen harjoittelusta toteutuisi mahdollisimman hyvin. Liikunta on lapselle ominainen tapa toimia, ja siksi sopiva menetelmä sosiaalisten taitojen harjoitteluun.

Koko perheen liikuntatapahtuma, Nopsa-Nallen liikuntaseikkailu, järjestettiin ennen lapsille pidettyjä tuokioita, ja tapahtumaan saivat osallistua kaikki päiväkodin asiakasperheet. Päiväkodilla oli tapahtumasta jo alustava idea. Suunnittelimme tapahtumaan liikuntaradan ja toteutimme radan yhteistyössä päiväkodin kanssa. Perheet saivat tilaisuuden liikkua yhdessä ja tutustua paremmin toisiinsa ja henkilökuntaan. Vanhempien tapahtumasta antama palaute päiväkodille oli erittäin positiivista.

Opinnäytetyömme avulla päiväkodin lapset pääsivät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja tutussa vertaisryhmässä ja turvallisesti aikuisen ohjaamana ja tukemana. Pyrimme luomaan lapsille ympäristön, jossa on turvallista näyttää tunteita, toimia yhdessä kavereiden kanssa ja käyttää mielikuvitusta. Lapset innostuivat Nopsa-Nallesta sekä leikeistä, ja päiväkodin henkilökunta piti toimintatapojamme lasten kanssa onnistuneina ja tavoitteisiimme sopivina.

Avainsanat

Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, sosiaaliset taidot, kasvatuskumppanuus, päivähoito

Author(s) Title	Henriikka Malinen, Hanna Pawlaczek Exercising with a Toy Bear. Practicing Social Skills and Building Team Spirit through Exercise.
Number of Pages Date	32 pages + 2 appendices Spring 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer Riikka Harju, Senior Lecturer
<p>The subject of our practice-based Bachelor's thesis is physical education in daycare and the purpose was to help children aged 3 to 5 to practice social skills during physical play. The activities were organized in a kindergarten in Helsinki. We organized activity sessions for three groups of children and an outdoor event for the families in cooperation with the kindergarten. The main purposes of the event were to support co-operation between families and the kindergarten and to increase team spirit and to encourage families to be active together. The mascot of our activities was Nopsa-Nalle, a stuffed toy bear that we had with us every time when organizing activities with children and families and helped to encourage the children to participate in the activities.</p> <p>It is recommended that a child would exercise at least two hours every day. Exercising supports child's growth and development comprehensively. It is being discussed if children these days are getting enough exercise. The theoretical framework of our thesis is based on views about child's physical and social development, physical education in early childhood education, physical activities which support practicing social skills and educational partnership. In our thesis we describe the process of how we organized and instructed the children's activity sessions and the family event.</p> <p>We instructed three groups of children aged 3 to 5 in the kindergarten gym and each group attended the activity sessions two times. We wanted to give an opportunity to all children from this age group to participate and each activity session lasted about 30 minutes. The aim was to include activities that would support and encourage children to play together and help each other and in this way to support practicing social skills. Physical play is a good way for children to practice their social skills because play is a typical way for children to learn.</p> <p>We organized the outdoor event for the families about a week before we organized the activity sessions for children. All the families of the children attending the kindergarten were welcome to the event. The kindergarten had an initial idea about the event. We planned and organized an obstacle and exercise course for the children and parents together with the kindergarten staff. The event gave a good opportunity for the families to be active together</p>	

and also for the families and the staff members to get to know each other. The parents' feedback about the event was very positive.

The activities we organized during the process of our thesis gave the children an opportunity to practice their social skills with a familiar group and in a safe environment with adult support and guidance. Our aim was to create an environment where children feel safe to show their emotions, be with their friends and use their imagination. The children liked mascot toy bear and the activities we played together. The staff members found our working with the children successful and suitable for practicing social skills.

**Keywords**

early childhood education, physical education, social skills, educational partnership, daycare

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Päiväkoti toimintaympäristönä	2
3	Varhaiskasvatussuunnitelma ja kasvatuskumppanuus	4
3.1	Päiväkodin ja perheiden välinen yhteistyö	4
3.2	Varhaiskasvattaja lapsen liikuttajana	5
4	Lapsen sosiaalinen kehitys ja liikuntatottumukset	6
4.1	Sosiaalinen kehitys	6
4.2	Sosiaalinen pätevyys	8
4.3	Motorisen kehityksen periaatteita	10
5	Liikunta päiväkodissa	11
5.1	Liikunnan avulla voi harjoitella sosiaalisia taitoja	12
5.2	Liikunnan ohjaaminen varhaiskasvatuksessa	14
6	Sosiaalisten taitojen harjoittelu tavoitteena Nopsa-Nallen liikuntaleikeissä	16
6.1	Ulkoleikit Nopsa-Nallen kanssa	16
6.2	Nopsa-Nallen liikuntaseikkailu	17
6.3	Nopsa-Nallen liikuntatuokiot	19
6.3.1	Tutustumista, hernevarkaat ja jäätyneet hernepussit	20
6.3.2	Eläinleikki, vannekävely ja mielikuvitusmatka metsään	22
7	Arviointi	25
7.1	Toiminnan ja menetelmien arviointi	25
7.2	Oman toiminnan arviointi	29
7.3	Eettisyys ja luotettavuus	30
8	Pohdinta	31
	Lähteet	33

## Liitteet

Liite 1. Nopsa-Nallen liikuntaseikkailun mainos

Liite 2. Saatekirje ja palautelomakkeet

## 1 Johdanto

Lapsella on luontainen tarve liikkua, ja etenkin 2–6 ikävuoden aikana lapsi kokee valtavasti tarvetta liikkua ja toimia, sillä hän kokee ja jäsentelee ympäristöään vahvasti liikkeen ja aistien kautta (Zimmer 2002: 13). On tärkeää, ettei lapsen luonnollista liikkumisen tarvetta tukahduteta kieltämällä tai arvostelemalla, sillä suhtautumisella lapsen liikkumiseen on suuri vaikutus hänen elämäntapaansa tulevaisuudessa. Päivittäinen liikunta on erittäin tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Suositusten mukaan lapsen tulisi saada vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tarjota lapsille mahdollisimman rikas ympäristö, joka mahdollistaa tutkimisen, oppimisen ja liikunnallisen aktiivisuuden. Sen tulisi vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Ympäristön merkitystä liikunnan mahdollistajana ei tulisi vähätellä. (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 474.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan liikunta- ja leikki-ilanteet ovat lapselle luonteva ympäristö sosiaalisten taitojen harjoittelulle. Liikunnan kokonaisvaltaisuus auttaa lapsen terveen kehonkuvan syntymistä, ja täten myös lapselle on mahdollista kehittyä myönteinen minäkuva ja terve itsetunto.

Helsingin Sanomat (27.9.2014) uutisoi koululiikuntaan suunnitelluista muutoksista. Valmisteilla on opetussuunnitelmamuutos, jossa koululiikuntaa muutetaan hyvinvointioppiaineeksi, ja liikuntatunneilla tullaan korostamaan yhdessä tekemistä, liikunnan iloa ja parhaansa yrittämistä. Tärkeää on myös oppilaiden osallisuus, mahdollisuus päätöksentekoon myös liikuntatunneilla. Helsingin Sanomien artikkeli viittaa opetussuunnitelman taustalla vaikuttavaan Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian, Self-Determination Theory, jonka mukaan ”hyvinvointia edistävä motivaatio syntyy ja vahvistuu, kun ihminen kokee olevansa pätevä, pystyy vaikuttamaan omaan toimintaansa ja sitä koskeviin päätöksiin sekä tuntee itsensä hyväksytyksi ryhmän jäsenenä”. (Kylmänen, HS 2014.) Tämä näkökulma tulisi ottaa myös varhaiskasvatuksen liikunnassa huomioon.

Toiminnallisen opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli lasten sosiaalisten taitojen harjoittelu liikunnan avulla. Työelämän yhteistyökumppanimme oli eräs Helsingin kaupungin päiväkotia. Liikkumisen yhtenä merkityksenä Renate Zimmerin mukaan on sosiaalinen merkitys, sillä ”liikkumalla otetaan yhteyttä toisiin ihmisiin (kommunikoidaan) tai sillä ilmaistaan jotain” (Zimmer 2002: 14). Liikkumisella on päiväkodin arjessa myös paljon



muuta merkitystä kuin lapsen fyysinen hyvinvointi. Varhaislapsuudessa opitut sosiaaliset taidot vaikuttavat läpi elämän, ja auttavat lasta toimimaan yhteiskunnassa toiset ihmiset huomioonottavalla tavalla. Varhaislapsuuden kaverisuhteiden on todettu vaikuttavat menestymiseen koulussa ja jopa aikuisena työelämässä. Liikunta ja liikuntaleikit ovat omiaan antamaan pienelle lapselle mahdollisuuden toimia yhdessä muiden lasten kanssa yhteisistä säännöistä kiinni pitäen, harjoitella itsesääätelyä ja tunteiden ilmaisua turvallisesti ja saada iloa ja onnistumisen kokemuksia ryhmässä. Aikuinen on vastuussa siitä, että toiminta on tavoitteellista ja lapsilähtöistä.

Yhteistyö päiväkodin kanssa alkoi, kun järjestimme päiväkodin kanssa perheille suunnatun liikuntatapahtuman, jonka tavoitteena oli päiväkodin ja perheiden välisen yhteistyön lisääminen, yhteishengen kohottaminen sekä yhdessä liikkumiseen ja tekemiseen innostaminen. Nimesimme tapahtuman Nopsa-Nallen liikuntaseikkailuksi. Koko perheen tapahtumaa seuranneilla viikoilla järjestimme Nopsa-Nallen liikuntatuokioita päiväkodin kolmelle 3–5-vuotiaiden lasten ryhmälle tavoitteenamme harjoitella sosiaalisia taitoja liikunnan avulla. Opinnäytetyömme seuraavissa luvuissa kuvaamme päiväkotia toimintaympäristönä, kasvatuskumppanuutta ja varhaiskasvatussuunnitelmaa. Lisäksi perehdyimme päiväkoti-ikäisen lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja sosiaalisen pätevyyden käsitteeseen, sekä lasten motoriseen kehitykseen ja liikuntatottumuksiin. Lopuksi arvioimme toimintaamme, onnistumisia ja haasteita, sekä koko perheen liikuntatapahtuman että lasten tuokioiden osalta.

## **2 Päiväkoti toimintaympäristönä**

Lasten päivähoito on opetus- ja kulttuuriministeriön alainen palvelu, johon Suomessa on kaikilla perheillä subjektiivinen oikeus. Kunnilla on vastuu päivähoidon järjestämisestä. Päiväkodissa lapsi saa hoitoa, kasvatusta ja opetusta (Päivähoito on hoitoa, kasvatusta ja opetusta). Päivähoidolle on asetettu yleisiä, valtakunnallisia tavoitteita, ja päivähoitoa säätelevät erilaiset lait ja sopimukset, kuten kansallinen lainsäädäntö ja YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Päiväkodin tulee tukea vanhempien kasvatustyötä ja tehdä yhteistyötä kodin ja perheiden kanssa. Päiväkodissa tapahtuvassa kasvatuksessa näkyviä ta-

voitteita ja lähtökohtia ovat elinikäisen oppimisen tavoitteet, fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen, esteettisen ja älyllisen sekä eettisen ja uskonnollisen kasvatuksen tavoitteet (Peltonen 2004: 30).

Päivittäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat ehdottoman tärkeitä lapsen kehityksen kannalta, ja päiväkodissa lapselle tulisi antaa niihin mahdollisuus. Päiväkotien liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta on määritelty Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa eli Vasussa (2005) sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2010). Varhaiskasvatuksen henkilökunnan on jatkuvasti havainnoitava lasten fyysistä hyvinvointia sekä motorisissa taidoissa edistymistä. Päiväkodin arjessa liikuntaa ovat aivan yhtä hyvin sekä lasten omat spontaanit liikuntatuokiot että ohjatut liikuntatuokiot. (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 478.) Varhaiskasvatuksen liikuntaa suunnitellessa on otettava huomioon lasten ikä ja kehitysaste.

Liikuntakasvatuksessa on tärkeä ottaa huomioon, että kasvattajat tekevät yhteistyötä lapsen liikunnallisuuden mahdollistamiseksi. Tämä koskee niin päiväkodin työntekijöitä kuin lapsen perhettä ja läheisiä. Liikuntakasvatuksen kehittämiseksi on laadittu esimerkiksi LiikuntaVasu-suunnitelma sekä erilaisia kampanjoita, kuten NuoriSuomi ry:n Vauhtivarpaat-kampanja. (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 475–476.) Vuonna 2009 tehdyssä valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista korostetaan, että liikuntajärjestöjen ja -seurojen panos liikunnan edistämiseksi yhteiskunnassa ei enää riitä, vaan siihen tarvitaan eri hallinnonalojen sitoutumista. Liikunnallisen elämäntavan merkitys korostuu etenkin varhaislapsuudessa ja vanhuudessa. (Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 2009.) Päiväkodilla on siis suuri rooli lapsen kannustamisessa arkiliikuntaan ja yleiseen aktiivisuuteen.

Yhteistyöpäiväkodissämme on luotu mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan, käytössä on lähialueen urheilu- ja luistelukenttä sekä lähikoulun liikuntasali. Päiväkodin piha tarjoaa mahdollisuudet lasten monipuoliseen leikkiin ja ulkoiluun. Päiväkodissa asiakkaina ovat yhteensä 86 lasta sekä heidän perheensä.

### 3 Varhaiskasvatussuunnitelma ja kasvatuskumppanuus

Jokaiselle päiväkodissa aloittavalle lapselle tehdään oma varhaiskasvatussuunnitelma (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005). Varhaiskasvatussuunnitelman arvo-pohjana on lapsen oikeuksien sopimus (LOS), joka hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa 20.11.1989. Sen myötä jokaisella lapsella on yhtäläiset oikeudet, ja lapsen kehitys ja oikeus kasvatukseen turvataan. (Unicef.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa kuuluu vahvasti myös vanhempien ääni, sillä se laadi-taan aina yhteistyössä vanhempien kanssa. Heitä tavataan ennen lapsen aloittamista päiväkodissa, jolloin voidaan rauhassa keskustella perheestä, vanhemmuudesta ja lap-sen yksilöllisistä tarpeista ja tavoista. Varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan lap-sen erityistarpeet ja pyritään kohti luottamusta ja turvallisia, pysyviä ihmissuhteita (Kas-kela, Kronqvist 2009: 10–11).

Lapsen kasvatuksessa päävastuu on vanhemmilla. Jotta päiväkodin arki sujuu ja lap-sella on siellä turvallinen ja mukava olla, päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien väli-nen yhteistyö on erittäin tärkeää. Hyödyntämällä ammatillista osaamistaan päiväkodin työntekijä on vanhemman tukena lapsen kasvatuksessa, mahdollistaen lapselle virik-keellisen ja hyvän arjen vanhempien työpäivien ajaksi. Jotta yhteistyö mahdollistuu, van-hempien ja päiväkodin välisen kommunikaation on toimittava. Jokapäiväiset keskustelut lapsen arjen kulusta vahvistavat molemminpuolista vuorovaikutusta ja luottamusta. (Kaskela, Kronqvist 2009: 22–23.)

#### 3.1 Päiväkodin ja perheiden välinen yhteistyö

Kasvatuskumppanuus on kodin ja päiväkodin välistä yhteistyötä. Laissa määritelty jokai-sen perheen subjektiivinen oikeus päivähoidon (Laki lasten päivähoidosta) lisää perhei-den saamaa tukea lasten hoitoon ja antaa lapsille mahdollisuuksia osallistua varhaiskas-vatukseen. Samalla hyvin erilaiset perheet ja lapset ovat tekemisissä toistensa kanssa, ja vastuu lasten kasvatuksesta ja hoidosta jakautuu. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kasvatustyön tukeminen, jossa hyvä vuorovaikutus ja yhteistyö ovat avainasemassa. Päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien välinen kunnioitus ja luottamus ovat keskeisim-piä ja olennaisimpia asioita hyvässä kasvatuskumppanuudessa. Lapsi kokee olonsa tur-valliseksi ja saa käsityksen, että varhaiskasvattaja arvostaa hänen perheensä suhteita

ja tapoja ja vaalii niitä päiväkodin arjessa siihen ympäristöön sopivalla tavalla. (Kaskela, Kekkonen 2006: 20–21.)

Sosiaalipedagogisessa näkemyksessä varhaiskasvatuksessa puhutaan paljon yksilön ja yhteisön välisestä toiminnasta. Ajatuksen perustana on aidon yhteisön kehittyminen, jossa ihmisen persoonaa tuetaan esimerkiksi toiminnallisilla ja osallistavilla menetelmillä. Perheiden ja työntekijöiden välisessä kasvatuskumppanuudessa korostetaan aitoa vuorovaikutusta ja yhdenvertaista dialogia työntekijän asiantuntijuuden korostamisen sijaan. (Kurki 2001: 132–133.) Aito ja rehellinen ajatustenvaihto vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä on erittäin tärkeää.

Erilaisten tapahtumien järjestäminen vahvistaa päiväkodin ja perheiden välistä yhteistyötä. Kun koko perhe on yhdessä päiväkodin tiloissa, vuorovaikutus toisten lasten, vanhempien ja kasvattajien välillä on luontevaa. Erilaiset liikuntatapahtumat houkuttelevat usein perheitä hyvin mukaan yhteiseen toimintaan ja ovat mieleisiä niin lapsille kuin aikuisillekin. Lapset nauttivat siitä, että vanhemmat vierailevat päiväkodissa ja näkevät, mitä lapsi päivittäin tekee ja oppii. Tapahtumat ovat myös hyviä ja luontevia tilanteita vanhempien väliseen vuorovaikutukseen ja kiireettömään keskusteluun.

### 3.2 Varhaiskasvattaja lapsen liikuttajana

Päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa mainitaan lasten liikuntakasvatus ja suositukset ulkoilusta ja ohjatusta liikunnasta: lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia liikuntaa, jossa hän hengästyy. Hänellä tulee olla myös mahdollisuus päivittäiseen motoristen taitojen harjoitteluun. Varhaiskasvatuksen tulee järjestää lapselle ympäristö, joka houkuttelee monipuoliseen ja aktiiviseen liikkumiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) On tärkeää, että liikunta tulee osaksi lapsen arkea kokonaisvaltaisesti, eikä pelkästään päiväkodin lyhyissä liikuntatuokioissa. Suurissa päiväkodeissa sali voi olla jokaisen ryhmän käytössä vain kerran viikossa. Näin ollen ryhmän tilat on tärkeää järjestää niin, että ne houkuttelevat lasta liikkumaan turvallisesti. Myös ulkoilut ovat tärkeä osa lapsen päivittäistä liikuntaa ja aktiivisuutta päiväkodissa.

Liikuntakasvatuksen tärkeyttä tulee korostaa kasvatuskumppanuudessa. Päiväkodin työntekijöillä on hyvä tilaisuus kannustaa perhettä yhteisiin liikuntahetkiin esimerkiksi

kertomalla, mitä lapsi tällä hetkellä on päiväkodissa näyttänyt osaavansa ja missä taidoissa hänellä on mahdollisesti vielä haasteita. Koko päiväkodin yhteinen liikuntaseikkailu tukee hyvin päiväkodin ja perheen välistä kasvatuskumppanuutta ja yhteisöllisyyttä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa mainitaan, että päiväkodin henkilöstön tulee olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä vanhempien kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

#### **4 Lapsen sosiaalinen kehitys ja liikuntatottumukset**

Ohjasimme liikuntaa lapsiryhmille päiväkodissa kahtena eri kertana kolmelle ryhmälle. Toimintaan osallistui tällöin 3–5 -vuotiaita lapsia. Liikuntatuokioissamme pääteemana oli sosiaalisten taitojen harjoittelu, mikä on tämän ikäisten lasten kehityksen vaiheessa tärkeää. Lisäksi järjestimme koko perheen liikuntatapahtuman, johon osallistui 1-6 -vuotiaita lapsia sekä heidän vanhempansa. Jotta osasimme suunnitella oikeanlaista toimintaa kohderyhmällemme, perehdyimme lapsen kehitykseen niin fyysisen ja motorisen kuin sosiaalisenkin kehityksen osalta. Perehdyimme myös sosiaalisen pätevyyden käsitteeseen.

##### **4.1 Sosiaalinen kehitys**

Jo vauvaikäisestä asti lapsi on kiinnostunut muista ihmisistä ja voisi sanoa, että lapset kasvavat sosiaalisessa maailmassa. Lapsen ja vanhemman välille syntyy läheinen suhde, lapsi alkaa tunnistaa ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja, ja oppii, että vanhempi reagoi hänen tekoihinsa. Kielen kehityksen myötä ja puheen alkaessa noin kahden vuoden iässä lapsen sosiaalinen kehitys saa uusia muotoja, kun lapsi alkaa jäsentää maailmaa ja sosiaalista ympäristöään kielen avulla. Lapsen sosiaaliset suhteet laajenevat ydinperheestä toisiin aikuisiin ja lapsiin, kun lapsi siirtyy kotiympäristöstä päivähoitoon. Päiväkotiympäristössä lapsen tulee oppia toimimaan yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Kasvattajan tehtävänä on tukea lapsen sosiaalisia taitoja, jotka kantavat läpi koko elämän ja siten myös edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, kun hän pystyy tulemaan toimeen toisten kanssa. On todettu, että hyvät suhteet läheisiin ihmisiin ja ystävyyssuhteet ovat tärkeä tekijä onnellisuuden tunteen saavuttamiseksi. (Dowling

2010: 31–40.) Ryhmässä saadut kokemukset, sekä kielteiset että myönteiset, muokkaavat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Lapsen toverisuhteet vaikuttavat sosiaaliseen, tunne-elämän, identiteetin ja valmiuksien kehittymiseen. (Koivunen 2009: 52.)

Elämän ensimmäiset kuusi seitsemän vuotta ovat erittäin tärkeä vaihe sosiaalisen kehityksen kannalta. Kolmevuotiaana lapsi saattaa kokea sen hetkisen leikkikaverinsa ystävään, mutta iän ja kokemuksen myötä toverisuhteet muuttuvat pitkäaikaisemmiksi ja pysyvämmiksi. Neljään ikävuoteen mennessä lapsen tulisi olla helppoa ylläpitää useita toverisuhteita, ja pystyy jo muodostamaan hieman pysyvämpiä suhteita toisten lasten kanssa. Lapset saattavat etsiä ystävänsä seuraa ja viettää paljon aikaa keskenään leikkien ja puuhaten. Pitkäkestoiset ystävyysuhteet tässä iässä ovat kuitenkin edelleen melko harvinaisia, ja niitä esiintyy enemmän vasta kouluikäisillä lapsilla. (Dowling 2010: 36–37.) 3–6 -vuotiailla lapsilla on jo ymmärrystä sosiaalisten tilanteiden käyttäytymisodotuksista, miten missäkin tilanteessa olisi soveliasta käyttäytyä. Lapsella on myös sympaattista ja prososiaalista käyttäytymistä toisia kohtaan. (Kokkonen, Klemola 2013: 211.) Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan vapaaehtoista tekemistä, jolla hyödytetään tai autetaan toista ilman odotuksia ulkoisista palkkioista (Pulkkinen 2002: 86). 3–6 -vuotiaana lapsi myös osaa noudattaa sääntöjä ja hänen sosiaalinen asemansa ryhmässä alkaa hahmottua. Lapsen tunnetaidot ovat myös kehittyneet, lapsi esimerkiksi pystyy tunnistamaan perustunteita ja tyyppillisiä tunteita herättäviä tilanteita. Lapsella on myös herännyt kiinnostus toisten tunteita ja tunteiden syitä kohtaan. (Kokkonen, Klemola 2013: 211.)

Mitä enemmän lapsi leikkii ja toimii toisten kanssa, sitä paremmin sosiaaliset taidot voivat kehittyä. Lapsi hyötyy aina yhteistoiminnasta toisten kanssa, ystävyysuhteiden muodostuminen mahdollistuu ja lapsi oppii ottamaan toisten tarpeita huomioon. Kun lapsella on paljon kokemusta sosiaalisesta kanssakäymisestä, hän myös saa samalla kokemusta sekä hyväksynnästä että torjunnasta ja oppii, mitä kaikkea sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ystävyysuhteiden muodostumiseen ja ylläpitoon kuuluu. Yhteisessä toiminnassa lapsi oppii odottamaan omaa vuoroaan ja jakamaan, ja yhdessä toimiessa lapsi ei välttämättä luovuta yhtä helposti vaativassa tilanteessa. Yhdessä tekeminen ja leikkiminen voi tuntua lapsesta myös mielekkäämmältä ja tuottaa lapselle enemmän iloa. (Dowling 2010: 37–43.) Lasten vertaisryhmän merkityksellisyyttä ei pidä vähätellä, ja päiväkodissa aikuisten on annettava tarpeeksi aikaa lasten omalle tekemiselle ja kanssakäymiselle, vaikka aikuisen rooli onkin mahdollistaa vertaiskulttuuria luova vuorovai-

kus. Päiväkodissa vallitseva positiivinen ilmapiiri ja vuorovaikutus heijastuvat myös lasten väliseen vuorovaikutukseen. (Kalliala 2008: 36–37.) “Vertaisryhmä on kaikki kaikessa: lapset elävät osaavina, oppivina ja onnellisina keskenään” (Kalliala 2008: 36).

Ryhmässä lapsi kohtaa sekä myönteisiä että kielteisiä vuorovaikutuskokemuksia. Ryhmä on aina jonkin verran hierarkkinen, ja jokaiselle ryhmälle kehittyy oma struktuuri ja säännöt, joiden mukaan ryhmässä toimitaan. Myönteisiä ryhmäilmiöitä lapsen kehityksen kannalta on esimerkiksi, että lapsi oppii kommunikoimaan toisten kanssa, oppii hyväksymään erilaisuutta ja ettei voi välttämättä vaikuttaa muiden tekemisiin ja päätöksiin. Lapsi oppii yhteistoimintaa ja tekemään yhteisiä päätöksiä, ja kokee yhdessä tekemisen iloa. Ryhmässä voidaan toisaalta havaita myös kielteisiä ryhmäilmiöitä. Lapselle voi kehittyä kielteinen riippuvuussuhde muihin lapsiin ja lasten väliset valtasuhteet voivat estää ja tuhota kaverisuhteita. (Koivunen 2009: 52–53.) Lasten iällä on merkitystä ryhmässä. Vertaisvuorovaikutus eri-ikäisten lasten kanssa on todettu olevan myönteinen tekijä lapsen kognitiiviselle kehitykselle. Eri-ikäisten ryhmässä vanhemmat lapset voivat siirtää kokemusta ja tietoa nuoremmille lapsille. (Kronqvist 2006: 170–171.)

Kasvattajien on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millaisen ympäristön he mahdollistavat lasten väliselle kanssakäymisellä ja sosiaalisten suhteiden muodostumiselle. Toisille lapsille tovereiden löytäminen on helpompaa kuin toisille. Jos lapsella on vaikeuksia seitsemänä ensimmäisenä ikävuotenaan tulla toimeen muiden kanssa, se voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä oppimiseen. Jo varhaislapsuudessa opitut sosiaaliset taidot kantavat läpi elämän ja auttavat lasta toimimaan yhteiskunnassa toiset ihmiset huomioonottavalla tavalla. (Dowling 2010: 36, 46.) Varhaislapsuuden kaverisuhteet vaikuttavat lapsen menestymiseen koulussa ja jopa aikuisena työelämässä (Koivunen 2009: 52).

#### 4.2 Sosiaalinen pätevyys

Useimpien tutkijoiden mukaan sosiaaliset taidot käsitteenä ovat yksi sosiaalisen pätevyyden osa-alue. Sosiaaliset taidot voidaan nähdä taitoina, joiden avulla ratkaistaan ongelmia, kun taas sosiaalinen pätevyys voi tarkoittaa laajemmin kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Keltikangas-Järvinen 2012: 51). Sosiaalisesti pätevässä vuorovaikutuksessa ominaisena piirteenä on omien päämäärien ja tavoitteiden saavuttaminen samalla säilyttäen myönteiset vuorovaikutussuhteet muihin. Kun sosiaalista pätevyyttä

tarkastellaan sosiaalisten taitojen näkökulmasta, korostuu lapsen käyttäytyminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalinen pätevyys ilmenee kuitenkin kontekstissa; ei ole olemassa tiettyä käytöstä, joka olisi sosiaalisesti pätevää, vaan pikemminkin sosiaalinen pätevyys näkyy lapsen kyvyssä muuttaa omaa käytöstään tilanteen mukaan ja sopeutua erilaisiin tilanteisiin. Lapsella on oltava tarvittavia sosiokognitiivisia taitoja, eli taitoja tehdä sosiaalisista tilanteista oikeita havaintoja, päätelmiä sekä tulkintoja, ja toimia niiden mukaan tilanteen edellyttämällä tavalla. (Salmivalli 2008: 78–79, 85–87.)

Lapsen sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi taidot muodostaa ja ylläpitää toverisuhteita, kyky keskittyä tehtäviin ja ohjeisiin, itsesäätelykyky ja kyky pitää puolensa. Taito liittyä ryhmään on myös yksi lapsuuden tärkeimmistä tavoitteista, mikä myös edellyttää sosiaalista pätevyyttä. Esimerkiksi ryhmään liittyessä lapsen on tärkeä huomioida, mitä toiset tekevät ja mikä on toiminnan tavoite, ja sen mukaan sopeutua ryhmän toimintaan. Tässä lapsi tarvitsee juuri edellä mainittuja sosiokognitiivisia taitoja, jotta osaa tehdä oikeita päätelmiä. Jotkut lapset saattavat havainnoida tilanteita virheellisesti. Lapsi voi kuitenkin tulkita tilannetta uudestaan ja muuttaa käytöstään. (Salmivalli 2008: 76, 86–87.)

On syytä erottaa sosiaaliset taidot niistä odotuksista, joihin lapsen oletetaan mukautuvan. Sosiaalinen taito ja lapsen mukautuminen esimerkiksi aikuisen odotuksiin eivät ole sosiaalista pätevyyttä. Esimerkiksi monilla saattaa olla näkökulma, jonka mukaan sosiaalisesti taitavat lapset olisivat hyvin tottelevaisia ja kiltejä. Kuitenkin tottelemattomuus on jossain tilanteissa hyväksyttävää, on tärkeää, että lapsi arvioi tilanteen oikein esimerkiksi jos toinen ihminen haluaa hänelle pahaa. Kyky sanoa ei on myös lapselle tärkeä taito. Tottelemattomuus voi auttaa lasta harjoittamaan itsenäisyyttä ja kehittämään juuri niitä sosiaalisia taitoja, joiden avulla lapsi voi ilmaista itsenäisyytään hyväksyttävällä tavalla. Voi siis sanoa, että mekaaninen, aina samanlainen käytös (esimerkiksi ”hyvä” käytös) ei ole sosiaalisesti taitavaa, vaan sosiaalinen pätevyys edellyttää eri tilanteiden ja ryhmien mukaan toimimista. (Salmivalli 2008: 84–86.) Kasvattajan tärkeä tehtävä onkin pohtia ja tunnistaa syitä lapsen käyttäytymiseen erilaisissa tilanteissa. Se edellyttää myös lapsen tuntemista. On oleellista, että kasvattaja tietää, miten reagoida lapsen käyttökseen. Esimerkiksi jos lapsi kieltäytyy osallistumasta toimintaan, on harkittava, tarvitseeko lapsi tilanteessa reipasta kannustusta vai onko parempi antaa lapsen rauhassa tarkkailla ja olla omissa oloissaan.

Sosiaalisen pätevyyden käsite voi heijastaa tiettyjä arvoja. Sosiaalista suosiota arvostetaan, mutta suosio ei välttämättä osoita taitoja. Yksilön ja yhteisön tavoitteet kohtaavat,



mutta yhteisön tavoitteet eivät ole yksilöiden tavoitteiden summa. Yhteisöön liittymiseksi tarvitaan kompromisseja ja omien, yksilöllisten tavoitteiden sopeuttamista tai vaihtamista yhteisiin päämääriin. Olisi tärkeä ottaa huomioon, mitä lapsi tuntee ja ajattelee toimissaan sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Keltikangas-Järvinen 2012: 52.)

#### 4.3 Motorisen kehityksen periaatteita

Jotta osaisimme suunnitella lapsiryhmälle heidän kasvuaan ja kehitystään tukevaa liikunnallista toimintaa, perehdyimme pääpiirteittäin lapsen motorisen kehityksen vaiheisiin ja liikunnallisuuteen. Opinnäytetyömme toiminnan pääpaino ei kuitenkaan ole motoristen taitojen harjoittelussa, ja arvioinnissa keskitymme sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja liikuntatuokioiden hyvään ja kannustavaan ilmapiiriin.

Varhaislapsuuden motoriseen kehitykseen liittyvät eriytymisen ja integraation käsitteet. Pienellä vauvalla kehon liikkeet eivät ole eriytyneet, vaan hänen koko kehonsa liikehtii. Lapsen liikkeet ovat hallitsemattomia massaliikkeitä, jotka vauvan ensimmäisten kuukausien aikana kehittyvät vauhdilla kohti yksittäisempiä liikkeitä. Lapsen liikkeet siis pikkuhiljaa eriytyvät niin, että aluksi palloa molemmilla käsillään ja koko vartalollaan heittänyt lapsi pikkuhiljaa keskittää voimansa niin, että hän osaa heittää vain yhdellä kädellä. Samalla keskushermosto ohjailee lapsen toimintaa, eli aivot ja kehon suorittamat yksittäiset liikkeet integroituvat ja muodostuu kokonaisvaltainen liike. (Zimmer 2002: 57.)

Lapselle motorisen kehityksen suunta on ylhäältä alas eli päästä varpasiin (kefalokaudaalinen) ja keskeltä raajoihin (proksimodaalinen). Ensimmäisinä elinkuukausinaan vauva on oppinut hallitsemaan päänsä liikkeitä ja pikkuhiljaa oppinut myös tukeutumaan käsivarsiensa varaan. Viimeisenä lapsi oppii nousemaan pystyasentoon jaloilleen ja lopulta kävelemään. On tärkeää huomioida myös karkea- ja hienomotoriikan kehitys lapsen motoriikassa: karkeamotoriikka kehittyy ensin, eli esimerkiksi hernepussiin tarttessaan pieni lapsi kääntää koko ylävartalonsa kohti pussia, ja myöhemmin, hienomotoriikan kehittyttyä, hän käyttää ainoastaan kättään ja sormiaan. Samalla lapsen liikkeistä voi erottaa myötäliikkeitä, joilla tarkoitetaan sitä, että lapsen toinen käsi myötäilee liikettä, jonka toinen käsi aloitti. Tyypillistä on myös hallitsematon ja liiallinen voimankäyttö. (Zimmer 2002: 57–58.)

Lapsen motorisen kehityksen perusta on lapsen oma tutkiva toiminta ja motivaatio kohti kehittyneempää liikkumista. Oppiminen on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat muun muassa geneettiset ominaisuudet, lapsen fyysinen rakenne, luonne ja ympäristö. Lapsen fyysinen ja psyykinen kehitys kulkevat käsi kädessä: lapsen psyykkisen kehityksen muutokset liittyvät usein johonkin itsenäisen liikkumisen tai uuden taidon tuomaan kokemukseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003: 36–37.)

Lapset ovat siis innokkaita liikkujia ja oppivat päivittäin uutta. He opettelevat liikkumisen perustaitoja käyttämällä lihaksiaan yhä monipuolisemmin. Kolmivuotiaat osaavat perusliikkeet, kuten esimerkiksi pallon heittäminen ja kiinniottaminen syliin, molemmilla jaloilla hyppiminen ja paidan napittaminen. Neljä-viisivuotias lapsi osaa jo eriytyneempiä taitoja, kuten väistely hippaleikissä. Tällöin lapsi harjoittelee myös muita motorisia perusvalmiuksia, kuten saksilla leikkaamista ja mallista piirtämistä, luistelua ja polkupyörällä ajoa, jotka viisivuotiaalla lapsella on yleensä jo hallussa toki yksilölliset erot huomioon ottaen. (Kronqvist, Pulkkinen 2007: 78–85.)

## **5 Liikunta päiväkodissa**

Liikunta on lapselle ominainen ja mieleinen tapa toimia. Kasvaessaan lapsi tarvitsee yhä enemmän virikkeitä ja kannustusta liikunnallisten tarpeiden tyydyttämiseen ja energian purkamiseen. Lapset toimivat mielellään vertaisryhmissä ja nauttivat erilaisista liikunnallisista leikeistä ja peleistä. Yksilölliset erot tulee kuitenkin ottaa huomioon ja jatkuvia kilpailutilanteita välttää lasten liikuntaa ohjatessa. Ohjaajan tulee pyrkiä siihen, että lapsi vertaa taitojaan ennen kaikkea omaan aikaisempaan osaamiseen kuin muihin. Tällöin lapsi saa positiivisia kokemuksia ja liialta kilpailulta ja vertailulta välttyään (Zimmer 2002: 83).

Yli vuoden ikäinen, kävelemään oppinut lapsi on erittäin motivoitunut ja innokas liikkuja. Koska lapsi on aiemmin ollut hyvin riippuvainen aikuisesta ja tämän jatkuvasta avusta, on hän nyt erityisen innokas taidosta ja mahdollisuudesta liikkua itse paikasta toiseen ja kehittää taitojaan yhä paremmiksi. Liikuntarataa suunnitellessa on tärkeää huomioida, että eri pisteillä on myös mahdollisuuksia alle 3 -vuotiaiden itsenäiseen liikkumiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Kuitenkin koko perheen yhteisiä onnistumisen tunteita lisää

se, että välillä lapsi ei pärjää ilman aikuisen apua ja toisin päin. Pieni lapsi nauttii äidin tai isän nostaessa häntä korkealle tai pyörittäessä vinhasti kuin karusellissa.

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen ensisijainen tavoite on saada lapselle myönteinen kuva kehostaan ja itsestään liikkujana. Kohderyhmäämme kuuluvat 3–5 -vuotiaat lapset osaavat hahmottaa omaa kehoaan jo melko hyvin; he paikantavat ja osaavat kehotuksesta liikuttaa eri kehonosiaan. Nämä taidot luovat pohjaa paitsi liikunnallisiin taitoihin myös muihin perus motorisiin taitoihin ja omatoimisuuteen, kuten pukeminen ja vessassa käynti, ja vähitellen myös hienomotorisille, eriytyneemmille ja tarkemmille liikkeille. (Pönkkö, Sääkslahti 2011: 139.)

Oikeanlaiseen ympäristöön päästessään lapsi yleensä leikkii ja liikkuu luonnostaan, mutta koska nykypäivänä hyöty- ja arkipäivän liikunta on paljon vähäisempää, lapsi ei välttämättä opi liikunnallista elämäntapaa. Vanhempien liikuntaharrastukset rajoittuvat yhä enemmän kuntokeskuksiin ja perheen yhteinen aktiivinen liikkuminen voi olla vähäistä. Lapselle on luontevaa ilmaista itseään ja tunteitaan kehollisesti, ja parhaimmillaan liikunta auttaa lasta heittäytymään vapaaseen ilmaisuun ja unohtamaan suoritukset. Toisaalta taas monissa liikunnallisissa leikeissä ja peleissä on tietyt säännöt, joita pitää osata noudattaa, jotta ryhmän yhteistoiminta onnistuu. (Pönkkö, Sääkslahti 2011: 138.) Liikunnan avulla lapsi siis hahmottaa paitsi itseään ja omaa kehoaan, myös sosiaalista ympäristöään, ja siksi juuri liikunta on hyvä väline sosiaalisten taitojen harjoittelussa.

### 5.1 Liikunnan avulla voi harjoitella sosiaalisia taitoja

Sosiaalisia taitoja voi opettaa lapsille. Silloin voidaan pyrkiä vaikuttamaan suoraan lapsen käyttäytymiseen, ja harjoitella sekä vahvistaa yksinkertaisia, konkreettisia taitoja. Sosiaalisten taitojen opettamisessa on monia vaiheita, esimerkiksi ensin kyseisestä taidosta voidaan keskustella, jolloin lapset voivat motivoitua oppimaan taidon. Tämän jälkeen taitoa voidaan harjoitella esimerkiksi roolileikin avulla, ja myös taidon huomioiminen ja vahvistaminen lapsen arkielämässä on tärkeää. On otettava huomioon, että lapset ovat hyvin erilaisia oppijoita. Haasteena sosiaalisten taitojen opettamisessa voi myös olla, miten aidosti opeteltu taito siirtyy myös opetustilanteen ulkopuolelle, lasten arkeen. (Salmivalli 2008: 183–184.) Tässä kappaleessa tarkastelemme, miten liikunta voi osaltaan tukea lapsen sosiaalista kehitystä ja miten liikunnan avulla voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja.

Varhaiskasvatus pyrkii edistämään lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja liikunta osana varhaiskasvatusta tukee tätä tavoitetta. Lapsen persoonallisuus kehittyy vasta- vuoroisessa prosessissa hänen temperamentin sekä ympäristön välillä, ja liikunnalla sekä liikkumisella on merkittävä rooli tässä prosessissa. Liikunta- sekä leikki- tilanteet ovat lapselle luonteva ympäristö harjoitella sosiaalisia taitoja, ja liikunta edesauttaa myös lapsen terveen kehonkuvan syntymistä. Tämä puolestaan on edellytys lapsen myönteisen minäkuvan ja tätä kautta terveen itsetunnon syntymiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 14.)

Lapsi harjoittelee sosiaalista kanssakäymistä luontevasti, kun hän on vuorovaikutuksessa toisten lasten sekä aikuisten kanssa. Liikkuessa ja leikkiessä muiden kanssa, ryhmässä tai esimerkiksi pareittain, lapsi oppii ottamaan toisia huomioon, säätelemään omaa toimintaansa ja miten ilmaisee omia tunteitaan. Terveellä itsetunnolla ja myönteisellä minäkuvalla on tässä merkitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 14.) Erilaiset liikunnalliset pelit, leikit ja kisat herättävät helposti lapsissa vahvoja tunteita. Lapsi kuitenkin vasta harjoittelee päiväkotikäisenä tunteiden ja niiden ilmaisun sääteilyä, ja liikuntaleikit sekä -pelit ovat omiaan tunteiden ilmaisun harjoittamiseen. Leikin onnistuminen vaatii lapselta sopeutumista, ja ryhmään kuulumisen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 464.) Yhteisissä liikuntaleikeissä lapsen tulee omaksua leikin säännöt ja toimia niiden mukaan yhteistyössä muiden lasten kanssa. Varhaiskasvatuksen liikunnassa eettinen orientaatio tulee juuri silloin näkyväksi, kun opetellaan yhdessä leikkien tai pelien yhteisiä sääntöjä sekä pohditaan leikin lomassa, mikä on oikein ja mikä väärin (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 474).

On tärkeää, että lasta kannustetaan, hänet hyväksytään ja hän on sopivasti ihailtu. Nämä ovat tasapainoisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 464.) Aikuisella on tärkeä rooli hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin luomisessa. Hyvä kasvattaja valitsee menetelmiä, jotka ovat osallistavia ja vuorovaikutteisia. (Kokkonen, Klemola 2013: 226.) Takala ym. (2011) kuvasivat 3–4 -vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden ilmapiiriä viitaten omaan tutkimukseensa artikkelissa ”Sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa”. Tutkimusartikkelissa kuvatut tulokset olivat pääosin myönteisiä, ilmapiiriä lasten liikuntatuokiolla kuvailtiin esimerkiksi innostuneeksi, iloiseksi, odottavaksi, jännittäväksi ja aloitteelliseksi. Kielteisiäkin piirteitä tosin ilmeni, esimerkiksi passiivisuutta sekä levottomuutta. (Takala ym. 2011.) Positiivisen ilmapiirin luomiseksi lasten kanssa liikkumisen tulee olla lapsilähtöistä, toiminnallista ja

lapsen kokeilemisen, yrityksen ja erehdyksen, sallivaa. Lapsille on annettava vapautta ja aikaa epäonnistua ja kokeilla uudestaan. (Pönkkö, Sääkslahti 2011: 143.)

Lasten sosiaalisiin ja ryhmätyöskentelytaitoihin tulee kiinnittää huomiota liikuntatuokioiden ja leikkien yhteydessä. Esimerkiksi 3–6 -vuotiaiden lasten sosiaalisen kehityksen kannalta havainnoitavia asioita ovat auttaako lapsi muita, miten lapsi suhtautuu sekä itseensä ja omaan osaamiseensa että toisiin lapsiin, ja osaako lapsi työskennellä yhdessä toisten kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 23–24). Lasten liikuntatuokioita suunnitellessa on syytä pohtia, minkälaiset leikit edesauttavat lapsia harjoittamaan näitä taitoja. Lapsille voi esimerkiksi antaa tehtäviä, joiden onnistuminen tarvitsee kaikkien yhteistyötä ja toisten auttamista, eikä voittajia ja häviäjiä ole. Lasten yksilöllisyys tulee ottaa huomioon, ja ohjaaja kannustaa lapsia yhteistyöhön.

## 5.2 Liikunnan ohjaaminen varhaiskasvatuksessa

Lasten liikunnan ohjaajalta vaaditaan ymmärrystä ja tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä niin fyysisen ja motorisen kuin sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen kannalta. Ohjaajan on hyvä myös tiedostaa lapsiryhmän toimintamalleja ja vuorovaikutussuhteita. Suunnitellessaan toimintaa ohjaaja vertaa lasten tämänhetkisiä taitoja ja ohjaushetken tavoitteita pyrkien rakentamaan kaikille osallistujille mielekkään ja heidän kehitystään tukevan tilanteen. Lapsiryhmän ohjaaminen vaatii siis täsmällistä suunnitelmaa, mutta myös taitoa muuttaa sitä tarvittaessa. Varasuunnitelmia on hyvä olla mietittynä, ja ohjeistukselle varattuna tarpeeksi aikaa. Ohjaustuokiossa ei pitäisi olla liikaa odottelua tai jonottamista, jotta lasten mielenkiinto säilyy ja liikuntatuokiossa ollaan nimensä mukaisesti mahdollisimman paljon liikkeellä. Hyvä lasten liikunnanohjaaja pitää aidosti lapsista ja liikunnasta, tuntee itselle sopivimmat tavat toimia, kannustaa lapsia, on luova, kannustava, luotettava ja turvallinen aikuinen. (Autio, Kaski 2005: 63–66.)

Aiemmassa kappaleessa kuvatut lapsen motoriset taidot 3–5 -vuotiaana voivat vaihdella lapsiryhmässä paljonkin. Siksi ohjatun liikuntahetken on hyvä koostua perusliikkeiden ympärille rakennetuista harjoitteista, joista taitavammilla lapsilla on mahdollisuus myös kehittää itselle sopiva versio. Lapsen mielikuvitus on tähän ikään mennessä kehittynyt niin, että sen avulla on mielekästä opetella uusia asioita. (Autio, Kaski 2005: 23–25.) Esimerkiksi liikuntasalin kuvittelemisen metsäksi ja siellä eri eläinten tapaan liikkuminen on lapsille mieleinen leikki.

Lasten ohjaamisen on hyvä olla vuorovaikutteista ja jollakin tapaa myös lapsia osallistavaa. Lapset nauttivat päästessään luomaan omaa liikekieltään ja saavat liikkueessaan paljon tukea myös toistensa innokkuudesta osallistumiseen. Lapsen osallisuudesta päiväkodissa on keskusteltu viime vuosina paljon. Lapsen oikeuksien sopimuksen (asetus 60/1991) mukaan lapsella on oikeus tulla kuulluksi itseään koskeissa asioissa ja oikeus ilmaisunvapauteen. Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostaa lapsen mielipiteen kuuntelemista ja lapsen osallistumista toiminnan suunnitteluun (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005).

Liikunnan merkitystä korostetaan nykypäivänä paljon, ja varhaiskasvattajat saavat koulutusta ja kannustusta sen lisäämiseen arkipäivän toimintaan. Lasten liikuntahetkien suunnittelu vaatii tarkkuutta ja herkkyyttä, jota ei voi liikaa korostaa. Fyysiset kokemukset vaikuttavat merkityksellisesti lapsen identiteetin kehitykseen (Zimmer 2002:21). Lapsi, jolla on heikko liikunnallinen identiteetti, lannistuu helposti kilpailuhenkisyydestä ja vertailusta, jota liikuntatuokioissa valitettavan usein ilmenee.

Lapset monesti kyllä innostuvat ja aktivoituvat kehotuksista kuten “kuka on ensimmäisenä pukeut?” tai “kuka kerää hiekkalelut varastoon nopeiten?”, mutta tärkeää onkin pohtia onko lapsella oma sisäinen motivaatio voittamiseen ja toisten päihittämiseen, vai ruokkivatko aikuiset toiminnallaan kilpailuhenkisyyttä. (Zimmer 2002: 80.) Vertailua tärkeämpää olisi siis kannustaa lapsia huomaamaan omat vahvuutensa ja itsensä voittamisen ja kehittämisen ilo. Näin lapset myös oppivat kannustamaan ja auttamaan toisiaan sekä hyödyntämään paremmin jokaisen ryhmäläisen vahvuuksia. Halusimme liikuntatuokioissamme korostaa toisten auttamista ja huomioimista sekä yhdessä liikkumisen riemua ilman kilpailutilanteita tai vertailua.

Liikunta muiden lapsille suunnattujen toimintojen ohella on hyvä tilaisuus antaa lapsille tilaa kehittelyyn ja yhteiseen toimintaan. Liikuntatuokioiden tulee kuitenkin esimerkiksi turvallisuustekijöiden vuoksi olla aikuisjohtoisia, ja niissä noudatetaan aina tiettyjä yhteisiä sääntöjä.

## 6 Sosiaalisten taitojen harjoittelu tavoitteena Nopsa-Nallen liikuntaleikeissä

Toiminnallisen opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli lasten sosiaalisten taitojen harjoittelu liikunnan avulla. Ohjasimme erään Helsingin kaupungin päiväkodin 3–5 -vuotiaille lapsille liikuntatuokioita, joiden teemana oli kaverin auttaminen ja yhteistyötaidot. Päiväkodilla oli lisäksi toive ja idea syksyn aikana järjestettävästä koko perheen liikuntatapahtumasta, jonka tavoitteena oli asiakasperheiden välisen yhteishengen parantaminen ja kannustaminen yhdessä tekemiseen, joten käynnistimme opinnäytetyöprosessin järjestämällä liikuntatapahtuman yhteistyössä päiväkodin kanssa.

Tapahtuma oli iltapäivällä kello kolmesta viiteen ja sinne olivat tervetulleita kaikki päiväkodin lapset vanhempineen. Päiväkodin pihalle suunniteltiin erilaisia rasteja, joita perheet pystyivät vapaasti kiertämään, myös lapset yksin vanhempiaan odotellessa. tapahtuman jälkeisillä viikoilla ohjasimme päiväkodin salissa liikunnallisia tuokioita päiväkodin kolmelle 3–5 -vuotiaiden lasten ryhmälle. Pidimme siis saman tuokion kolme kertaa peräkkäin kahtena eri aamupäivänä. Tuokiot rakentuivat yhteistoiminnallisista liikuntaleikeistä, joiden tavoitteena oli sosiaalisten taitojen harjoittelu.

Päätimme hankkia tapahtumaan ja lasten liikuntatuokioille myös maskotin, itse keksimämme Nopsa-Nallen, joka oli suuri pehmonalle. Nopsa-Nallen mukanaolon tarkoituksena on innostaa lapsia ja luoda luonteva yhteys tapahtuman ja liikuntatuokioiden välille. Nopsa-Nallen rooli on lasten liikuntaan kannustaja ja ystävä. Työmme aikataulu eteni niin, että koko perheen liikuntatapahtuma oli jo alkusyksystä ennen lapsille suunnattuja tuokioita. Tämän vuoksi päätimme aloittaa ohjatun toiminnan ulkoleikkien parissa tutustumalla paremmin lapsiin ja päiväkotiin tapahtumaa edeltäneellä viikolla.

### 6.1 Ulkoleikit Nopsa-Nallen kanssa

Päiväkodin kanssa oli sovittu, että menemme päiväkodille aamupäivällä lasten ulkoiluhetken aikana. Nopsa-Nalle oli mukana ja esittelimme pihalla sen ja itsemme lapsille. Tarkoituksena oli myös ohjata lapsille jokin tulevan liikuntatapahtuman rasteista, jotta lapset innostuvat etukäteen ja tietävät hiukan mikä seuraavalla viikolla odottaa.

Monet olivat heti kiinnostuneita nallesta ja tulivat tervehtimään meitä. Keräsimme varastosta pihalle palloja ja pehmeitä keihäitä, joita lapset saivat tulla heittämään rajaamallemme tasaiselle alueelle. Osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta saimme heti paljon innokkaita liikkujia mukaan. Keihäitä lapset yrittivät heittää mahdollisimman pitkälle, ja palloja esimerkiksi maahan piirrettyjen ympyröiden sisälle. Välillä jouduimme kehottamaan lapsia odottamaan vuoroaan, kun innokkaimmat ottivat toisten käsistä keihäitä. Tunnelma oli kuitenkin mukava ja lapset liikkuvat innokkaasti.

Heittoleikkien jälkeen leikimme peiliä, jossa peilinä oleva lapsi seisoo kasvot seinää vasten muiden liikkuessa maahan merkityltä viivalta kohti seinää. Kun peili kääntyy, muiden täytyy pysähtyä, ja jos peili näkee jonkun lapsen liikkuvan, hän sanoo tämän nimen ja lapsen on palattava takaisin viivalle. Ensimmäisenä seinää koskettanut pääsee peiliksi. Annoimme peilille kaveriksi Nopsa-Nallen hänen halutessaan. Peili oli lasten ehdottama ja heille mieluinen leikki, ja leikkijöitä oli parhaimmillaan parikymmentä. Pienemmille lapsille säännöt olivat vielä hieman haastavat, mutta kaikki osallistuivat taitojensa mukaan ja päiväkodissa harjoittelijana ollut aikuinen tuli myös mukaan auttamaan sääntöjen kertaamisessa.

Ulkoiluun osallistuminen ja Nopsa-Nallen esittely päiväkodilla oli hyvä idea. Työntekijät kertoivat lasten puhuneen pitkään meistä ja nallesta käyntimme jälkeen, ja lapset selvästi muistivat meidät seuraavalla viikolla tapahtumassa. Huomasimme, että suuren lapsiryhmän ohjaaminen ulkona voi olla todella haastavaa ja vaatisi ehkä huolellisempaa valmistautumista, jotta esimerkiksi ohjeistus olisi mahdollisimman ytimekästä ja selkeää. Saimme myös työntekijältä kysymyksen, voiko Nopsa-Nallen avulla lanseerata lapsille esimerkiksi painikerhon tai muuta liikunnallista toimintaa jatkossa. Päätimme, että jätämme Nopsa-Nallen lasten innostajaksi ja kaveriksi päiväkodille prosessin päätyttyä.

## 6.2 Nopsa-Nallen liikuntaseikkailu

Koko perheen liikuntatapahtuman päätavoitteena oli perheiden yhteishengen kohottaminen sekä yhdessä tekemiseen ja liikkumiseen innostaminen. Olimme päiväkodin henkilökuntaan yhteydessä sähköpostitse ja kävimme tapaamassa heitä kolme kertaa ja tutustumassa päiväkodin sisä- ja ulkotiloihin sekä materiaaleihin. Suunnittelimme tapahtumaan liikuntarastit, jotka päiväkodin työntekijät ohjasivat tapahtumassa. Huolehdimme vanhempien vastaanottamisesta ja yhteisten liikuntahetkien ohjaamisesta. Suunnittelu



tapahtui melko tiukalla aikataululla, ja sekä me että päiväkodin henkilökunta olimme sitä mieltä, että suunnitteluun olisi voinut varata enemmän aikaa. Koimme, että sähköposti yhteydenpidon välineenä oli myös melko hidas, ja aikatauluista johtuen emme päässeet vierailemaan päiväkodilla keskustelemassa niin usein kuin olisi ollut kenties tarve. Teimme tapahtumaan myös mainoksen, mutta tietoteknisistä ongelmista johtuen päiväkotiei ollut saanut mainosta ajoissa, vaan vasta noin viikkoa ennen tapahtumaa. Tästä huolimatta tapahtumassa oli runsaasti osallistujia.

Rakentaessamme rataa ennen tapahtumaa pihalla oli esikoululaisia ulkoilemassa, ja otimme heidät mukaan rakentamaan ja testaamaan rataa. He olivat tehtävästään innoissaan ja esimerkiksi pohtivat, ovatko hyppyesteet ja köysien korkeudet sopivia pienemmille päiväkotilaisille. Oli hienoa, että esikoululaiset pääsivät osalliseksi myös suunnitelluvaiheessa.

Tapahtuma alkoi kello 15 iltapäivällä, jolloin pidimme yhteisen aloituksen toivottaen kaikki paikallaolijat tervetulleiksi tapahtumaan. Selitimme myös, mitä eri rasteilla tapahtuu ja että rataa saa kiertää vapaasti. Pidimme yhteisen liikuntatuokion alussa, ja vielä kaksi kertaa tämän jälkeen tapahtuman aikana, jolloin mikrofonilla kuulutimme tuokiot alkaviksi. Liikkeet oli suunniteltu helpoiksi ja toinen meistä ohjeisti yleisöä mikrofonilla ja toinen näytti liikkeitä, mikä toimi hyvin. Sekä lapset että vanhemmat vaikuttivat lähtevän hyvin mukaan liikkeisiin, tosin kaikista pienemmille lapsille liikkeet olivat hieman liian vaikeita. Liikuntatuokiot toivat ihmiset yhteen radan vapaan kiertämisen lomassa, ja kylmään ja tuuliseen iltapäivään pienet lämmittelyhetket sopivat.

Liikuntatuokioiden välissä perheet saivat siis vapaasti kiertää pihalle suunniteltuja rasteja, joita olivat hyppyrasti, tasapainoilurasti, juoksurasti, heittorasti ja ketteryysrasti. Lisäksi päiväkodin pihan keskelle jätettiin tilaa vapaalle leikille. Hyppyrastilla hypittiin erilaisten esteiden yli. Pienimpiä osallistujia varten maassa oli lapioita tai harjoja, joiden yli hyppiä, hieman isommille harjat ämpäreiden päällä ja haasteita kaipaaville puinen penkki, jonka yli hypätä. Tasapainoilurastilla käveltiin pukkien päällä tai mahdollisimman suoraan pitkin kapeaa, merkittyä rataa. Juoksurastilla oli rallirata, joka kiemurteli pihan tasaisella hiekka-alueella. Lapset ja vanhemmat käyttivät pyöreitä hiekkasiivilöitä ratteina ja juoksivat pitkin merkittyä rataa. Heittorastilla heitettiin herneläppäisiä tai vanteiden sisälle. Ketteryysrasti sijaitsi pihan mäkisellä alueella, jossa on muutama puu. Puiden välissä oli eri korkeuksilla hyppynaruja, joiden yli tai ali hypätään tai ryömitään.

Tapahtuman aikana ohjeistimme saapuvia vanhempia radan kiertämiseen. Osa perheistä lähti pois haettuaan lapsensa, mutta suurin osa osallistui kiertämään rasteja lastensa kanssa, ja osa katsoi lastensa suorituksia. Olisi ollut hienoa, jos kaikki perheet olisivat osallistuneet aktiivisesti, mutta tapahtuma perustuu vapaaehtoisuuteen ja on ymmärrettävää, että kaikki perheet eivät osallistuneet. Ilmapiiri oli mukava ja perheet keskustelivat toistensa sekä päiväkodin työntekijöiden kanssa. Lapset olivat energisiä ja innostuneita rasteista sekä Nopsa-Nallesta, jonka kanssa kiertelimme eri rasteilla kannustamassa ja juttelemassa lasten kanssa. Lapset suorittivat rasteja oman taitotasonsa mukaan. Koska rasteja oli tarkoitus kiertää vapaasti missä järjestyksessä tahansa, ei jonoja ja odottelua syntynyt. Päiväkodin työntekijät olivat saaneet vanhemmilta suullista palautetta tapahtumasta, josta suurin osa oli ollut positiivista.

Lisää huomiota olisi voinut kiinnittää suuren väkijoukon ohjeistamiseen myös yhteisten tuokioiden välisenä aikana. Myös rastit olisi voinut merkitä selkeämmin, esimerkiksi työntekijöillä olisi voinut olla yllään huomioliivit tai olisimme voineet tehdä jonkinlaiset kyltit merkkamaan rasteja. Lapsia ainakaan tämä ei tosin haitannut, vaan he tuntuivat löytävän rastit helposti. Jokin yhteisistä tuokioista olisi myös voinut kestää vähän pidempään, ja siihen olisi voinut kenties sisällyttää jonkin yksinkertaisen yhteisen leikin. Pieniä muutoksia aikatauluun tapahtui, koska vanhempainyhdistys järjesti buffetin lisäksi tapahtumassa myös arpajaiset, ja emme ehtineet järjestää neljättä liikuntatuokiota. Päiväkodin työntekijät kuvailivat palautteessaan tapahtuman tunnelmaa iloiseksi ja innostuneeksi.

### 6.3 Nopsa-Nallen liikuntatuokiot

Nopsa-Nallen liikuntatuokioiden tavoitteena oli sosiaalisten taitojen harjoittelu liikunnallisten leikkien avulla. Pyrimme luomaan mukavan ja kannustavan ilmapiirin lapsiryhmän kesken, jotta sosiaalisten taitojen harjoittelu on mahdollista turvallisesti hyvässä yhteishengessä. Liikuntatuokiot järjestettiin päiväkodin salissa. Yksi tuokio kesti puoli tuntia, ja ohjasimme saman tuokion kolmelle eri ryhmälle, joissa kaikissa oli 3–5 -vuotiaita lapsia. Päiväkodin työntekijät olivat tehneet ryhmät valmiiksi ja kertoivat meille esimerkiksi maahanmuuttajataustaisista lapsista, jotka vasta opettelevat suomen kieltä. Tuokiot sijoituivat aamupäivään puoli kymmenen ja yhdentoista välille.

Muodostettujen ryhmien välillä oli hieman eroavaisuuksia. Esimerkiksi ensimmäisessä ryhmässä oli hieman vanhempia ja liikunnasta innostuvia lapsia, ja kahdessa muussa oli

enemmän nuorempia, myös hieman passiivisempia lapsia. Jokaisessa ryhmässä oli 10–15 lasta. Huomattuamme erot lapsiryhmien välillä muutimme tuokion kulkua hieman aina vuorossa olevan lapsiryhmän mukaan esimerkiksi vaihtelemalla leikkien pituutta ja ohjeistuksen määrää. Nopsa-Nallen rooli tuokioissa oli kannustaa ja motivoida lapsia liikuntaan ja muistuttaa reilun kaveruuden tärkeydestä.

### 6.3.1 Tutustumista, hernevarkaat ja jäätyneet hernepussit

Ensimmäisen tuokion alussa Nopsa-Nalle tervehti lapsia ja muistelimme edellisiä yhteisiä tapaamisia liikunnan parissa. Kerroimme lapsille, että Nopsa-Nalle pitää paljon lapsista, ja toivoo, että kaikki lapset olisivat kavereita keskenään ja auttaisivat toisiaan esimerkiksi leikeissä. Pyrimme korostamaan lapsille yhdessä tekemisen tärkeyttä ja sitä, että kaikki osaavat ja saavat liikkua omalla tavallaan. Aluksi kehoitimme lapsia olemaan paljain jaloin tai tossuilla, sillä sukat ovat liikuntaan liian liukkaat.

Ensimmäisen tuokion alussa oli tutustumisleikki, jossa vuorotellen piirissä kerrottiin oma nimi ja keksittiin liike, jonka toiset lapset sitten toistivat. Näytimme esimerkkiä ja kehoitimme lapsia rohkeasti keksimään uusia liikkeitä. Ryhmien ja lasten välillä näkyi eroja; osa lapsista todella reippaasti kertoivat nimensä ja näyttivät muille myös melko haastavia liikkeitä, esimerkiksi kärrynpyöriä ja siltoja. Osa teki perusliikkeitä, muutama ei keksinyt mitään liikettä. Tällöin riitti, että kertoi oman nimensä ja kaikki toistivat sen, myös ohjaajina kannustimme lapsia tekemään, “näytetäänkö liike yhdessä”. Lasten toimintaa seuratessa havaitsimme, että suuri osa lapsista malttoi odottaa omaa vuoroaan, ja lapset myös matkivat muiden näyttämiä liikkeitä. Positiivista oli, että leikki sujui hyvässä hengessä, kenenkään liikkeelle ei esimerkiksi naurettu pilkkaavasti. Lasten ikä vaikutti jossain määrin keskittymiseen, ja esimerkiksi viisivuotiaille oli enemmän taitoja ja rohkeutta esiintyä, mutta myös nuoremmatkin vaikuttivat olevan leikissä hyvin mukana. Tämän leikin tavoitteena oli tutustuminen, lämmittely ja oman liikkeen luominen sekä se, että jokainen osallistuja saa äänensä kuuluville.

Seuraava leikki oli hernevarkaat, jossa lapset pääsivät kunnolla liikkeelle ja saivat purkaa energiaansa. Tämän leikin toteutus muuttui hieman käytännössä. Salin molempiin pätyihin laitettiin hulavanteet. Toinen vanne oli täynnä hernepusseja. Alkuperäisen suunnitelman mukaan lasten oli tarkoitus juosta yhtä aikaa tyhjän vanteen luota salin toiseen päähän hakemaan hernepussi, ja tuoda se alun perin tyhjänä olleeseen vanteeseen.

Tärkeää olisi sanoa lapsille juoksusuunnasta, jotta ei tule törmäyksiä. Hernepussien luo juostaisiin toista puolta, ja tyhjän vanteen luo toista puolta. Koska emme varmasti tiede-neet lasten liikunnallisen osaamisen ja innostuksen tasoa, valitsimme tämän leikin, jossa konkreettinen väline (hernepussit) ja selkeä ”maali” (vanne) motivoisivat lapsia liikku-maan.

Alkuperäinen suunnitelmamme, missä kaikki juoksisivat samaan aikaan, muuttui, koska arvioimme salin olevan liian pieni tila ja salin reunoilla oli penkkejä ja muita tavaroita, joihin lapset olisivat helposti voineet törmätä. Sen sijaan jaoin lapset kahteen ryh-mään, joista molemmilla oli omat hernepussit ja vanteet molemmilla puolin salia, ja lapset juoksisivat pudottamaan hernepussin omaan vanteeseen viesti-leikin tyyliin. Leikin tavoit-teena oli energian purkaminen, halusimme sisällyttää tuokioon leikin, jossa lapset todella pääsevät liikkumaan. Ryhmien toiminnassa oli suuria vaihteluita. Esimerkiksi ensimmäi-nen ohjaamamme ryhmä oli kaiken kaikkiaan todella energinen joukko lapsia, he juoksi-vat innoissaan ja viesti sujui hyvin. Toisella ryhmälläkin viesti sujui hyvin. Kolmannessa ryhmässä monet tarvitsivat kannustusta, esimerkiksi he eivät motivoituneet viestistä ja eivät juosseet aluksi kunnolla.

Kolmas leikki oli jäätyneet hernepussit -leikki, jossa lasten tehtävänä oli kävellä ympäri salia hernepussi pään päällä. Jos hernepussi putoaa, on pysähdyttävä ja toisen lapsen tulee nostaa se takaisin, jotta leikki jatkuu. Tämän leikin tavoitteena on ensisijaisesti har-joitella liikkumisen ohella toisten huomioimista ja kaverin auttamista. Samalla lapset op-pivat tasapainotaitoja. Ohjeistimme leikin näyttämällä esimerkkiä. Lapset ryhmissä ky-syivät hyviä kysymyksiä, esimerkiksi mitä tapahtuu, jos kaikkien hernepussit putoavat. Korostimme, että leikin tavoitteena on, että kaikki kävelisivät hernepussit pään päällä samanaikaisesti; lasten täytyy katsella ympärilleen ja auttaa toista, kun on tarve. Lasten suoritusten välillä oli jälleen eroja, osalla kävely sujui hyvin, osalla ei ja harjoittelua tar-vittiin. Osa lapsista etenkin viimeisessä ryhmässä tarvitsi kannustusta leikkiin osallistu-misessa, ja toiset kävelivät innoissaan hernepussit pään päällä, mutta eivät keskittyneet katsomaan muita lapsia. Pyrimme ohjeistamaan lapsia myös leikin aikana jatkuvasti, ja lapset kuuntelivat ohjeita ja leikki kehittyi. Lapset olivat yleisesti ottaen hyvin mukana leikin ideassa, kavereita autettiin ja lasten keskuudessa oli positiivinen ilmapiiri. Tässä leikissä lapset harjoittelivat samanaikaisesti monia eri taitoja: vakaa ja tasapainoinen kä-vely, kyykistyminen ja nouseminen, ympäristön havainnointi, sekä toisten huomioiminen ja auttaminen. Leikki kehittää monipuolisesti niin liikunnallisia kuin sosiaalisia taitoja. Kun kävimme lasten kanssa loppupiirissä läpi, mikä oli heidän mielestään ollut tuokioilla

hauskaa tai mieluista, monet mainitsivat kaverin auttamisen jäätyneet hernepussit -leikissä.

Loppupiirissä lasten tehtävänä oli vuorotellen kertoa, mikä oli ollut hauskaa tuokioilla. Vuorotteluun käytimme apuna hernepussia, kun lapsella oli hernepussi kädessä, oli hänen vuoronsa kertoa. Sen jälkeen hän antoi pussin seuraavalle. Muiden kuuntelemisesta oli muistutettava muutamalle lapselle. Lasten mielestä kivaa oli ollut esimerkiksi "kaverin auttaminen", "kaikki", "tasapainoilu" (hernepussin kanssa). Muutama lapsista ei keksinyt mitään. Jokainen lapsi sai kuitenkin mahdollisuuden puheenvuoroon. Pyrimme, että lasten osallisuus toteutuisi; esimerkkinä tästä viimeisessä ryhmässä oli lapsi, joka ei puhunut ollenkaan suomea. Hänellä oli vaikeuksia osallistua leikkeihin, vaikka häntä ohjeistettiin englanniksikin, jota hän ymmärtää ja puhuu. Loppupiirissä hän alkoi kertoa vanhempiensa kanssa tekemästä matkasta, mikä ei liittynyt tuokioon ollenkaan, mutta lapselle silti annettiin mahdollisuus saada äänensä kuuluviin ja kertoa hänelle tärkeä, mielessä oleva asia.

### 6.3.2 Eläinleikki, vannekävely ja mielikuvitusmatka metsään

Toisen liikuntatuokion salissa ohjasimme noin viikon päästä edellisestä. Tervehdimme lapsia Nopsa-Nallen avulla, ja muistelimme edellistä kertaa. Kysyimme lapsilta, muistavatko he mitä Nopsa-Nalle sanoi, ja mikä hänelle olikaan päiväkodin arjessa ja liikunta-hetkissä tärkeää. Toivoimme, että lapset muistavat reilun kaveruuden ja toisten huomiointamisen. Kerroimme myös, että tänään tehdään taas vähän erilaisia asioita kuin viimeksi.

Lapset muistivat hyvin nallen viime kerrasta ja osasivat hienosti kertoa, mitä silloin oli tehty. Eniten puhetta tuli jäätyneet hernepussit -leikistä, jonka lapset osasivat yhdistää myös kaverin auttamiseen ja yhteistyötaitoihin. Yhden ryhmän kohdalla yhteistyötaito -sanasta syntyi myös keskustelua erään lapsen kysyessä, mitä se tarkoittaa. Lapset kuuntelivat tarkkaavaisesti ja hieman vihjeitä saatuaan hienosti selittivät käsitteen auki toisilleen.

Ensimmäisissä sisäliikuntatuokioissa huomasimme, että lapset kaipaivat alkuun leikkiä, joka "rikkoo jään" eli saa lapset innostumaan ja vapautumaan. Lapset olivat hieman rauhallisempia ja varautuneempia, kuin olimme osanneet odottaa. Niinpä tällä kertaa

ensimmäinen leikki oli eläinleikki madosta mölyapinaksi, jossa matkittiin erilaisten eläinten liikkumista ja ääntä. Kerroimme lapsille, että he saavat vapaasti salissa liikkua ja äännellä kuten eläin, jonka ohjaaja sanoo. Rummun lyönti oli merkki uudesta eläimestä. Eläimet olivat mato, hiiri, jänis, karhu ja mölyapina. Tavoitteena oli, että varsinkin lopussa mölyapinoina lapset päästävät kunnolla ääntä ja liikkuvat villisti. Tämä leikki on alkulämmittely ja sen tavoitteena on saada lapset kunnolla liikkeelle ja eläytymään. Kannustimme lapsia ja varauduimme näyttämään tarvittaessa mallia. Havainnoimme, rohkevatko lapset heittäytymään ja toimimaan ryhmänä toisiaan innostaen.

Jokaisen ryhmän lapset lähtivät leikkiin mukaan erittäin innokkaina ja kiemurtelivat maan matoina, rummun soidessa vaihtuivat kipittäviksi hiiriksi, pomppiviksi jäniksiksi, muriseviksi karhuiksi ja lopulta riehakkaiksi mölyapinoiksi. Kannustimme lapsia käyttämään ääntään ja liikkumaan vapautuneesti, sillä leikin tarkoitus oli alkulämmittely ja jännityksen purkaminen. Lapset selvästi nauttivat leikistä, ja yksi ryhmä alkoi itsekin keksiä erilaisia eläimiä, kuten käärme, ja liikkuivat sen mukaisesti.

Seuraava leikki oli vannekävely. Siinä kaksi tai kolme lasta menivät yhdessä hulavanteen sisälle, ja yrittivät saada sen pysymään lantion kohdalla pitämättä siitä kiinni käsillä. Tässä leikissä tarvittiin yhteistyötaitoja: lasten tuli osata päättää yhteinen suunta ja arvioida, kuinka kaukana toisistaan ovat vanteen sisällä, jotta vanne ei putoaisi. Suunnitelimme, että jos vanne pysyy paikallaan helposti, kehotamme lapsia hyppimään tai juoksemaan. Leikin tavoitteena oli pari- ja ryhmätyöskentelyn harjoittelu. Tarkkailimme, kuinka lapset löytävät yhteisen suunnan ja ratkaisevat ongelmia yhdessä. Pyrimme ohjeistamaan leikin selkeästi ennen aloitusta, ja lasten päästyä liikkeelle lähinnä havainnoimme, kuinka he ratkaisivat eteen tulevat haasteet, ja autoimme ja annoimme vinkkejä tarpeen mukaan.

Leikkiä ohjeistaessamme korostimme jälleen yhteistyön merkitystä. Kun joku esitti kysymyksen mitä tehdään kun vanne putoaa, taisi jokaisessa ryhmässä joku ehdottaa, että kaveri nostaisi sen, kuten edellisen kerran hernepussi-leikissä. Kehuimme lapsia hienosta oivalluksesta, mutta totesimme, että tällä kertaa vanteen saa nostaa itse, ettei tule ahdasta ja törmäyksiä. Oli kuitenkin mukavaa huomata, että idea kaverin auttamisesta oli jäänyt lapsille niin hyvin mieleen. Leikki sujui lapsilta melko vaihtelevasti; toiset ymmärsivät heti säännöt, ja pitivät kätet irti vanteesta edeten tarpeeksi rauhallisesti, ettei vanne putoaisi, ja toisia sai enemmän muistutella siitä, ettei käsillä pidetä vanteesta. Välillä lapsilla sattui pieniä törmäyksiä tai erimielisyyksiä liikkumissuunnan kanssa, mutta

niistä selvittiin. Tässä leikissä lapset harjoittelivat yhdessä muun muassa ongelmanratkaisutaitoja sopivan kävelyvauhdin ja etäisyyden löytämiseksi sekä oman kehon ja tilan hahmottamista.

Viimeinen leikki oli samalla rentoutumisharjoitus. Käytimme siihen loppuajan, noin 15 minuuttia. Ennen leikin ohjeistamista keräännymme piiriin ja muistelemme aloitusleikkiä, jossa matkittiin eläimiä. Mitä kaikkia eläimiä matkimme? Lapset saivat kertoa. Sitten lapset saivat kuvitella salin vaikka metsäksi, jossa nämä kaikki eläimet voisivat asua. Lapset kerääntyivät keskelle salia makuulle ja sulkiivat silmänsä. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Kehotimme lapsia kuvittelemaan metsän ja miettimään, mitä he haluaisivat metsässä olla. Esimerkiksi jokin ensimmäisen leikin eläin tai mitä vain kukin itse keksii. Lapset makasivat hiljaa silmät suljettuina, kunnes Nopsa-Nalle tuli koskettamaan. Silloin lapsi sai avata silmänsä ja lähteä hiljaa kulkemaan ”metsässä”. Salin laitaan lapset muodostivat yhdessä patsaan, johon jähmettyivät sinä eläimenä tai asiana, mikä kuvittelivat olevansa. Toinen meistä kiersi Nopsa-Nallen kanssa herättelemässä lapsia, ja toinen ohjeisti lapsia patsaaseen esimerkiksi kysymällä, mikä kyseinen lapsi on ja miten hän sitä voisi ilmentää. Tavoitteena oli rauhoittuminen ja mielikuvituksen käyttäminen sekä keholliseen ilmaisuun rohkaiseminen ja yhteisen ”taideteoksen” luominen. Havainnoimme, kuinka lapset malttavat rauhoittua, miten he reagoivat Nopsa-Nallen kosketukseen ja innostuvatko he luomaan yhteisen patsaan. Lapsen ei ollut pakko kertoa, mikä hän metsässä olisi tai ottaa asentoa. Pääasia oli, että lapset pysyvät rauhallisina ja ottavat toisensa huomioon.

Lapset rauhoittuivat hyvin paikalleen ja jaksoivat aika hyvin odotella silmät kiinni Nopsa-Nallen kosketusta. Patsaaseen siirtyessään lapset katsoivat melko paljon muilta mallia, ja harva teki erilaisen tai ison asennon. Kuitenkin lopuksi, kun kysyimme jokaiselta lapselta vuorollaan mikä hän patsaassa on, lapset kertoivat rohkeasti erilaisia asioita: lintu, pupu, käärme, leijona, gepardi, kotka, ihminen ja puu löytyivät patsaasta. Tässä tehtävässä haasteena oli liikkumaan lähteneiden lasten ohjaus patsaaseen, osa lapsista ei aivan ymmärtänyt leikin ideaa. Patsaan olisi ehkä voinut toteuttaa niin, että lapset voivat mennä salissa mihin tahansa ja muodostaa oman patsaan ison yhteisen sijaan. Toisaalta lapset olisivat saattaneet silti päätyä yhteen kasaan. Tämä leikki olisi ehkä toiminut paremmin pienemmällä ryhmällä, sillä lapset eivät ymmärrettävästi jaksaneet olla paikallaan niin kauaa, että viimeinenkin pääsi mukaan patsaaseen. Kuitenkin tärkein tavoite, rauhoittuminen ja luova ajattelu toteutuivat, sillä lapset olivat selvästi ajatelleet metsää

ja siellä olevia asioita. Lisäksi lasten päätyminen lähekkäin voi kertoa hyvästä yhteishengestä, jota tuokiossamme tavoittelimmekin. Nopsa-Nallen kosketus vaikutti olevan lasten mielestä mukavaa. Kiitimme lapsia osallistumisesta ja annoimme mahdollisuuden hyvästellä Nopsa-Nalle, josta oli tullut lapsille mieluisa vieras.

Jokaisen tuokion lopussa lapset kertoivat, että heillä oli kivaa, ja monet kysyivät koska tulemme uudestaan. Toisen tuokion olimme selvästi osanneet suunnitella enemmän juuri näille lapsiryhmille sopiviksi, ja aikataulu oli väljempi. Vaihtelimme leikkien pituutta hieman ryhmän mukaan. Toiset innostuivat eläintenmatkimisleikistä niin, että olimme sitä pidemmän aikaa, toisilla innostus vannekävelyyn taas oli suurempi ja annoimme sille aikaa. Joka ryhmässä loppurentoutus kuitenkin kesti 10 minuuttia ja ehdimme toteuttaa sen aina rauhassa. Haasteita ohjauksessa näimme lapset, jotka eivät ymmärrä suomea kovinkaan hyvin. Ensimmäisessä ryhmässä oli poika, jota oli vaikeaa motivoida mukaan leikkeihin, vaikka puhuimme hänelle välillä englantia. Toisen ryhmän kanssa tuokioon osallistui myös liikuntarajoitteinen lapsi ohjaajansa kanssa. Hän selvästi nautti osallistumisesta ja sai onnistumisen kokemuksia, vaikkei pystynytäkään tekemään mukana kaikkea.

## **7 Arviointi**

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyömme toteutuksen kokonaisuutta. Arvioimme omaa toimintaamme, käyttämiämme menetelmiä sekä opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta.

### **7.1 Toiminnan ja menetelmien arviointi**

Päiväkodin kanssa yhteistyössä järjestetty Nopsa-Nallen liikuntaseikkailu oli luonteva aloitus päiväkodin ja lasten kanssa tehtävään työhön. Tapahtuman tavoite kodin ja päiväkodin välisen yhteistyön vahvistamisesta toi opinnäytetyöhömme monipuolisuutta ja konkretisoi myös kasvatuskumppanuuden tärkeyden varhaiskasvatuksessa. Vanhemmat pääsivät liikkumaan yhdessä lastensa ja muiden perheiden kanssa ympäristössä, jossa lapsi viettää suuren osan päivästänsä. Kasvatuskumppanuudessa oleellista on aito vuorovaikutus ja dialogi kasvattajan ja lapsen vanhempien välillä, ilman, että kasvattaja



nähdään asiantuntijana. (Kurki 2001: 132–133.) Koko perheen tapahtuma loi puitteet ja mahdollisuuden perheille ja päiväkodin työntekijöille rentoon yhdessäoloon, ja lapselle on tärkeää, että vanhemmat ja päiväkodin varhaiskasvattajat toimivat yhteistyössä ja lapsi saa näyttää osaamistaan päiväkotiympäristössä.

Aikataulu tapahtuman järjestämiselle oli erittäin tiukka, sillä tapahtuman päivämäärä oli lyöty lukkoon päiväkodin puolelta jo ennen meidän ja päiväkodin yhteistyön alkamista. Päiväkodin arki on kiireistä, emmekä ehtineet pitää yhteisiä suunnittelupalavereja päiväkodin henkilökunnan kanssa niin paljon kuin olisi ollut tarvetta. Sähköposti ei ollut paras mahdollinen yhteydenpitoväline, sillä vastausajan venyminen hankaloitti suunnittelua. Alkuperäinen suunnitelmamme liikuntarasteista ja ohjatuista liikuntatuokioista toteutui kuitenkin sellaisenaan tapahtumassa. Työnjako, jonka mukaan päiväkodin henkilökunta ohjeisti rasteilla ja me otimme vanhempia vastaan ja ohjasimme liikuntatuokioita, onnistui myös suunnitellusti. Päiväkodin henkilökunnan palautteessa tapahtumasta tuli esille tärkeä huomio siitä, että tapahtuman olisi voinut aloittaa joku päiväkodin henkilökuntaan kuuluva, perheille tuttu henkilö. Näin myös tapahtuman tarkoitus ja meidän osallistumisemme järjestämiseen opiskelijoina osana opinnäytetyöprosessia olisi ehkä tullut osallistujille paremmin esille. Päiväkodin työntekijöiden antamassa palautteessa korostui käytännön järjestelyihin liittyvät kokemukset ja aikataulun niukkuus. Vastaavaa koko perheen liikuntatapahtumaa ei ollut ennen järjestetty päiväkodissa, joten ensimmäisestä kerrasta opittiin varmasti paljon puolin ja toisin. Tapahtumaa koskeva palaute perheiltä on päiväkodin henkilökunnan mukaan ollut pelkästään positiivista, eikä mielestämme tapahtuman suunnitteluun ajoittain liittynyt kiire ja epätietoisuus juurikaan näkyneyt tapahtuman kulussa.

Liikuntatuokioissa pääpaino oli lasten sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Leikit valittiin tuokioihin kiinnittäen erityisesti huomiota siihen, että leikit innostaisivat ryhmän kaikkia lapsia osallistumaan ja toimimaan yhdessä, eikä niissä tulisi liikaa vertailua tai kilpailua, joka voi lannistaa tai viedä lapselta pois liikkumisen iloa. Zimmerin (2002) mukaan lapsen fyysiset kokemukset vaikuttavat suuresti hänen käsitykseensä itsestään, ja huonot kokemukset voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon merkittäväällä tavalla (Zimmer 2002: 21). Esimerkiksi jäätyneet hernepussit -leikissä lasten piti osata huomioida muut ryhmäläiset ja auttaa tarvittaessa. Lapsilla oli yhteinen tehtävä kävellä yhtä aikaa salissa niin, että kaikilla pysyisi hernepussi pään päällä. Leikissä ei siis kilpailtu toisia vastaan vaan yhdessä ja kaikkia auttaen.

Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan toisten auttamista ilman odotuksia ulkoisista palkkioista, ja 3–5 -vuotiailla lapsilla voi jo havaita prososiaalista käytöstä (Pulkkinen 2012: 86.) Lasten toiminnassa oli havaittavissa aitoa innostusta auttaa toinen toisiaan, sillä lapset leikkivät sääntöjen mukaan, havainnoivat toisiaan ja menivät toistensa luokse, jos hernepuski putosi. Leikki toteutui tavoitteiden mukaisesti, sillä lapset auttoivat toisiaan ja toimivat yhdessä ryhmänä. Vannekävelyssä lapset osasivat tehdä työtä yhteisen tavoitteen eteen ja ratkaista ongelmia parin tai ryhmäläisten kanssa. Vertaisryhmillä on suuri vaikutus lasten kehityksessä etenkin sosiaalisia taitoja harjoitellessa, eikä niiden tukemista ja kehitystä tulisi vähätellä (Kalliala 2008: 36). Liikkuessaan ja leikkiesään toisten lasten ja kannustavien ohjaajien kanssa lapsi harjoittelee luontevasti sosiaalisia taitoja. Oikein valittujen liikuntaleikkien avulla lapsia voi opettaa ottamaan muita huomioon ja säätelemään omaa toimintaansa vertaisryhmässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2004: 14.)

Lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä on haastavaa arvioida vain kahden ohjaustuokion perusteella. Kehittämistehtävän kannalta olisi ollut hyödyllistä pitää vielä ainakin kolmas ohjaus, jota emme valitettavasti saaneet aikataulullisesti järjestettyä. Saimme kuitenkin vahvistusta ajatukselle, jonka mukaan hyvän yhteishengen ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä lasten liikuntaa ohjaavan aikuisen on tärkeää kiinnittää huomiota koko ryhmän motivointiin ja kannustamiseen sen sijaan, että kilpailuttaisi yksittäisiä lapsia toisiaan vastaan, kuten ohjatussa liikunnassa helposti tapahtuu. Kun ohjaaja pyrkii aktiivisesti kannustamaan koko ryhmää, lapset motivoituvat tekemään yhdessä sen sijaan, että kilpailevat toisiaan vastaan. Päiväkoti-ikäinen lapsi vasta harjoittelee tunteiden ilmaisun säätelyä, ja liikuntaleikit ovat hyvä keino mahdollistaa lapselle turvallinen ympäristö tähän (Pönkkö, Sääkslahti 2013: 464). Liikuntaleikkejä ohjatessamme kertosimme sääntöjä lapsille ja korostimme yhdessä tekemisen tärkeyttä. Lapset oppivat säännöt melko nopeasti ja suurimmaksi osaksi sitoutuivat noudattamaan niitä. Ajoittain muutama lapsi ei enää keskittynyt leikkiin, jolloin jouduimme puuttumaan ja motivoimaan lasta takaisin yhteiseen toimintaan. Näissä tapauksissa tosin huomioimme myös lapsen yksilöllisyyden, esimerkiksi kolmevuotias ei välttämättä jaksaa keskittyä pitkäjänteisesti samalla tavoin kuin viisivuotias. Kyseisille lapsiryhmille onnistuneesti valitut ja positiivisen vastaanoton saaneet leikit saivat lapset auttamaan toisiaan ja ylläpitivät hyvää yhteishenkeä.

Konkreettinen ja lapsille ominaisella tavalla toimiminen, tässä tapauksessa liikkuminen, auttaa heitä omaksumaan asioita paremmin kuin pelkkä kuunteleminen. Nopsa-Nallen

johtamat keskustelut reilusta kaveruudesta tukivat tavoitteiden mukaisesti valittuja harjoitteita, joiden aikana ohjasimme lapsia lisää tekemään yhteistyötä. Pehmokarhu Nopsa-Nalle oli hyödyllinen ja tärkeä kannustaja toiminnassamme, sillä lapsille oli helpompi puhua yhteistyöstä ja kaverin auttamisesta Nopsa-Nallen "kautta". Lapset kuuntelivat tarkkaavaisemmin hauskan ja suloisen nallekarhun kertomia ajatuksia, vaikka ymmärsivät sen olevan pehmolelu. Lasten toiminnassa tapahtui kehitystä aina jo saman ohjauksen aikana, sillä oman suorituksensa mahdollisimman hyvän onnistumisen lisäksi lapset alkoivat myös kiinnittää huomiota ympärilleen ja auttamaan kaveria tai ratkomaan yhdessä eteen tulleita haasteita. Myös tuokioiden loppukeskusteluissa lapset mainitsivat oma-aloitteisesti kaverin auttamisen ja yhdessä tekemisen.

Liikuntaleikit olivat omiaan sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja ne antoivat lapsille mahdollisuuden uusiin kokemuksiin ja toimintaan ryhmässä kavereiden kanssa. Tästä näkökulmasta järjestämämme toiminta ja valitsemamme menetelmät tukivat tavoitettamme eli sosiaalisten taitojen harjoittelua liikunnan avulla. Pyrkimyksenämme oli myös luoda lapsille turvallinen paikka ja mahdollisuus, missä he voivat harjoitella yhdessä tekemistä ja toimimista ja tutustua toisiinsa lisää aikuisen ohjauksen tuella. Lisäksi toivomme, että päiväkodin työntekijät saivat toimintamme kautta vinkkejä ja uusia näkökulmia sosiaalisten taitojen harjoitteluun liikunnan avulla. Tuokioita seurannut työntekijä totesi kirjallisessa palautteessa, että "keskustelua tuokioista riitti ryhmässä moneksi päiväksi, ja jotkut leikit jäivät elämään lasten arjessa lasten leikkiessä niitä omatoimisesti. Nopsa-Nallen perään on myös kysely tuokioiden jälkeen". Tästä päätellen tuokiomme ovat olleet lapsille mieluisia ja työntekijät ovat mahdollisesti voineet hyödyntää alustamaamme teemaa lasten kanssa käytävissä keskusteluissa yhteistyötaitoihin liittyen.

Leikkejä löysimme vaihtelevasti muun muassa Nuori Suomi -internetsivuilta sekä Elina Pullin (2013) teoksesta Lupa liikkua, sekä hyödynsimme omia ideoitamme ja kokemusiamme lasten liikunnan ohjauksen saralta. Suunnitteluvaiheessa teimme myös työnjaon ja harjoittelimme leikkien ohjauksen. Pyrimme ohjaamaan leikit mahdollisimman selkeästi ja ytimekkäästi, jotta itse liikkumiselle jäisi paljon aikaa. Useiden leikkien aikana huomasimme lasten toimivan entistä paremmin yhteistyössä, ja ensimmäisen ja toisen ohjauksen välillä oli havaittavissa lasten kasvavaa kiinnostusta juuri kaverin auttamiseen ja yhteisten tehtävien ratkaisemiseen. Päiväkodin henkilökunta kertoi, että lapset ovat leikkineet myös osaa ohjaamistamme leikeistä päiväkodin arjessa omatoimisesti.

## 7.2 Oman toiminnan arviointi

Seuraavaksi arvioimme omaa toimintaamme kokemustemme ja päiväkodilta saamamme palautteen kannalta. Saimme paljon lisää kokemusta lapsiryhmien ohjaamisesta. Luottamuksemme omaan ohjaajuuteen ja lasten kanssa liikkumiseen vahvistuivat. Saman tuokion ohjaaminen peräkkäin kolmelle eri ryhmälle opetti myös paljon ja oli hyvä idea myös meidän ohjaajien kannalta. Huomasimme konkreettisesti, kuinka erilailla eri ryhmät innostuvat asioista ja toimivat yhdessä. Samojen leikkien ohjeistaminen useaan kertaan oli sekä haaste että mahdollisuus. Toisaalta huomasimme ohjeistuksen selkeytyvän ensimmäisen kerran jälkeen, mutta toisaalta jouduimme välillä muistuttamaan itsellemme uudesta lapsiryhmästä, jolla ei ole vielä mitään käsitystä leikeistä, joihin toiset lapset jo äsken osallistuivat. Yhtenä haasteena koimme myös sen, saammeko tarpeeksi tuotua esille sosiaalisia taitoja ja kilpailun vähyyttä liikunnassa samalla, kun lapset liikkuisivat mahdollisimman paljon ja kuuntelisivat paikallaan mahdollisimman vähän. Juuri tämän takia leikkien valintaan ja ohjeistukseen tuli kiinnittää erityisen paljon huomiota.

Sisäliikuntatuokioita seuranneelta työntekijältä saimme ohjauksesta ja valituista leikeistä erittäin hyvää palautetta. Leikit olivat kyseiselle lapsiryhmälle hyvin valittuja ja toimivia, ja ohjaus selkeää ja lapsia innostavaa. Ennen ensimmäistä tuokiota olimme itse varautuneet siihen, että joudumme käyttämään enemmän aikaa lasten rauhoittamiseen ja siihen, että saamme ryhmän kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita. Kaikki lapsiryhmät olivat kuitenkin yllättävän rauhallisia, ja saimmekin käyttää luultua enemmän aikaa lasten motivointiin ja kannustamiseen. Hernevarkaat-leikki ei motivoinut lapsia kuten olimme kuvitelleet, ja lyhensimme yhdessä ryhmässä leikin pituutta suunnitelmasta poiketen. Toiselle ohjaukskerralle suunnittelimme alkuun leikin, jossa lapset saavat vapautuneesti liikkua ja jopa riehua, ja tämä osoittautui toimivaksi ideaksi; lapset olivat alusta alkaen paremmin mukana toiminnassa ja liikkuvat innokkaammin.

Ulkoliikuntatuokion ja Nopsa-Nallen liikuntaseikkailun järjestämiseen osallistumisesta saimme kokemusta suuren joukon ohjaamisesta ulkona. Ulkoliikuntatuokion tavoitteena oli lähinnä meidän ja Nopsa-Nallen esittely, ja toiminta oli vapaata ja vapaaehtoista yhdessä liikkumista. Halusimme myös herättää lasten mielenkiintoa tulevaa tapahtumaa kohtaan, joten järjestimme yhden tapahtuman pisteistä päiväkodin pihalla. Heittovälineet

asettivat toiminnalle omat haasteensa, ja saimme olla tarkkana, että osallistuvan lapsiryhmän toiminta pysyy turvallisena eikä häiritse niitä lapsia, jotka eivät osallistu toimintaan. Koko perheen liikuntatapahtumasta opimme paitsi käytännön suunnittelua ja toteutusta, myös omatoimisuutta ja nopeaa ongelmanratkaisua vaihtuvissa tilanteissa. Esimerkiksi yhteisten liikuntatuokioiden ohjaaminen rastien kiertämisen lomassa tuli ajoittaa järkevästi niin, että mahdollisimman moni halukas pääsee osallistumaan ja toisaalta taas myös jo aiemmin osallistuneet innostuisivat kerääntymään uudestaan yhteen. Saimme arvokasta kokemusta työryhmässä toimimisesta ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

Suurin osa saamastamme palautteesta kaikesta järjestämästämme toiminnasta oli suullista. Jaoimme palautelomakkeita päiväkodille työntekijöille täytettäväksi ja palautettavaksi, mutta vain kaksi palautelomaketta täytettiin ja palautettiin. Päiväkodin työntekijältä saimme suullista palautetta sekä ryhmän ohjauksista että koko perheen tapahtumasta. Pohdimme, olisivatko tulokset olleet erilaisia, jos olisimme saaneet palautetta useammalta työntekijältä ja tätä kautta myös useampia näkökulmia toimintamme arviointiin.

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Otimme luotettavuuden ja eettisyyden huomioon opinnäytetyöprosessimme aikana hakemalla tutkimuslupaa Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirastolta ennen prosessin aloitusta. Tutkimuslupahakemuksessa kuvailimme lyhyesti opinnäytetyömme aiheen ja kehittämistehtävän. Sovimme käytännön asioista ja lasten osallistumisesta opinnäytetyöhömmme liittyvään toimintaan päiväkodin henkilökunnan kanssa. Ohjaamiimme liikuntatuokioiden valikoituivat päiväkodin henkilökunnan toiveesta kaikki päiväkodin 3–5 -vuotiaat lapset, jotta kaikki halukkaat kohderyhmäämme kuuluvat lapset saivat mahdollisuuden osallistua. Osallistuminen ohjaamaamme toimintaan oli lapsille vapaaehtoista. Koko perheen liikuntatapahtuman mainoksessa kerroimme olevamme järjestäjinä yhdessä päiväkodin kanssa, ja esittelimme itsemme myös tapahtumassa Metropolian opiskelijoina.

Opinnäytetyössämme emme mainitse päiväkotia, henkilökunnan jäseniä tai lapsia nimillä anonyymiteetin suojelemiseksi. Ohjaamissamme tuokioissa halusimme kiinnittää erityistä huomiota lasten tasapuoliseen kannustamiseen ja kohteluun, jotta jokainen lapsi kokisi kuuluvansa ryhmään ja saisi myös oman äänensä halutessaan kuuluville. Nopsa-

Nallen liikuntatuokioissa oli jokaisella kerralla mukana sama päiväkodin työntekijä. Hän seurasi toimintaa sivusta ja oli tarvittaessa lapsille tuttu ja turvallinen aikuinen. Etenkin ensimmäisellä kerralla lasten oli varmasti helpompi ja mukavampi osallistua, kun paikalla oli kannustamassa tuttu aikuinen.

Yhteistyöpäiväkotimme ei ottanut kantaa siihen, voiko päiväkodin nimen mainita lopullisessa työssä. Tämän takia päädyimme viittaamaan yhteistyöpäiväkotiimme ilman nimeä. Palautetta keräsimme sekä suullisesti että kirjallisesti päiväkodin työntekijöiltä, ja kirjalliset palautelomakkeet täytettiin nimettömänä.

## 8 Pohdinta

Liikunta on aina ajankohtainen ja tärkeä toimintamuoto varhaiskasvatuksessa. Lapselle ominaisena toimintatapana liikunta ja sen ympärille rakennetut tehtävät ja leikit mahdollistavat mielekkään ja innostavan oppimisympäristön. Yhteistyötaitojen harjoittelu liikunnan avulla toimii hyvin 3–5 -vuotiaiden lasten ryhmässä. Lapset ymmärtävät jo kaverisuhteita ja toisten ihmisten tunteita, ja saavat onnistumisen kokemuksia yhdessä ratkotavista tehtävistä ja kaverin auttamisesta. Ohjaamissamme tuokioissa oli esimerkiksi lasten aloitteesta hyvää keskustelua siitä, mitä yhteistyötaidot ovat ja miltä kaverin auttaminen ja avun saaminen tuntuvat. Päiväkodin henkilökunta kertoi lasten ottaneen ohjauksistamme elementtejä myös omiin leikkeihinsä, esimerkiksi jäätyneet hernepussit -leikki muuntui lasten oma-aloitteiseksi pihaleikiksi, kun hernepussin tilalle tulivatkin päälle asetetut ämpärit, joita lapset nostivat takaisin kaverin päälle niiden pudottua pitkin päiväkodin pihaa kävellessä. Nopsa-Nallesta tuli lapsille tärkeä ja odotettu vieras. Viimeisellä käynnillämme päiväkodissa jätimme nallen jatkamaan aloittamaamme työtä lasten liikunnan ja yhteistyötaitojen harjoittelun innoittajana. Toivomme, että Nopsa-Nallesta on iloa lapsille ja hyötyä aikuisille toiminnan ohjauksessa.

Nopsa-Nalle hahmona oli toimiva ja lapset pitivät siitä kovasti, ja mielestämme on hienoa, että Nopsa-Nalle jäi elämään päiväkodin arkeen, myös konkreettisesti hahmona. Päiväkodilla on vapaat kädet hyödyntää nallea omassa toiminnassaan tulevaisuudessa. Toimintaamme olisi voinut kehittää ja jatkaa edelleen, ja nallen tuokioista voisi tulla ollenainen osa lasten liikuntakasvatusta päiväkodissa. Liikuntatuokioidemme sisältöä voi

hyödyntää myös muualla lasten parissa tehtävässä työssä. Sosiaalisia taitoja kehittävät liikunnalliset leikit ovatkin saaneet hyvän vastaanoton työelämässä, kun niitä on ohjattu muissakin päiväkodeissa. Leikit ovat olleet uusia osalle varhaiskasvattajista, ja he aikovat ohjata niitä jatkossa itsekin. Päiväkoti-ikäiset lapset hyötyvät sosiaalisten taitojen harjoittelusta, ja siihen liittyviä yhteisleikkejä usein kaivataan lisää. Leikeissä ja liikkuesssa opitut taidot siirtyvät lasten kaikkeen muuhun toimintaan ja tukevat ryhmän toimintaa arjessa. Liikunnan kokonaisvaltaisuus mahdollistaa sen hyödyntämisen monessa eri toiminnassa. Sosiaaliset taidot opitaan jo varhaislapsuudessa ja ne kantavat aikuisuuteen asti, ja näiden taitojen harjoittaminen liikunnan avulla vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Lähteet

Autio, Tuire - Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita

Deci, Edward L. - Ryan, Richard M. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. January 2000.

Dowling, Marion 2010. *Young Children's Personal, Social and Emotional Development*. London: SAGE Publications Ltd.

Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päivähoitossa? Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Karvonen, Pirkko – Siren-Tiusanen Helena – Vuorinen Riitta 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Kaskela, Marja — Kekkonen, Marjatta 2006. *Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta: opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen*. Helsinki: Stakes.

Kaskela, Marja – Kronqvist, Eeva-Liisa 2009. Niin ainutlaatuinen – Näkökulmia lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. THL.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.

Koivunen, Pirjo-Leena 2009. *Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, Marja – Klemola, Ulla 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.) 2013. *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 211-226.

Kronqvist, Eeva-Liisa 2006. Pienten lasten yhteistoiminta ja sen sosiaalinen dynamiikka. Teoksessa Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) 2006: *Kasvatusvuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino. 166-182.

Kurki, Leena 2001. Sosiaalipedagoginen näkökulma varhaiskasvatukseen. Teoksessa Karila, Timo – Kinos, Jarmo – Virtanen, Jorma (toim.) 2001: *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Jyväskylä: PS-kustannus. 132–133.

Kylmänen, Erkki 2014. *Jumppatunti uudistuu*. Helsingin Sanomat 27.9.2014.

Laki lasten päivähoitosta. Annettu Helsingissä 19.3.1973. Finlex.

Peltonen, Hannu. 2004. *Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammattiteissa*. Tampere: Sanoma Pro.



Pulkkinen, Lea 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus.

Päivähoito on hoitoa, kasvatusta ja opetusta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paivahoito](http://www.stm.fi/sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paivahoito)>. Luettu 4.5.2014.

Pönkkö, Anneli – Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva – Turja, Leena (toim.) 2011: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-150.

Pönkkö, Anneli – Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.) 2013: Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 464-478.

Salmivalli, Christina 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Takala, Katri – Oikarinen, Arja – Kokkonen, Marja – Liukkonen, Jarmo 2011. Sosioemotionaalaisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa. Tutkimusartikkeli. Liikunta & Tiede 48. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CDAQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.lts.fi%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F1t611\\_tutkimusartikkelit\\_40-45\\_lowres.pdf&ei=-1xkVLjjLafjyOr3IGwBw&usg=AFQjCNF4rSC-FFiO6KGQq4CUz8CSONHikQ&sig2=ih0VHyyJ1CqY3-cJa-KAKPw&bvm=bv.79189006,d.bGQ](http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CDAQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.lts.fi%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F1t611_tutkimusartikkelit_40-45_lowres.pdf&ei=-1xkVLjjLafjyOr3IGwBw&usg=AFQjCNF4rSC-FFiO6KGQq4CUz8CSONHikQ&sig2=ih0VHyyJ1CqY3-cJa-KAKPw&bvm=bv.79189006,d.bGQ)> Luettu 13.11.2014.

Unicef. Lasten oikeuksien sopimus. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/#>>. Luettu 26.11.2014.

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Yliopistopaino. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCcQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.minedu.fi%2Fexport%2Fsites%2Fdefault%2FOPM%2FJulkaisut%2F2009%2Fliitteet%2Fopm17.pdf%3Flang%3Dfi&ei=PFhsVlyELoLiywOEmIKgBA&usg=AFQjCNHis-Fn5Qfll9WbaladOKW9N8dg2g&sig2=Zdr0ejqY9OgmL\\_gPpPLTQ&bvm=bv.80120444,d.bGQ](http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCcQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.minedu.fi%2Fexport%2Fsites%2Fdefault%2FOPM%2FJulkaisut%2F2009%2Fliitteet%2Fopm17.pdf%3Flang%3Dfi&ei=PFhsVlyELoLiywOEmIKgBA&usg=AFQjCNHis-Fn5Qfll9WbaladOKW9N8dg2g&sig2=Zdr0ejqY9OgmL_gPpPLTQ&bvm=bv.80120444,d.bGQ)> Luettu 19.11.2014.

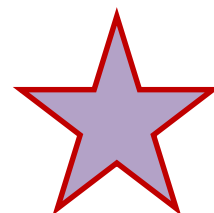
Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukseset\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukseset_fi.pdf)> Luettu 12.11.2014.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Stakes Oppaita 56. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>>. Luettu 19.11.2014.

Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

## Nopsa-Nallen liikuntaseikkailun mainos

# Nopsa-Nallen Liikuntaseikkailu



Tervetuloa reippailemaan Nopsa-Nallen liikuntarasteille  
koko perheen voimin **päiväkodin pihalle**

TIISTAINA 7.10.2014!



klo 15–17

- alkulämmittely
- seikkailurata



**Pikkunälän karkottaa vanhempainyhdistyksen buffet**



Järjestäjinä Metropolian opiskelijat Hanna & Henriikka ja päiväkoti

## Palautelomakkeen saatekirje

Hei!

Kiitos osallistumisestanne opinnäytetyöprosessiimme. Toiminnalliseen opinnäytetyöhömmе kuuluu koko perheen liikuntatapahtuman toteutus sekä liikuntatuokioiden ohjaus 3–5 -vuotiaille lapsille. Teoreettisena viitekehyksenä työssämme ovat sosiaaliset ja yhteistyötaidot ja niiden tukeminen liikunnallisin keinoin. Koko perheen tapahtuman kautta myös yhteisöllisyys liittyy työmme teoriapohjaan.

Keskusteltuamme kanssanne yhteistyössä järjestettävästä tapahtumasta tavoitteiksi nousivat päiväkodin ja perheiden välinen yhteistyö, yhteishengen kohottaminen ja yhdessä liikkumiseen ja tekemiseen innostaminen. Tehtävänjakona oli, että me opiskelijat suunnittelemme ja toteutamme tapahtumalle mainoksen, ja tapahtuman sisällön (rastit ja liikuntatuokiot) ja päiväkodin henkilökunta toteuttaa tapahtumaa kanssamme ohjaamalla rasteilla ja mahdollistamalla päiväkodin materiaalien käytön.

Pidimme lapsille yhteensä kolme erilaista liikuntatuokiota. Ensimmäisen tuokion järjestimme päiväkodin pihalla aamupäivän ulkoilun aikana tarkoituksena esitellä itsemme ja Nopsa-Nalle maskotti lapsille sekä tutustua lapsiin ja liikkua yhdessä. Kaksi muuta tuokiota ohjasimme sisällä salissa kolmelle eri lapsiryhmälle. Näiden tuokioiden tavoitteena oli sosiaalisten ja ryhmätyötaitojen harjoittelu (sekä kilpailu- ja vertailutilanteiden välttäminen) liikuntaleikkien avulla.

Toivomme, että vastaatte ohessa olevaan palautekyselyyn opinnäytetyömme prosessin arvioinnin tukemiseksi!

Ystävällisin terveisin ja iloista syksyn jatkoa toivotellen,

Henriikka Malinen ja Hanna Pawlaczek, sosionomiopiskelijat Metropolia AMK



## **Palautelomake Nopsa-Nallen liikuntatuokiot**

Palautekysely

Nopsa-Nallen liikuntatuokiot 3-5 -vuotiaille

Palautetta lapsiin tutustumisesta ja Nopsa-Nallen vierailusta ulkoleikkien avulla ennen koko perheen liikuntatapahtumaa:

Miten arvioisit sisäliikuntatuokioiden sisältöä ja sujumista? Tukivatko leikit mielestäsi lasten yhteistyötaitojen harjoittamista ja ryhmäyöskentelyä?

Oliko tuokioilla muuten vaikutusta 3-5 -vuotiaiden lasten ryhmän arjessa? (lapsilta kuultu palaute, keskustelut)

Kiitos palautteestasi!