

”LAPSET KOKIVAT TEKEMISEN ILOA JA ONNISTUMI-
SEN RIEMUA.”

Liikuntatapahtuman järjestäminen varhaiskasvatuksessa

Saarinen Veera
Springare Marjukka

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

2017

Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Veera Saarinen		
	Marjukka Springare	Vuosi	2017
Ohjaaja(t)	Leena Viinamäki		
	Raimo Vähänikkilä		
Toimeksiantaja	Touhula Korkalovaara/Minna Leinonen		
Työn nimi	”Lapset kokivat tekemisen iloa ja onnistumisen riemua.” Liikuntatapahtuman järjestäminen varhaiskasvatuksessa.		
Sivu- ja liitesivumäärä	48 + 4		

Opinnäytetyömme toteutustapana on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana toimii liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta Rovaniemellä. Tarkoituksena oli järjestää päiväkodin 3-5-vuotiaille lapsille liikunnallinen ulkoilutapahtuma ”Olympialaiset”. Tavoitteena oli organisoida ulkoliikuntatapahtuma, jossa lapset voisivat harjoitella perusliikuntataitoja ja kehittää motorisia taitojaan ohjatusti.

Liikunnallinen, toiminnallinen opinnäytetyö palveli sekä toimeksiantajaa (Olympialaiset osa yksityisen päiväkotiperheen liikunnan vuosisuunnitelmaa) että meidän oppimistarpeitamme. Tavoitteenamme oli saada lisää tietoa lasten liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta sekä kokemusta liikuntatapahtuman järjestämisestä. Koko opinnäytetyöprosessi toimi väylänä meille tärkeän teorian ja käytännön yhdistämisessä, sillä liikuntakasvatuksen tavoitteellinen toteuttaminen on merkittävä osa työtämme varhaiskasvatustajina. Olympialaisten toteutuksen kannalta pidimme tärkeänä tavoitteena sitä, että jokainen lapsi kokisi tapahtumassa saavansa riittävästi aikuisen ohjausta ja kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia liikunnasta.

Tapahtuman järjestämisen pohjalle hankimme oleellista tietoa lasten liikuntaan liittyvästä teoriasta, suosituksista ja tavoitteista. Opinnäytetyön tietoperusta koostuu varhaiskasvatuksen ja liikuntakasvatuksen esittelyistä ja tavoitteista, varhaisvuosien fyysisestä aktiivisuudesta ja lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Opinnäytetyömme muodostuu teoriaosuudesta ja toiminnallisen liikuntatapahtuman suunnittelu- ja toteutusprosessin kuvaamisesta sekä arvioinnista.

Liikuntatapahtuman organisointi antoi ymmärrystä lasten liikuntakasvatuksesta ja toi valmiuksia alan menetelmien hyödyntämisestä kyseiselle asiakasryhmälle. Lasten ja päiväkodin henkilöstön antaman palautteen mukaan tapahtuma oli onnistunut ja vastaavia toivotaan lisää. Tapahtumaan tulisi varata riittävästi aikaa ja henkilöstöresursseja.

Avainsanat varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikuntasuosituksien, lapsen kehitys

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme of Social Ser-
vices
Bachelor of Social Services

Author	Veera Saarinen	Year	2017
Supervisor	Marjukka Springare Leena Viinamäki Raimo Vähänikkilä		
Commissioned by	Touhula Korkalovaara/Minna Leinonen		
Subject of thesis	“Kids experienced the feeling of joy and success by participating.” Organizing an outdoor sporting event in early childhood education		
Number of pages	48 + 4		

The implementation of this thesis is practice based and the commissioner of it is an exercise-oriented day care center located in Rovaniemi. The purpose was to organize a sporting event “Olympics” where the children could practice and develop their motoric skills in a supervised outdoor setting.

Along with answering to our learning goals, practice based implementation of the thesis benefited the commissioner since the Olympics were included in the year plan of the physical education of the private day care center. The purpose of the thesis was to gain more knowledge about the physical education and learn how to organize a sporting event. Implementing goal-directed physical education is a significant part of the early childhood education so this whole process was an effective way for us to combine essential theory and practice. In order to have a successful sporting event, we felt it was important that every child who participated to the Olympics received enough guidance and encouragement from the adults and had the feeling that they have achieved something.

To help us to implement the sporting event we did a research about the theory, recommendations and goals of the physical education of children. The knowledge base of this thesis consists of the introductions and goals of the early childhood education and physical education, and the physical activity and motoric development of the children and how to support it. The thesis consists the theory, the description and the evaluation of the process of planning and implementing a practical sporting event in a day care center.

Organizing a sporting event gave us more understanding about the physical education and tools to utilize the effective practices when working with children. Received feedback from the participants and the staff members of the day care center suggest that the event was successful, and they wish to have more events like this. Our recommendations include enough time and staff resources when organizing a sporting event in a day care center.

Key words early childhood education, physical education, recommendations for physical exercise, child development

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	7
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö Touhula Korkalovaaraan	7
2.2 Tavoitteet ja tarkoitus.....	10
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	13
3.1 Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus.....	14
3.2 Liikuntapedagogiikka ja didaktiikka	17
3.3 Lapsen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksella	20
3.3.1 3–5-vuotiaiden lasten liikkuminen ja fyysinen kasvu ja kehitys	22
3.3.2 3–5-vuotiaiden lasten motoristen perustaidot.....	24
4 OPINNÄYTETYÖRAPORTTI.....	27
4.1 Tapahtuman suunnittelu	27
4.2 Tapahtuman toteutus	28
4.3 Tapahtuman arviointi	33
4.3.1 Itsearviointi tapahtumasta	33
4.3.2 Lasten arviointi tapahtumasta	34
4.3.3 Henkilökunnan arviointi tapahtumasta.....	38
4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	41
5 POHDINTA.....	43
LÄHTEET.....	46
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Tänä päivänä keskustellaan paljon lasten liikunnan määrästä ja laadusta fyysisen passiivisuuden lisääntyessä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan tämän hetkiset arviot kertovat, etteivät lapsista ja nuorista lähes joka toinen liiku terveydensä kannalta tarpeeksi (www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus, viitattu 18.8.2017). Perheiden elämä ja arkinen puuhastelu on muuttunut digilaitteiden sekä kiireiden vuoksi ja leikkipuistotkin ovat kaupungistumisen myötä entistä kauempana asutuksesta. Joissain päiväkodeissa lapset viettävät paljon aikaa istuen tai muuten paikallaan eivätkä kaikki spontaanisti kirmaa ulkoleikeissä etunenässä. Lasten liikkuminen on monella tapaa hyvinkin rajoittunutta. Fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen on kuitenkin kiistaton.

Varhaiskasvatuksen työn keskeisimmät elementit ovat lasten terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ja lasten ohjaaminen niitä edistäviin suuntiin. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan jo lapsuudessa ja varhaiskasvatuksessa sen tukemiseen tulee kiinnittää reilusti huomiota – tässä tehtävässä monipuolisella liikunnalla on merkittävä rooli. Työskennellessämme liikuntapainotteiseksi profiloituneessa päiväkodissa tulee liikunnan näkyä toiminnassamme ja varhaiskasvatuksen oppimisalueissa jokaisena päivänä, läpi vuoden. Työntantajamme ja opinnäytetyömme toimeksiantajan pyynnöstä päätimme opinnäytetyönä järjestää syysolympialaiset Rovaniemellä Touhula Korkalovaaran päiväkodin 3–5-vuotiaille lapsille. Syksyisen liikuntatapahtuman järjestäminen on osa kyseisen päiväkotiperheen valtakunnallista liikuntasuunnitelmaa ja päiväkodin johtajan toiveena oli päivän organisointi ja toteutus opinnäytetyönä. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tapahtuma, jossa lapset voisivat harjoitella perusliikuntataitoja ja kehittää motorisia taitojaan ohjatussa ulkoliikuntatapahtumassa. Korkalovaaran Touhulassa noudatetaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden (2016) suosituksia ja lapset liikkuvat päivähoitopäivän aikana monipuolisesti vähintään 2 tuntia päivässä. Liikuntalupaus on Touhula-organisaation tärkeimpiä asiakaslupauksia ja osa päiväkodin arvoperustaa.

Liikunnallinen, toiminnallinen opinnäytetyö palvelee sekä toimeksiantajaa että koko työyhteisöä, lapsia liikkujina ja osallistujina sekä meidän oppimistarpeitamme. Tavoitteenamme oli saada lisää tietoa lasten liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta sekä kokemusta liikuntatapahtuman järjestämisestä. Koko opinnäytetyöprosessi toimi väylänä meille tärkeän teorian ja käytännön yhdistämisessä, sillä liikuntakasvatuksen tavoitteellinen toteuttaminen on merkittävä osa työtämme varhaiskasvattajina. Toivomme, että opinnäytetyön tekeminen antaisi meille luontevan tietoperustan toteuttaa työtämme lastentarhanopettajina liikuntapainotteisessa päiväkodissa. Tarkoituksena on myös, että pystymme pedagogisesti perustelemaan toimintaamme ja ratkaisuja työssämme. Prosessi on toiminut hyvin tärkeässä roolissa osana ammatillista kasvuamme. Olympialaisten toteutuksen kannalta pidimme lisäksi tärkeänä tavoitteena sitä, että jokainen lapsi kokisi tapahtumassa saavansa riittävästi aikuisen ohjausta ja kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Toivomme tapahtuman inspiroivan henkilöstöä liikuntatapahtumien järjestämiseen ja oppimisympäristöjen kehittämiseen, lasten liikunnan ohjaamiseen sekä positiiviseen vuorovaikutukseen sen aikana.

Tapahtuman järjestämisen pohjalle hankimme oleellista tietoa lasten liikuntaan liittyvästä teoriasta, suosituksista ja tavoitteista. Opinnäytetyön tietoperusta koostuu varhaiskasvatuksen ja liikuntakasvatuksen esittelyistä ja tavoitteista, varhaisvuosien fyysisestä aktiivisuudesta ja lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Tietomateriaalia käydessämme läpi teimme ratkaisevan rajauksen jättää 6-vuotiaat pois varsinaisen tarkoituksenomaisen suunnittelun taustalta, sillä heidän motoriset taitonsa ovat eri tasolla kuin nuoremmilla. Lasten kehityksen osalta painotamme erityisesti fyysistä kasvua ja motoristen taitojen kehitystä. Opinnäytetyömme muodostuu teoriaosuudesta ja toiminnallisen liikuntatapahtuman suunnittelu- ja toteutusprosessin kuvaamisesta sekä arvioinnista.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö Touhula Korkalovaaraan

Kun aloimme keskustella opinnäytetyön tekemisestä yhdessä, oli molemmilla *liikunta* työpaikkamme liikuntapainotteisuuden vuoksi hyvinkin luonnollisena toiveaiheena. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön päädyimme keskustelemalla päiväkodin johtajan kanssa, jolla olikin ajatus syysolympialaisten toteuttamisesta heti kirkkaana mielessä. Liikunnallinen, toiminnallinen opinnäytetyö palvelee sekä toimeksiantajaa että meidän oppimistarpeitamme. Yhteys työelämään on hyvin vahva. Se toimii väylänä meille tähdellisen teorian ja käytännön yhdistämisessä. Tapahtuma sinänsä opinnäytetyönä ei ole riittävä, vaan meidän tuli kyetä yhdistämään ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön, pohtia alan teorioiden ja niistä nousevien käsitteiden avulla kriittisesti käytännön ratkaisuja ja kehittää niiden kautta oman alan ammattikulttuuria. Meidän tarvitsikin hankkia laajalti tietoa lasten liikunnasta voidaksemme suunnitella heidän tarpeisiin sopiva tapahtuma. Harjoittelimme siis myös alan menetelmien hyödyntämistä kuten ohjatun liikunnan suunnittelua lasten oppimistavoitteista ja tarpeista lähtien sekä liikuntataitojen opettamista. Toisaalta myös toiminta itsessään synnytti meille tietoa, joka piti purkaa ja sanallistaa opinnäytetyöhön.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tavoitteenamme oli, että opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellinen sekä alan tiedon ja taidon hallintaa osoittava työ. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena voi siis hyvinkin olla tapahtuma. Kohderyhmä ja sen tarpeet ovat usein lähtökohtana tällaista opinnäytetyötä tehdessä – niin kuin meilläkin oli. Tutkimuksellisia menetelmiä ei välttämättä tarvita, mutta aineiston ja tiedon keräämiseen meidän tuli silti kiinnittää huomiota, ja tehdä se laadukkaasti. Opinnäytetyöhömmme kirjoitimme tapahtuman järjestämisestä raportin. Lisäksi pidimme tärkeänä käydä läpi asiakaspalautetta tapahtumasta osana arviointia. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Ennen opinnäytetyön kirjoittamista tutustuimme työhön liittyvään kirjallisuuteen ja teimme toimintasuunnitelman (opinnäytetyösuunnitelma) koko prosessille. Toimintasuunnitelmassa vastataan kysymyksiin: miten tehdään, mitä tehdään ja miksi. Siinä myös osoitetaan se, että kykenemme johdonmukaiseen päättelyyn omissa ideoissa ja tavoitteissa. Suunnitelmassa annetaan lupaus siitä, mitä aiomme tehdä. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.) Meille oli alusta asti tärkeää tehdä tiiviille aikataululle suunnitelma, sillä opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle hyvin nopeasti ja teimme opinnäytetyötä koko ajan lastentarhanopettajan töiden rinnalla.

Taulukko 1. Aikataulusuunnitelma osana opinnäytetyösuunnitelmaa.

OPINNÄYTETYÖVAIHE	AIKATAULU
<ul style="list-style-type: none"> • Yhdessä ideointi → ideapaperi • Toimeksiantajan suostumus ja keskustelu päiväkodin johtajan toiveista, perehtyminen Touhulan liikuntasuunnitelmaan • Teoriatiedon ja lähteiden kerryttäminen • Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen ja palautus 	<p>Elokuun alku 2017</p> <p>Elokuun loppu 2017</p> <p>Syyskuun alku 2017</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyöhön teoriatiedon kirjoittaminen, jonka pohjalta perusteet tapahtumalle → • Tapahtuman suunnittelu, organisointi ja varsinainen toteutus • Tapahtuman purkaminen tekstimuotoon, palautteet ja arviointi 	<p>Syyskuun alku 2017</p> <p>Syyskuun puoliväli 2017</p> <p>Syyskuun loppu 2017</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyön kirjoittaminen jatkuu... • Opinnäytetyön viimeistely • Opinnäytetyön palautus 	<p>Lokakuun alku-puoliväli 2017</p> <p>Lokakuun loppu 2017</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tarvittavat korjaukset opinnäytetyöhön (ohjaajien palautteen jälkeen) • Kypsyysnäyte ja esittely seminaarissa 	<p>Marraskuun alku 2017</p> <p>20.-21.11.2017 (tai viim. 4.-5.12.2017)</p>

Tavoitteenamme oli tehdä ja palauttaa opinnäytetyösuunnitelma elokuun loppuun mennessä. Samaan aikaan kävimme läpi aiheellista teoria-aineistoa ja suunnitelimme olympialaisia, jotka järjestimme syyskuun lopulla. Syys- ja lokakuussa

kirjoitimme teoriatietoa ja purimme tapahtuman tekstiksi, kävimme lasten ja henkilökunnan palautteet läpi ja kokosimme ne. Opinnäytetyön esitarkastusversion palautus suunniteltiin lokakuun loppuun tavoitteenamme ehtiä tehdä mahdollisia korjauksia ennen kypsyysnäytettä ja esittää opinnäytetyö 21.11.2017 seminaarissa.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Rovaniemellä sijaitseva Touhula Korkalovaara, joka on liikuntapainotteinen päiväkoti. Kyseisessä 3 vuotta vanhassa yksikössä on 6 lapsiryhmää 1–6-vuotiaista ja lapsia on noin 130. Vuonna 2010 perustettu Touhula Päiväkodit on Suomen suurin yksityinen päiväkotiyritys ja päiväkoteja on jo yli 140. Vaikka Touhulan osuus yksityisistä yrityksistä alalla on suurin, sillä on silti valtakunnallisesti vain 2% osuus koko Suomen varhaiskasvatustalpalveluista. Helsinkiin saatiin vasta viime vuonna ensimmäinen Touhula-päiväkoti, mutta niitä on Rovaniemellä jo 8. Rovaniemen päiväkodeista on kunnallisia 27 ja palveluseteliyrityksiä on vain muutama vähemmän yksityisen tuotannon jatkuvasti kasvaessa. Touhula on paikkakunnalla siis merkittävä varhaiskasvatustalpalvelun tarjoaja. (Leinonen 2017, www.touhula.fi/touhula/touhula-yrityksena/, viitattu 28.8.2017, www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Lasten-paivahoito/Paivakodit, viitattu 29.10.2017.)

Touhuloista suurin osa on profiloitunut liikuntapäiväkodeiksi, mutta liikunnan lisäksi Touhula-päiväkotien pedagogisia linjauksia voivat olla kieli, seikkailu sekä taide ja kulttuuri. Organisaatio on määrittänyt perustehtävän ja arvot kaikelle toiminnalle. Touhulan arvot perustuvat toimintatapoihin: touhukas ja tavoitteellinen, ennakkoluuloton ja vastuullinen ja aina perheen parhaaksi. Työtä tehdään innolla ja kehittäen sekä kaikella tekemisellä on mitattavat tavoitteet. Kasvatustyö lähtee liikkeelle aidosta välittämisestä ja ihmisen kohtaamisesta ja tasavertaisesta kunnioittamisesta – niin lasten ja vanhempien kuin työkavereidenkin. Kasvatustalpalvelun perustehtävänä on aito vuorovaikutus ja lapsen positiivinen huomioiminen. Korkalovaaran liikuntapäiväkodilla on lisäksi omat toimintatapaansa määrittävät arvonsa ja asiakaslupauksensa. Siellä noudatetaan varhaiskasvatustalpalvelun lasten liikunnan suosituksia ja lapset liikkuvat vähintään 2 tuntia päivässä. (www.touhula.fi/touhula/touhula-yrityksena/, viitattu 28.8.2017). Kun päiväko-

dissa annetaan paljon arvoa lapsen toiminnallisuudelle ja fyysiselle aktiivisuudelle, vaikutetaan siihen, kuinka valmiita ollaan edistämään ja kehittämään lasten kehityksen ja oppimisen tueksi sisä- ja ulkoiluhetkien aktivoivia ratkaisuja (Sääkslahti 2015, 216). Liikuntalupauksen toteutumisesta tiedotetaan ja toimintaa dokumentoidaan. Päiväkodin tiloja käytetään monipuolisesti liikkumiseen ja liikuntavälineitä on aina esillä yhtä lailla kuin lelujakin – ryhmätiloissa on esim. paikka, jossa sisälläkin saa juosta ja kiipeillä puolapuilla, koripallokorit ja maalit jalkapalloiluun tai salibandyyn ovat aina käytettävissä. Lisäksi hyödynnetään tehokkaasti ulkopuolisia tiloja ja lähiympäristöjä ja juhlat ja muut päiväkodin tapahtumat ovat liikunnallisia.

2.2 Tavoitteet ja tarkoitus

Tulevina varhaiskasvatuksen ammattilaisina ja erityisesti kyseisen liikuntapäiväkodin lastentarhanopettajina meidän tulee toimia aktiiviseen elämäntapaan innostajina sekä kehittää erilaisia tapoja ja toimintamalleja lasten liikkumiseen. Liikuntakasvatuksen tavoitteellinen toteuttaminen on merkittävä osa työtämme varhaiskasvattajina. Mietimme tapahtumaa suunniteltaessa, mitkä ovat omat tavoitteemme opinnäytetyössä ja mitkä taas tapahtuman pedagogiset tavoitteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) korostetaan sitä, ettei lapsille aseteta henkilökohtaisia tavoitteita, vaan tavoitteet asetetaan aina pedagogiselle toiminnalle.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että siitä on hyötyä paitsi siihen osallistuville liikkuville lapsille, myös toimeksiantajalle ja kaikille sen työntekijöille; tapahtumaa ja sen eri elementtejä voi helposti hyödyntää tulevissa päiväkodin liikuntatapahtumissa. Halusimme säästää henkilökuntaresursseja olympialaisten suunnittelussa ja valmistelussa, joten suunnittelimme ja valmistelimme olympialaiset itsenäisesti. Henkilökunta osallistui suunnitteluun siten, että keskustelimme liikuntaan liittyen, mitkä harjoitukset ovat tällä hetkellä ajankohtaisia ja tärkeitä. Lapset vaikuttivat olympialaisten suunnitteluun siten, että mietimme mitkä asiat päiväkoitimme lapsia kiinnostavat tällä hetkellä, mitä motorisia taitoja he hallitsevat sekä mitä asioita harjoitellaan.

Tavoitteenamme oli, että opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellinen sekä alan tiedon ja taidon hallintaa osoittava työ, joka toimii väylänä meille tärkeän teorian ja käytännön yhdistämisessä. Aiheen valinnan kautta halusimme saada lisää tietoa lasten liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta sekä kokemusta liikuntatapahtuman järjestämisestä. Tarkoituksena on myös, että pystymme pedagogisesti perustelemaan toimintaamme ja ratkaisuja työsämme. Halusimme harjoitella alan menetelmien hyödyntämistä kuten ohjatun liikunnan suunnittelua lasten oppimistavoitteista ja tarpeista lähtien sekä liikuntataitojen opettamista. Mietimme yhdessä aikaisempia kokemuksiamme liikuntatapahtumiin osallistujan näkökulmasta ja pohdimme, mikä niissä on ollut onnistunutta ja mitä tekisimme itse toisella tavalla. Halusimme, että tapahtumasta tulisi mahdollisimman toimiva ja etenkin lasten näkökulmasta onnistunut ja he kokisivat suunnitellun sisällön mielekkääksi. Lasten tuottaman arvioinnin avulla pysyimme tarkastelemaan tavoitteidemme onnistumista. Henkilöstön antama palaute ja kehitysideat ovat tärkeitä seuraavaa liikuntatapahtumaa suunniteltaessa.

Tapahtuman pedagogisena tavoitteena oli organisoida ja toteuttaa tapahtuma, jossa lapset voisivat kehittää kehontuntemusta ja -hallintaa sekä harjoitella motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja ohjatussa ulkoliikuntatapahtumassa. Lajien liikunnalliset tavoitteet on kuvattu tarkemmin olympialaisten toteutusosiossa. Halusimme olympialaisiin lajeja, joissa lapset saavat kokemuksia yksin ja ryhmän kanssa liikkumisesta sekä tiimityöskentelestä. Tapahtumassa halusimme käyttää liikkumaan innostavia välineitä ja asettaa olympialajit esteettisesti houkutteleviksi. Tapahtuman tavoitteena oli, että se olisi sopivan pituinen kestoltaan. Toteutuksen kannalta pidimme tärkeänä pedagogisena tavoitteena myös sitä, että jokainen lapsi kokisi olympialaisessa saavansa riittävästi aikuisen ohjausta ja kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia. Siksi halusimme, että jokaisesta päiväkotiryhmästä olisi kolme aikuista mukana eli jokaiselle pienryhmälle yksi aikuinen. Me olisimme näin olleet lajeissa mukana apukäsinä ja kannustajina. Tärkeimpänä tarkoituksena tapahtumassa oli, että lapset kokisivat liikunnan iloa ja innostaisimme lapsia liikkumaan monipuolisesti (Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 33). Toi-

vomme myös, että tapahtuma inspiroisi henkilöstöä liikuntatapahtumien järjestämiseen ja oppimisympäristöjen kehittämiseen, lasten liikunnan ohjaamiseen sekä positiiviseen vuorovaikutukseen sen aikana.

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea ja edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös lasten terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen. (www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut, viitattu 23.8.2017.)

Varhaiskasvatuksen järjestämistä säätelee useat eri lait ja asetukset esimerkiksi varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36 ja asetus lasten päivähoidosta 16.3.1973/239. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuslain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. Esiopetusta säätelee perusopetuslaki 21.8.1998/628, joka on osa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus koostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä jokaisen lapsen omasta varhaiskasvatussuunnitelmasta. Opinnäyte-työtämme tehdessä ja olympialaisia suunnitellessa ja toteutettaessa erityisen tärkeänä ohjenuorana olemme pitäneet Rovaniemen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaa, joka on ollut voimassa 1.8.2017 lähtien. Paikallisessa suunnitelmassa korostuu esimerkiksi lapsilähtöisyys, lasten mielipiteiden ja toiveiden selvittäminen sekä oppimisympäristöjen kehittäminen, joihin muun muassa kiinnitimme huomiota olympialaisia järjestettäessä. Varhaiskasvatuksen ollessa murroksessa uusien suunnitelmien ja tavoitteiden takia, on päiväkodeissa ja työyhteisöissä erinomainen mahdollisuus muokata toimintakulttuuria lasten hyvinvointia ja oppimista vieläkin edistävämpään suuntaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, Rovaniemen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa nostetaan esille se, kuinka tärkeää päivittäinen liikunta lapsille on. Varhaiskasvatuksen tehtävänä yhdessä huoltajien kanssa on muodostaa perusta lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä

fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä ja säännöllistä, suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on innostaa ja tukea lapsia liikkumaan monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina ja kokemaan liikunnan iloa. Ohjatun liikunnan lisäksi on tärkeää, että lapset saavat päivittäin mahdollisuuksia liikuntavälineiden hyödyntämiseen ja omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkonakin. Liikkuminen ei ole pelkästään merkittävä osa lasten hyvinvointia vaan se on lapselle hyvin luonteva oppimisen tapa, koska sillä tuetaan fyysisen kehittymisen lisäksi kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kasvua ja taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, Rovaniemen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 17.)

3.1 Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kehitykselle ja keskittymiskyvylle. Se vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin prosesseihin esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, vireystilaan, muistamiseen, havaitsemiseen ja keskittymiseen. Lisäksi fyysinen aktiivisuus parantaa fyysistä motoriikkaa ja vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä. Se vaikuttaa myös myönteisesti mielialaan sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Liikunnan lisäksi riittävä määrä unta ja lepoa sekä mahdollisuus rauhoittua ja rentoutua on erittäin tärkeää. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös terveellinen ruokavalio. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–14; Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016, 4.)

Päiväkoti-ikäisten lasten päiviin kuuluu enimmäkseen fyysisesti kevyttä puuhailua. Lapset liikkuvat päivän aikana noin yhdestä kahteen tuntia. Tästä ajasta noin tunti on reipasta liikuntaa. Vain 10- 20% päiväkotikäisistä lapsista liikkuu riittävästi vuorokauden aikana. Opetus- ja kulttuuriministeriön laajan monitieteisen asiantuntijaryhmän julkaiseman liikuntasuosituksen Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016:21) mukaan riittävä liikunnan määrä vuorokauden aikana on noin kolme tuntia. Tuohon määrään kuuluu kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua 2 tuntia ja kuormittavuudeltaan fyysisesti erittäin aktiivista liikuntaa 1h. Lapsi on fyysisesti erittäin aktiivinen, kun hän

esimerkiksi juoksee kovaa, leikkii hippaleikkejä, hyppii tai hiihtää. Reipasta liikuntaa on muun muassa polkupyöräily, ripeä kävely, pallolla pelaaminen ja luistelu. Kevyttä fyysistä aktiivisuutta on hidas kävely, rauhalliset liikuntaleikit, keinuminen ja tavalliset arkeen kuuluvat askareet kuten pukeminen ja riisuminen. Erittäin kevyttä, lähes passiivista toimintaa on kaikenlainen puuhastelu kuten piirtäminen ja rakenteluleikit, television katsominen ja lukeminen. Fyysinen kuormittavuus on matalinta lapsen ollessa makuulla ja toiseksi matalinta hänen istuessaan. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–15; Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016, 4.)

Kolmevuotiaiden lasten arkipäivien fyysisessä aktiivisuudessa ei juuri ole määrällisesti eroa viikonloppuun verrattuna. Kuitenkin mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä suuremmaksi kasvaa myös ero arkipäivien ja viikonlopun fyysisen aktiivisuuden välillä. Viikonloppuisin aktiivisuus nimittäin vähenee. Myös sukupuolten väliset erot kasvavat iän myötä siten, että pojat ovat keskimääräisesti hieman aktiivisempia. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–14; Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016, 4.)

”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset” (Opetus ja -kulttuuriministeriö 2016:21) on tiivistelmä suositelluista käytänteistä, joka pohjautuu erilliseen julkaisuun suositusten tieteellisestä perustasta. Tieteellisissä perusteissa (Opetus ja -kulttuuriministeriö 2016:22) asiantuntijat kuvaavat huolestuttavaa suuntausta lasten muuttuneissa elintavoissa ja terveydessä. Viimeisten vuosikymmenten aikana lapset ovat aiempaan verrattuna huomattavasti enemmän fyysisesti passiivisia ja viettävät paljon ruutuaikaa. Nämä elintapamuutokset korreloivat selittämään vallitsevaa lasten ylipainon kasvua ja ne vaikuttavat nuoruuteen ja aikuisikään asti. (2016:22, 12.) Samoja huolenaiheita muun muassa lihavuuden yleisyydestä nostaa esiin Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus, jonka mukaan 2-6-vuotiaista pojista reilu 20% ja samanikäisistä tytöistä vajaa 15% on ylipainoisia (www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015, viitattu 9.11.2017). Diabetesliitonkin mukaan yleistyvän lihavuuden ja vähäisen liikunnan vuoksi myös lapsilla ja nuorilla on

alkanut esiintyä 2 tyypin diabetesta, joka mielletään aikuisten sairaudeksi. Diabetes ei automaattisesti siirry seuraavalle sukupolvelle, mutta alttius sairastua periytyy; usein kuitenkin ympäristövaikutukset kuten kotona tai varhaiskasvatuksen parissa opitut tavat liikkumisen ja ruokavalion suhteen vaikuttavat myös taudin kehittymiseen. (www.diabetes.fi/diabetes/lapsen_ja_nuoren_diabetes, viitattu 9.11.2017).

Lasten liikunnan määrään on kiinnitetty huomiota myös kansainvälisesti, joten se on hyvin ajankohtainen ja tärkeä aihe. ”Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2012-2018” on kansainvälinen lihavuusohjelma. Sen tavoitteena on kääntää ylipainokehitys laskuun ja ehkäistä väestön lihomista, jotta väestön terveys lisääntyisi ja heille tulisi lisää toimintakykyisiä elinvuosia. Yhteiskunnan eri toimijat kuten koulut ja varhaiskasvatus voivat tehdä ohjelmassa esitettyjä terveyttä ja lihavuutta ehkäiseviä päätöksiä ja toimia. Tämän ohjelman toisella kaudella 2016-2018 on keskitytty erityisesti lasten- ja nuorten lihavuuden ehkäisyyn, terveyden ja tasa-arvon edistämiseen sekä eri toimijoiden välisen yhteistyön tehostamiseen. (www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015, viitattu 9.11.2017.)

Erilaisia keinoja terveyden edistämiseen on muun muassa tavoite siitä, että lasten, nuorten ja koko perheiden elintavat muuttuisivat terveellisemmiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. Elinympäristön tulisi olla terveyttä ja terveellisiä elintapoja edistävä. Toimintasuunnitelmassa keinoja tähän varhaiskasvatuksen puolella ovat esimerkiksi terveyden ja terveellisten elintapojen edistämisen huomioiminen paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ja koulujen ja oppilaitosten opetussuunnitelmissa, strategioissa ja toiminnassa entistä vahvemmin. Varhaiskasvatussuunnitelmissa tulisi arvioida lapsen fyysistä aktiivisuutta ja sen tukemista. Lisäksi terveyden edistäminen/terveyskasvatus integroidaan osaksi varhaiskasvatuksen ja opetuksen sisältöjä. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan kansalliset suositukset ravitsemuksesta, liikunnasta ja istumisen vähentämisestä. Ammattikasvattajat ovat roolimalleina terveellisissä elämäntavoissa. Lapset osallistuvat ympäristön kehittämiseen liikunnalliseksi, istumista vähentäväksi ja terveellisiä ruokatottumuksia tukevaksi. Toiminnassa hyödynnetään Ilo kasvaa liikuen- ja Liikkuva koulu -ohjelmien toimintatapoja ja ideoita. Tavoitteina on myös,

että sisä- ja ulkotiloja käytetään aktiivisesti liikkumiseen. (THL, Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansallinen lihavuusohjelma Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016-2018, 7, viitattu 9.11.2017)

Rovaniemen kaupungillakin on kiinnitetty huomiota liikunnan lisäämiseen ja laatuun varhaiskasvatuksessa. Kaupunkimme on mukana edellä mainitussa valtakunnallisessa, Valo-hankkeen koordinoimassa Ilo kasvaa liikkuen -toiminnassa. Tämän liikkumis- ja hyvinvointiohjelman tavoitteena on varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muuttaminen niin, että lapsen oikeus liikunnan iloon ja liikkumiseen toteutuu päivittäin. Jokaiselle lapselle annetaan mahdollisuus liikkua omalla tavallaan ja liikunnan rajoitteita poistetaan. Tavoitteena on myös lisätä ohjattua liikuntaa sekä lasten luontaista liikkumista. Myös aikuisten tietoisuutta liikunnan merkityksestä lisätään kotona ja varhaiskasvatuksessa. Rovaniemen kaupungilla on upea luonto, joka otetaan myös huomioon liikuntakasvatuksessa kaikkina vuodenaikoina. Myös kaikki tilat ja ympäristö hyödynnetään liikkumisessa. (Rovaniemen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

3.2 Liikuntapedagogiikka ja didaktiikka

Liikuntapedagogiikaksi kutsutaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä elementtejä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Tieteenalana se tutkii liikuntaopetusta ja liikunnan oppimista selvittäessään miten liikuntaa opetetaan, miten liikuntaan kasvatetaan ja miten liikunta on läsnä kasvatuksessa ja opetuksessa. Liikuntakasvatus onkin varhaiskasvatuspalveluiden keskeisimpiä komponentteja ja hyvin näkyvä osa arjessa. Erityisen tärkeässä roolissa se on liikuntapainotteiseksi profiloituneessa päiväkodissa. Varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikuntakasvatuksen tavoitteet pohjautuvat informaatioon liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle sekä Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016) että Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) täsmennettyihin suuntaviivauksiin siitä, kuinka liikuntakasvatuksen tulee tukea lapsen suotuisaa kehitystä. Tärkeimpinä tavoitteina on auttaa lasta muodostamaan positiivinen suhde omaan kehoonsa, tukea karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisen oppimisvalmiuksien kypsymistä ja kehittymistä

sekä edistää myönteisen käsityksen muotoutumista itsestä liikkujana. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013, 18-19, 466.)

Tavoitteisiin pyrkiminen vaatii kasvattajalta liikkumiseen sallivien ja inspiroivien oppimisympäristöjen ja -tilanteiden luomista. Liikunnan didaktiikaksi nimitetään niitä toimia, joilla kasvattaja edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita. Lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen ja ohjatun liikunnan suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi ovat kasvattajan didaktisia taitoja. Kasvattajan tulee omalla toiminnallaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ja luoda lapselle mahdollisuuksia tavoittaa päivittäinen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä. Touhulan liikuntasuunnitelmassa kerrotaan siitä, kuinka varhaiskasvattaja nähdään liikunnan roolimallina ja hänen tulee huolehtia liikunnalliseen toimintaan ja liikuntatilanteisiin myönteinen ja jokaisen lapsen yksilöllisyyttä kunnioittava ilmapiiri. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on vanhempien ohella merkittävä vaikutus lasten liikuntatottumuksiin ja liikunta-asenteisiin sekä liikunnasta nauttimiseen. (Sääkslahti 2015, 151, 169, Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016, 5.)

Liikuntakasvatukselle hyvän rungon antaa varhaiskasvatusyksiköiden liikunnan vuosisuunnitelmat. Touhulan Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma (2016, 9) antaa osviittaa siitä, millaisia sisältöjä liikuntakasvatukseen vuodenkierron sisällä tapahtuvat muutokset tuovat toimintavuodelle. Esimerkiksi kesän jälkeen ryhmien aloitellessa taas toimintaansa, on hyvä harjoitella erilaisia tutustumisleikkejä ja yhteispelejä ja tarkastella päiväkodin liikuntavälineistöä, kun taas joulukuussa musiikki- ja liikuntaleikit piirtyvät esiin liikuntajoulukalenterin ja tonttuleikkien avulla. Vuosisuunnitelma tukee erilaisten liikuntasisältöjen, ympäristöjen, vuodenaikojen ja välineiden monipuolista hyödyntämistä ja toimii kasvattajan työvälineenä (Sääkslahti 2015, 175). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 30) kehoitetaan varhaiskasvatushenkilöstöä vuosisuunnitelmien lisäksi tuokiosuunnitelmien tekoon. Henkilöstön tulee pohtia konkreettisia toimenpiteitä varhaiskasvatuksen arkeen, jotta lapsella on toiminnan kautta mahdollisuus saavuttaa riittävä fyysinen aktiivisuus.

Suurin osa varhaisvuosien aikana koostuvasta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta koostuu ulkoilusta ja omaehtoisesta leikistä (Sääkslahti 2015, 171). Erilaiset liikunnalliset taidot parantuvat, mikäli ulkona tapahtuvaa vapaata leikkiä mahdollistetaan runsaasti. Ulkona on selkeästi enemmän tilaa leikkiä, temmeltää, tempuilla ja juosta eikä siellä ole niin paljon rajoitteita kuin sisätiloissa. (Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016, 5.) Useissa tutkimuksissa onkin todettu, että varhaiskasvatuksessa nimenomaan ohjattujen liikuntatuokioiden aikana fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on alhaista (kts. Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016). Varhaiskasvattajien tulee kiinnittää erityistä huomiota ohjaamiinsa liikunnallisiin tuokioihin, sillä suositusten mukaan lasten tulisi kuitenkin osallistua vähintään kahteen sellaiseen viikossa. Varhaiskasvatuksen parissa ohjattua liikuntaa tulee tapahtua sekä sisällä että ulkona. Samoja taitoja harjaannuttaessaan hieman eri ympäristöissä lapsi saa monipuolisia kokemuksia ja oppii soveltamaan osaamistaan. Tarjotakseen lapselle monipuolisia mutta toistettavissa olevia liikunnallisia harjoituksia, tulee kasvattajan tukea lapsen oppimisprosessia vaihtelemalla

- Motorisia taitoja: jokaisella ohjatulla tuokiolla harjaannutetaan kaikista luokista joitakin tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja
- Ympäristöä:
 - a. Sisällä: pienessä tilassa, liikuntasalissa, erilaisissa liikuntapaikoissa
 - b. Ulkona: pehmeällä hiekalla, kovalla hiekkakentällä, nurmella, metsässä, vedessä, lumella, jäällä, erilaisilla rakenteilla
- Telineitä, välineitä sekä materiaaleja
- Opetusmenetelmiä (kuten organisointitapaa ja opetustyyliä)
- Ryhmittelyjä (yksin, parin, pienryhmän tai koko ryhmän kanssa).

(Sääkslahti 2015, 174.)

Monipuolisten liikunnallisten harjoitusten mahdollistamisen lisäksi kasvattajan on hyvä muistaa tunteiden funktio oppimisessa, muistamisessa ja mieleen palauttamisessa. Positiivinen oppimisilmapiiri ja tunnelataus sekä ilon, jännityksen ja onnistumisen tunteita stimuloivat tehtävät kiehtovat lapsia. Kannustavan, mukansatempaavan oppimisilmapiirin ja lämpimän vuorovaikutuksen luomiseen on erilaisia opetustyyliämenetelmiä, jotka lopulta kehkeytyvät kasvattajan persoonallisesta taidosta hyödyntää tunteita opetuksessaan. (Sääkslahti 2015, 179.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016, 20) on laadittu pohjautuen oppimis-

käsitykseen, joka korostaa lasten kasvavan, kehittyvän ja oppivan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristöjen kanssa. Oppimista edistää erityisesti myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet. Touhulan Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmassa todetaan oppimisen perusedellytyksenä olevan lapsen kiinnostuminen ja motivoituminen tekemistä kohtaan (2016, 4). Oppimiseen tulee saada ohjausta ja tukea ja henkilökohtaisen palautteen saaminen toiminnasta osoittaa, että lapsi on tullut huomatuksi. Se innostaa ja haastaa lapsen testaamaan osaamistaan uudestaan. Kyseessä ei ole negatiivinen palaute, kun kasvattajalla on halu auttaa lasta kehittymään, oivaltamaan oppien ja kokien onnistumisen iloa, kun hän korjaa lapsen liikesuoritusta. ”*Uusien taitojen oppimisesta syntyvä mielihyvä on lapselle kaikkein innostavin syy fyysisesti aktiiviseen, liikunnalliseen elämäntapaan.*” (Sääkslahti 2015, 195.)

3.3 Lapsen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksella

Lapsen kasvaminen ja kehittyminen on hyvin yksilöllistä ja kokonaisvaltaista ja yhden asian kehittyminen vaikuttaa toiseen; kehitys on jatkuva, itseään täydentävä prosessi. Varhaislapsuuden aikainen kehitys toimii alustana myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. (Aaltonen ym. 2008, 8.) Liikuntakasvatusta voi tapahtua fyysisen ja motorisen, kognitiivisen (tiedolliset toiminnot), psyykkisen (mieläkäsitys) sekä sosioemotionaalisen (vuorovaikutus, tunteet, leikki) kehityksen osa-alueilla ja liikuntakasvatuksen tavoitteita on siksi haasteellista määrittää vain tiettyyn osa-alueeseen liittyen tai kehityskausittain ja ikäryhmittäin. Lasten kehityksen välillä voi olla lisäksi hyvin suuria poikkeamia, ja yksilöllistä liikuntakasvatusta toteutettaessa nämä yksilöllisyydet tulee ottaa toiminnassa huomioon esimerkiksi helpottamalla suoritusta tai tarjoamalla vaativampia tehtäviä. (Sääkslahti 2015, 152.)

Opinnäytetyömme kirjallisessa osiossa olemme silti pyrkineet rajaamaan tarkasteluun 3–5-vuotiaiden keskimääräisen fyysisen ja motorisen kasvun ja kehityksen, joiden perusteella on voitu määrittää liikuntataitojen oppimiseen ja opettamiseen liittyviä tavoitteita. Liikuntatapahtumaa organisoidessa otimme kuitenkin huomioon liikuntakasvatuksen muitakin tavoitteita 3–5-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen. Kasvattajan onkin hyvin oleellista tuntea ja

tiedostaa lasten kasvuun ja kehitykseen liittyviä monipuolisia tekijöitä suunnitellessaan ja toteuttaessaan tavoitteellista liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa lapsen kognitiiviseen kehitykseen eli tiedollisten toimintojen muovautumiseen: tiedon vastaanottamiseen, tiedon käsittelyyn ja tiedon varastoitumiseen. Tiedollisiin toimintoihin lukeutuvat tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot, ajattelu ja kielellinen kehitys sekä muisti ja oppiminen. Lapsi oppii hyvin paljon havainnoimalla, tarkkailemalla, jäljittelemällä ja toistamalla. Tunnustelu, tutkiminen, kokeileminen ja erehtyminen vaikuttavat myös oppimiseen. Jotta kognitiivisen kehityksen tukeminen huomioidaan liikuntakasvatuksessa, kasvattajan tulee huolehtia myönteisestä ja motivoivasta ilmapiiristä ja oppimisympäristöjen muuntautumisesta virikkeelliseksi ja innostavaksi, sekä käyttää monikanavaisia, kaikkia aisteja hyödyntäviä oppimismenetelmiä. Lasta kannattaa opettaa toiminnan avulla ja lapsen omista kiinnostuksen kohteista lähtien, jotta opitut asiat säilyvät muistissa paremmin. (Aaltonen ym. 2008, 14-17.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteita voidaan asettaa myös lapsen psyykkisen kehityksen tukemiselle. *”Myönteisen psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsen liikkumista ja motoriikkaa edellyttävät tehtävät ovat sellaisia, että hän saa niistä enemmän myönteisiä onnistumisen kokemuksia kuin epäonnistumisia.”* (Sääkslahti 2015, 160). Liikunnassa onnistumisen kokemuksia saadessaan lapselle kehittyy positiivinen minäkäsitys, hän luottaa omiin taitoihinsa ja uskaltaa rohkeasti tuoda esiin omia toiveitaan ja tahtoaan. Kasvattajan tulee luoda ilmapiiri ja toiminta, joka on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallista – jossa lapsi kokee uskaltavansa aktiivisesti toimia, tehdä ja puhua. Turvallisessa ympäristössä lapsella on mahdollisuus kokeilla taitojaan ja kehittää kehollista pystyvyytään eikä kasvattaja tee asioita lapsen puolesta. (Sääkslahti 2015, 160-161.)

Psyykkisen kehityksen kanssa etenee osittain limittäin sosioemotionaalinen kehitys. Liikuntakasvatuksessa sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueeseen luettaisiin tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. *”Niillä tarkoitetaan yksilön oman, tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamista sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantumista.”* (Sääkslahti 2015, 113). Lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii vuo-

rovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristöjen kanssa. 3–5-vuotiaiden vuorovaikutustaitojen kypsyminen on jo hyvin näkyvää: ilmeitä, eleitä, liikkeitä, tekoja ja puhetta on runsaasti. Lapsen harjoitellessa sosioemotionaalisia taitoja liikuntakasvatuksessa kasvattajan tulee auttaa ja tukea lasta toisten kuuntelemisessa ja auttamisessa, kontaktinotossa, yhteistyössä pari- ja ryhmätehtävissä, toisen tunteisiin samaistumisessa, oman vuoron odottamisessa sekä häviön sietämisessä. (Sääkslahti 2015, 113.)

3.3.1 3–5-vuotiaiden lasten liikkuminen ja fyysinen kasvu ja kehitys

Ihmisen fyysistä kehitystä tapahtuu pituuden, painon, luuston, lihaksiston, elimien ja hermoston kasvussa ja kypsymisessä. Fyysiseen kehitykseen lukeutuu myös motoriikan eli liikkeiden kehittyminen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 45.) ”*Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, joilla on jokin tarkoitus.*” (Sääkslahti 2015, 53). Tarkoituksenmukaiset liikkeet ja liikkeen muutokset rakentuvat keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehittymisen mukaan (Järvinen ym. 2009, 45).

Kehon koko

4–5-vuotiailla lapsilla alaraajat kasvavat nopeaa vauhtia. Ennen tätä ja kasvun aikana, olisi hyvä kannustaa lasta leikkeihin ja hyppelyihin, jossa kannatellaan koko kehoa jalkalihasten avulla. Nopea pituuskasvu saattaa heikentää kehonhallintaa. (Sääkslahti 2015, 28-29.)

Luusto

Luiden kasvun ja vahvistumisen kannalta erilaiset hyppelyt ovat erinomaista liikuntaa. Hypellä voi esimerkiksi laukaten, yhdellä tai kahdella jalalla tai vaikka trampoliinilla. Myös potkiminen vahvistaa jalkojen luustoa. Käsien luusto vahvistuu esimerkiksi siten, että kannattelee käsillä omaa painoa tai käyttää mailaa. (Sääkslahti 2015, 45-46.)

Lihakset ja jänteet

Jos lapsi on saanut liikkua riittävästi, hänen lihaksisto ja jänteet ovat kehittyneet sopusuhtaisesti muun kehon kanssa. Lihasten ja jänteiden voimaa kehittää pelit

ja leikit joissa hypitään, kiivetään, roikutaan, kannetaan, vedetään tai työnnetään. (Sääkslahti 2015, 43-44.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa fyysistä liikuntaa tulisi olla päivän aikana kaksi tuntia. 3–5-vuotiaina lapset haluavat tehdä paljon asioita itse ja kasvattajan tuleekin kannustaa omatoimisuuteen. Pitkäkestoinen liikunta vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Kolmevuotias lapsi jaksaa hyvin kävellä jo 1-2 kilometrin matkan. Viisivuotiaana lapsi jaksaa jo pyörällä ja hiihtää muutaman kilometrin matkoja. Monesti liikuntaleikit ovat niin mukaansatempaavia, ettei lapsi huomaa ajankulua. Kuitenkin joskus lapsi tuntee väsyvänsä ohjatussa liikunnassa, vaikka väsymys voikin olla henkistä väsymystä siihen, että pitää kuunnella aikuisen ohjeita ja toimia sen mukaan. Lasta on kannustettava omaehtosiinkin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, joissa kiinnostus pysyy paremmin yllä. (Sääkslahti 2015, 48-49.)

Tasapaino

3–5-vuotiailla tasapaino kehittyy yleensä nopeasti ja lapset hakevat ahkerasti erilaisia tasapainoaistimuksia. Esimerkiksi keinuessa ja ylhäältä alas hypätessä lapsi harjoittaa tasapainoa sekä lihas-jänneaistien yhteistyötä. Tasapainoaistin kehittymisen kannalta myös hiihto, luistelu ja pyörällä ajaminen on tärkeää. (Sääkslahti 2015, 28, 36-37.)

Aistit

3–5-vuotiaat oppivat nopeasti uusia liikuntataitoja ja uusien taitojen mukana uusia aistimuksia. Pallon heittoa harjoitellessa käytetään erikokoisia ja tuntuksia palloja. Näin lapsi huomaa esimerkiksi, kuinka eri lailla kevyt pallo lentää kuin raskas pallo. (Sääkslahti 2015, 36.)

Näköaisti on tärkeässä roolissa silloin, kun liikunnassa vaaditaan tarkkuutta ja hienosäätöä. Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi pallon potkaiseminen tai heittäminen maaliin tai kaverille. Kasvattaja voi auttaa lasta tunnistamaan leikeissä ja peleissä olevat rajat, suunnat ja etäisyydet kartioilla ja paikkamerkeillä. Liikkumi-

seen lapsi oppii yhdistämään kuuloaistinsa vähitellen. Lapsi osaa ilmaista keholaan ja liikkeillä musiikkia ja rytmiä. Lapsi oppii vähitellen liikkumaan pelkkien sanallisten ohjeiden mukaan. Lapsen sanavarastolla on merkitystä siihen, miten lapsi ymmärtää ohjauksen sanat ja käsitteet. (Sääkslahti 2015, 37.)

3.3.2 3–5-vuotiaiden lasten motoristen perustaidot

Motoriseen kehitykseen vaikuttaa perimän lisäksi lapsen yksilölliset ominaisuudet, fyysinen aktiivisuus, ympäristö ja sen liikkumismahdollisuudet. Siihen kuuluu jaksottaisuus, jolloin kehitys näyttää jääneen paikoilleen tai jopa taantuvan. Se johtuu siitä, että oppiakseen joitain uusia taitoja, vaaditaan joidenkin toisten alueiden kehittymistä ja kypsymistä ennen kuin uuden taidon voi oppia – taidot rakentuvat ikään kuin toistensa päälle. Esimerkkinä motorisen kehittymisen tapahtumasarjasta voidaan esittää tasapainoa. Suojarefleksien kypsyminen luo mahdollisuudet tasapainon syntymiselle. Tasapaino toimii edellytyksenä seisomaan ja kävelemään oppimiselle ja käveleminen taas luo edellytykset juoksulle ja hyppelelle jne. (Sääkslahti 2015, 51-53,74; Aaltonen ym. 2008, 28). Touhula-päiväkodeissa kiinnitetään huomiota lasten motoristen perustaitojen harjoitteluun ennen koulun alkua, jotka tutkimusten mukaan ovat heikentyneet viime vuosikymmenten aikana (Touhula Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016; Jaakkola 2016, 11). Näitä perustaitoja ovat: käveleminen, hyppääminen, juokseminen, potku- ja lyöntiliike, heittäminen ja kiinniottaminen ja kiipeäminen. Motoriset taidot voidaan jakaa karkeasti (taulukko 2) kolmeen luokkaan: liikkumistaidot, käsittelytaidot ja tasapainotaidot.

Taulukko 2. Motoriset perustaidot. (Jaakkola 2016, 21.)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinni ottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaidot tarkoittavat taitoja, joiden avulla lapsi yrittää pitää tasapainon erilaisissa tilanteissa. Tasapaino säilyy silloin, kun painopiste pysyy tukipisteen yläpuolella. Paikoillaan pysymiseen tarvitaan staattisia tasapainotaitoja esimerkiksi: koukistus, ojennus, kierto, heiluminen ja kääntyminen. Dynaamisia tasapainotaitoja ovat esimerkiksi laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen, paikaltaan lähteminen ja törmääminen. (Sääkslahti 2015, 54.)

Liikunta- tai liikkumistaidot ovat sellaisia taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen esimerkiksi ryömiminen, kävely, kiipeäminen, juoksu, hyppy, pysähtyminen, väistäminen, kieriminen, konttaaminen, pyöriminen ja laukkaaminen. Käsittelytaidoiksi sanotaan sellaisia taitoja, joiden avulla käsitellään esineitä, ihmistä, välineitä tai telineitä. Käsittelytaidot kehittyvät hitaasti, jopa koko elämän ajan. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat esimerkiksi työntö, veto, kiinniotto, pomputus, lyönti, vieritys, potkaiseminen, pukkaaminen, syöttäminen, kantaminen, heittäminen ja pyörittäminen. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 67)

3–5-vuotiaina lapset opettelevat motorisia perustaitoja. Kasvattajan tärkeä tehtävä on tarjottava tämän ikäisille lapsille mahdollisuuksia kokeilla monenlaisia tapoja liikkua ja tutustua oman kehon erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin. Lasten liikuntataidot kehittyvät nopeasti, kun lapsille annetaan lupa kokeilla, harjoitella ja leikkiä erilaisilla välineillä. Erilaiset välineet ja telineet kiinnostavat kovasti lapsia. Välineiden tulee olla helposti lasten saatavilla. Karkeamotoristen eli suurten lihasten motoristen taitojen täytyy kehittyä tietylle tasolle, ennen kuin hienomotoriset eli pienten lihasten taidot (käden taidot) voivat kehittyä. Hienomotorisia taitoja ovat muun muassa saksien ja kynän käyttö. Hienomotoriikan kehittymiseen vaikuttaa myös kätisyyden vakiintuminen. Karkeamotoriikkaa ja hienomotoriikkaa voi varhaiskasvatuksessa harjoittaa päivittäin toistuvissa tilanteissa ja ohjatuilla tuokioilla. (Sääkslahti 2015, 78, 158–159.)

3–5-vuotiaat lapset harjoittelevat hyppäämistä. Ensin lapset ponnistavat molemmilla jaloilla yhtä aikaa. Tämän ikäisenä lapset myös tasapainoilevat paljon esimerkiksi kokeilevat seistä ja hyppiä yhdellä jalalla sekä hyppivät ylös, alas ja sivuille. Käsittelytaitoja lapset harjoittelevat muun muassa leikkimällä kepeillä, mailloilla ja palloilla. (Sääkslahti 2015, 78-79.)

On tärkeää, että lapsi 3–5-vuotiaat lapset tutustuvat suksiin, luistimiin ja pyörään. Etenkin talviliikuntavälineet rikastuttavat ulkoleikkejä ja lisäävät fyysisen aktiivisuuden määrää. Myönteinen ensikokemus uudesta lajista on tärkeää ja siihen on panostettava suunnittelemalla etukäteen liikuntahetket. Myös oikeanlaiset välineet edesauttavat myönteisten kokemusten syntymistä. Vesiliikuntataitoja opettavat erilaiset vesileikit ja ne luovat pohjaa alkeisuimataidon oppimiselle. 3–5-vuotiaina motoristen kädentaitojen kehittyminen on erityisen merkityksellistä, koska mitä paremmiksi karkeamotoriset taidot kehittyvät, sitä paremmat edellytykset lapsella on hienomotorisiin kynätehtäviin. Käden karkeamotoriikkaa voi vahvistaa monipuolisilla pallo-, maila-, voimistelu- ja kamppailuleikeillä. (Sääkslahti 2015, 158–159.)

4 OPINNÄYTETYÖRAPORTTI

4.1 Tapahtuman suunnittelu

Aiheen päätettyämme, aloimme suunnitella Korkalovaaran Touhulalle syysolympialaisia. Mietimme aluksi, minkä ikäisille lapsille tapahtuma järjestetään. Päätimme, että olympialaiset ovat 3–6-vuotiaille lapsille. Tapahtumaan osallistuisi siis päiväkodistamme neljän päiväkotiryhmän lapset ja jokaisessa ryhmässä lapsia on 15-21. Seuraavaksi tutustuimme kirjallisuuteen lasten liikunnasta ja kohderyhmämme motorisista taidoista sekä liikunnan ohjaamisesta. Kirjallisuutta luettuamme huomasimme, että 6-vuotiaiden lasten motoriset taidot ja valmiudet ovat sen verran eri tasolla sitä nuorempiin nähden, että opinnäytetyöstämme rajasimme 6-vuotiaat lapset tutkimusjoukostamme pois, mutta halusimme silti, että he saavat osallistua tapahtumaan.

Säännöllinen ohjattu liikunta on tärkeää lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tavoitteenamme oli kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäyttelytaitoja. Halusimme olympialaisiin lajeja, joissa lapset saavat kokemuksia yksin ja ryhmän kanssa liikkumisesta sekä tiimityöskentelystä. Käytimme tapahtumassa erilaisista materiaaleista valmistettuja liikkumaan innostavia liikuntavälineitä, joita valmistimme paljon itse. Tavoitteenamme oli, että tapahtuma on sopivan pituinen kestoltaan ja mahdollistuisi nimenomaan ulkona. (Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 33.)

Olympialaislajeiksi valikoituivat: voimistelu, esteratsastus, juoksuviesti, pituushyppy sekä keilaus/kuulantyöntö. Lajeja suunniteltaessa mietimme, mitkä asiat päiväkotimme lapsia kiinnostavat tällä hetkellä ja mitä motorisia taitoja he hallitsevat sekä mitä asioita harjoitellaan. Halusimme lajien olevan sellaisia, että jokainen lapsi voi ne suorittaa, mutta ne eivät olisi kuitenkaan liian helppoja. Lisäksi lajien valintaan vaikutti työyhteisössä käyty aktiivinen liikunta-aiheinen keskustelu, joka osoitti monessa ryhmässä olevan ajankohtaista juoksuun ja tasapainoiluun liittyvät harjoitukset. Tällä hetkellä erityisesti tyttöjen suosiossa ovat olleet

keppihevoseet, joten yhdeksi lajiksi valitsimme esteratsastuksen. Meille oli tärkeää, että lapset kokisivat suunnitellut sisällöt mielekkäiksi. Meillä oli aluksi tarkoitus pitää olympialaiset päiväkodin lähellä sijaitsevalla Korkalovaaran pallokentällä, mutta asiaa selvitettyämme huomasimme tulevan edullisemmaksi ja käytännöllisemmäksi pitää ne päiväkotimme pihalla.

4.2 Tapahtuman toteutus

Tiedotimme vanhempia tapahtumasta osallistuvien ryhmien eteisissä oleville ilmoitustauluilla (Liite 1). Olimme hyvissä ajoin ennen olympialaisia informoineet ryhmiä tapahtumasta ja lajeista. Pidimme henkilöstölle lyhyehkön ohjeistuksen ja jaoimme kaikille osallistuville esittelyn tulevista lajeista (Liite 2). Kävimme palaverissa läpi myös sitä, mikä opinnäytetyömme tavoite on ja kuinka toivoisimme lapsia tapahtumassa ohjattavan positiivisesti ja kannustavasti huomioiden. Annoimme jokaiselle ryhmälle ohjeen jakaa jo valmiiksi oman ryhmän lapset kolmeen pienryhmään. Tavoitteena oli, että jokaisesta päiväkotiryhmästä olisi kolme aikuista mukana eli jokaiselle pienryhmälle yksi aikuinen. Me olisimme näin olleet lajeissa mukana apukäsinä ja kannustajina. Kyseisenä tapahtumapäivänä henkilöstöä oli kuitenkin rajallisesti käytössä olympialaisia varten, joten esimerkiksi omien lapsiryhmiemme saapuessa tapahtumaan osallistuimme itse yhtenä pienryhmän aikuisista.

Ryhmille jaettiin etukäteen tekemämme kisapassit, johon oli laitettu lapsen nimi (kuva 1). Ne jaettiin lapsille ennen tapahtuman alkua. Meillä oli Touhulan oma kisapassipohja jo valmiina. Kopioimme ja laminoimme passeja sekä laitoimme narut niihin kiinni. Tulimme työpaikalle jo hyvissä ajoin olympialaispäivänä ennen työpäivämme alkua valmistelemaan pihan ja lajit. Päiväkodin portille ja näkyvällä paikalla sijaitsevan ulkovaraston seinään kiinnitettiin olympiarenkaat heti aamulla päiväkodille tulevien huomioksi. Kun lapset saapuivat pihalle ja olivat jonossa, laitoimme hienon, tunnelmaa nostattavan kisasusiikin soimaan. Aikuinen kantoi Suomen lippua (kuva 2) ja joku lapsista jonon edellä tekemäämme olympiasoihtua, jonka lapsi sai kulkueen jälkeen kiinnittää koristeelliseen keppiin. Toivotimme kisaajat tervetulleeksi, esittelimme lyhyesti tapahtuman kulun ja tanssimme alkulämmittelyksi lapsille tutun Fröbelin palikoiden Huugi guugi- laulun. Valitsimme

alkulämmittelyksi tutun laulun, jotta lapset voisivat laulaa ja tanssia mukana ja heille tulisi oikeasti lämmin. Virittäytyminen pidettiin tarkoituksella lyhyenä, sillä pitkä ohjeistus vähentää fyysisen aktiivisuuden määrää. Tämän jälkeen jaoin ryhmät eri pisteille. Jokaiselle päiväkotiryhmälle oli varattu aikaa osallistumiseen noin 30-40 minuuttia.



Kuva 1. Touhulan Olympialaisten kisapassi.



Kuva 2. Olympialaisten aloituskulkue.

Esteratsastus

Esteratsastuksessa jokaiselle lapselle oli oma keppihevonen, jolla laukattiin ja hypittiin aitojen ja vesiesteiden yli (kuva 3). Radan lopussa oli hevostallilta tuotua heinää, jota lapset saivat syöttää keppihevoselle. Radan sai käydä kiertämässä uudestaan (kuva 4). Liikunnallisena tavoitteena oli laukkaamisen, juoksemisen, jarruttamisen, tasapainon ja korkealle hyppäämisen harjoittelu ja taitojen vahvistaminen.



Kuva 3. Keppihevoset.



Kuva 4. Esteratsastusrata.

Voimistelu

Voimisteluradalla käveltiin kolmen hiekkalaatikon reunaa sekä tasapainorataa pitkin (kuva 5). Jokaisella hiekkalaatikon levennyksellä oli tasapainotehtävä (kuvat 6-8). Liikunnallisena tavoitteena oli staattisten ja dynaamisten tasapainotaitojen kehittyminen ja taitojen vahvistaminen.



Kuva 5. Tasapainorata.



Kuvat 6-8. Staattiset tasapainotehtävät.

Pituushyppy

Pituushypyssä hypättiin piirretyltä viivalta vauhdittomasti niin pitkälle, kun pystyi (kuva 9). Olimme etsineet tietoa erilaisten eläinten hyppyjen pituudesta ja laittaneet kuvat eläimistä pituushyppypaikan viereen siihen kohdalle (kuva 10), mihin eläimet oikeasti hyppäisivät. Lapset saivat kokeilla pituushyppyä myös vauhtia ottaen ja verrata kummalla tyylillä pääsee pidemmälle. Liikunnallisena tavoitteena oli eteenpäin hyppäämisen harjoittelu ja taitojen vahvistaminen.



Kuva 9. Pituushyppypaikka.



Kuva 10. Eläinten hypyn mittoja.

Juoksuviesti

Juoksuviestissä lapsiryhmä jaettiin kahteen yhtä suureen joukkueeseen ja tarvittaessa aikuinen myös osallistui juoksuun tai joku lapsi juoksi osuuden kahdesti (kuva 11). Askartelimme viestikapulat, jotka annettiin molemmille joukkueille. Lähtömerkistä ensimmäinen juoksija sai lähteä juoksemaan. Ensin juostiin suoraan eteenpäin ja maaliin palattiin kartioita mutkitellen. Viestikapula annettiin maaliin tullessa seuraavalle juoksijalle. Liikunnallisena tavoitteena oli nopea juokseminen, jarruttaminen, kehonhallinta ja tiimityöskentely.



Kuva 11. Juoksuviestipiste.

Keilaus/Kuulantyöntö

Keilaus/kuulantyönnössä käytössä oli 5 erikokoista ja erituntuista palloa, jotka heitettiin ja vieritettiin maaliin (kuva 12 & 13). Maali peitettiin kankaalla, jossa oli erikokoisia reikiä. Liikunnallisena tavoitteena oli heittämisen, vierittämisen sekä tähtäämisen harjoittelu ja taitojen vahvistaminen. Tavoitteena oli myös, että lapset saisivat kokeilla, kuinka eri urheilulajien (eri paino ja koko) pallot lentävät ja vierivät sekä voimankäytön harjoittelu.



Kuva 12. Maalitaulu.



Kuva 13. Eri kokoisia ja eri tuntuisia palloja.

Lajipisteiden kierto ja palautteen keräys

Jokaisella pisteellä oli kerrallaan noin 4-7 lasta. Aikuinen näytti aina ensin esimerkin, mitä pisteellä tehdään. Jokaisella pisteellä oli aikuista varten vielä kertaalleen ohjeet toimintaan. Lopuksi kaikki saivat tarran kisapassiinsa merkiksi lajin suorituksesta. Pisteitä oli 5 ja lapsia kolmessa ryhmässä, mikä mahdollisti sen, ettei pisteille pääsyä tarvinnut odotella, vaan sai siirtyä seuraavalle pisteelle sitten kun kaikki oman pienryhmän lapset olivat suorittaneet radan. Aluksi suunnitelimme, että puhaltaisimme pilliin, kun ryhmät siirtyisivät seuraavalle pisteelle. Siihen ei kuitenkaan ollut tarvetta, koska vapaita pisteitä oli koko ajan ja siirtyminen niihin tapahtui vaivattomasti. Lopuksi pienryhmät siirtyivät palautteenantopisteelle, jossa oli mehu- ja rusinatarjoilu (kuva14). Ensin ajattelimme, että lapsille tarjottaisiin mehun lisäksi keksejä. Päiväkodista tuli syksyn aikana kuitenkin herkuton, niin päätimme tarjota rusinoita.

Lapsia pyydettiin värillisin hymynaamoin kertomaan, mitä he pitivät olympialaisista, ja he saivat vastata vihreällä, keltaisella tai punaisella hymynaamalla (Liite 3). Aikuinen selitti ensin, mitä hymynaamat tarkoittivat: vihreä oli tosi mukavaa, keltainen ihan mukavaa, punainen ei ollut mukavaa. Lapsia autettiin merkitsemään oma ikä ja sukupuoli palautteeseen. Lapset saivat itse laittaa lapun palautelaatikkoon, jonka olimme tehneet. Liikuntatuokiot onkin yleensä hyvä päättää pieneen palautekeskusteluun ja loppurauhoittumiseen. Loppurauhoittumisella ja keskustelulla saadaan tasoitettua lapsen fyysisesti aktiivisen toiminnan aikana kiihtynyt hengitys ja noussut syke ja vireystila sekä kerätä tärkeää tietoa siitä, miten lapset kokivat tuokion (Sääkslahti 2015, 178.)



Kuva 14. Tarjoilu- ja palautteenantopiste.

4.3 Tapahtuman arviointi

4.3.1 Itsearviointi tapahtumasta

Tapahtuma oli omasta mielestämme kaiken kaikkiaan onnistunut ja oli ihanaa nähdä, kuinka lapset olivat innoissaan tapahtumasta. Suurin osa lapsista koki silminnähdyn liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia. Olympialaisista puhuttiin vielä kauan tapahtuman jälkeenkin ja lajit jalostuivat lasten omaehtoiseenkin leikkiin. Kisapasseja lapset pitivät tärkeinä ja osa lapsista tuli ne kaulassa seuraavana päivänä hoitoon. Käytimme tapahtuman valmisteluun ja suunnitteluun paljon aikaa ja se näkyikin ulospäin. Tapahtuman järjestäminen päiväkodin pihalla oli hyvä ratkaisu. Lapset huomasivat jo päiväkotiin tullessa olympiarenkaat sekä lajipisteet ja alkoivat jo odottaa kovasti, koska pääsisivät olympialaisiin. Meidän oli myös helppo rakentaa ja purkaa lajipisteet ja muu rekvisiittia, kun tavaroita ei tarvinnut raahata kauas. Lisäksi lapset saivat katsoa innoissaan ikkunoista, kun toiset ryhmät olivat olympialaisissa.

Saimme lisää tietoa ja kokemusta liikuntatapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä. Tavoittemme kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja toteutui mielestämme olympialaisten lajien monipuolisuuden ansiosta. Päiväkodillamme on mainiot liikuntavälineet ja iso piha. Pystyimme hyödyntämään ulkona vaihtelevasti erilaisia alustoja kuten pehmeää hiekkaa, nurmea ja hiekkalaatikon rakenteita. Onnistuimme luomaan virikkeellisen ja liikkumaan houkuttelevan oppimisympäristön, jossa hyödynsimme tehokkaasti eri aisteja (tunto-, maku-, kuulo-, ja

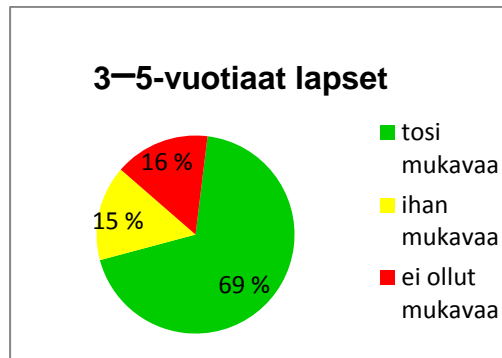
näköaisti). Olympialaisissa käytetyt liikuntavälineet- ja materiaalit, joista osan teimme itse, innostivat lapsia liikkumaan, jäljittelemään, tutkimaan ja tunnustelemaan. Näillä menetelmillä pystyimme tukemaan lasten kognitiivista kehitystä. Lapset saivat kokemusta yksin ja ryhmän kanssa liikkumisesta. Lasten sosio-emotionaalista kehitystä kasvattaja voi edistää tukemalla ja auttamalla lasta toisten kuuntelemiseen ja yhteistyöhön. Liikunnallisissa harjoituksissa opitaan odottamaan omaa vuoroa ja tappionkin sietämistä. Koimme lasten saaneen riittävästi aikuisen ohjausta ja kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia. On tärkeää antaa lapsille positiivista palautetta myös yrittämisestä. Myönteisellä, kannustavalla ja turvallisella ilmapiirillä voidaan vahvistaa lapsen psyykkistä kehitystä. Kasvattajina meillä on suuri vastuu ja mahdollisuus luoda pohjaa lasten liikunta-asenteisiin. Olimme itse aktiivisia ja innostavia sekä jaoimme liikunnan iloa. Tapahtuman positiivinen urheiluhenki oli mahtava. Otimme paljon kontakteja lapsiin kannustuen ja huomioiden heitä positiivisesti. Koko tapahtuman ajan havainnoimme ja tarkkailimme pienryhmiä ja lajipisteitä arvioiden missä meistä olisi eniten apua.

Kehittämistä oli vielä aikataulun suunnittelussa ja toteutuksessa. Aikataulu tapahtumassa venyi, mitä olimmekin jo etukäteen osanneet odottaa, ja olimme keskustelleet siitä ryhmien henkilökunnan kanssa. Se kuitenkin harmitti meitä ja ehkä seuraavan kerran toteutusta voisi miettiä jotenkin toisella tavalla. Lasten osallisuutta edistäen olisimme myös voineet ennen tapahtumaa kysellä tietoisemmin lapsilta, mitä lajeja he toivoisivat olympialaisiin. Lasten osallisuuden edistäminen on yksi tärkeimmistä tavoitteista uudessa Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa 2017. Tämän asian huomasimme vasta jälkikäteen, mutta kysyimme lapsilta olympialaisten jälkeen, mitä he haluaisivat tehdä seuraavissa olympialaisissa.

4.3.2 Lasten arviointi tapahtumasta

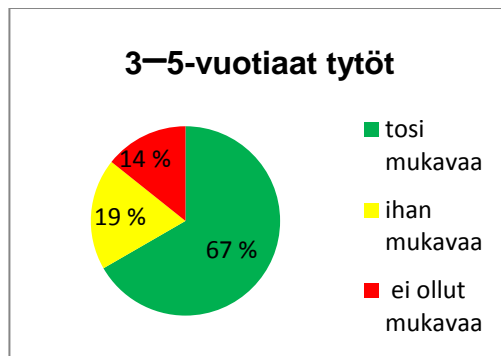
Lasten välitön palaute liikuntatuokion aikana ja heti sen jälkeen on osa arviointia. Dokumentoivassa arvioinnissa lasten kommentit jäävät muistiin esimerkiksi erilaisilla kasvokuvilla (Sääkslahti 2015, 208.) Kysyimme lapsilta heti ratojen suorittamisen jälkeen palautetta olympialaisista hymynaamapalautelapuilla, joihin aikuiset auttoivat merkitsemään, onko vastaaja tyttö vai poika ja minkä ikäinen on.

Palautteen keruussa tutkimuskysymyksemme oli, mitä mieltä lapset olivat tapahtumasta. Palautekyselyyn osallistui yhteensä 45 lasta (kuvio 1). Heistä 21 oli tyttöjä ja 24 poikaa. Kolmevuotiaita oli 14, neljävuotiaita 18 ja viisivuotiaita 13. Koko vastaaja joukosta suurin osa eli 69% piti tapahtumaa tosi mukavana, 15% mielestä oli ihan mukavaa ja 16% ei pitänyt tapahtumasta.

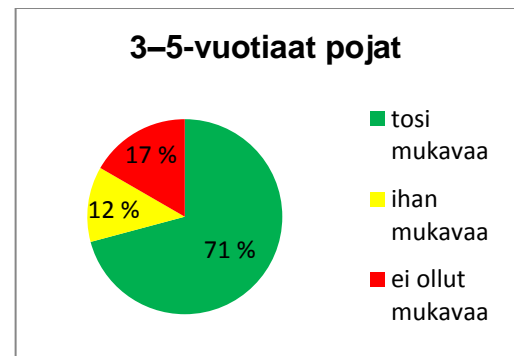


Kuvio 1. Tapahtuman palautekysely kaikille tapahtumaan osallistuneille 3–5-vuotiaille lapsille.

3–5-vuotiaista tytöistä 67 % piti tapahtumasta, 19% piti sitä ihan mukavana ja 14% ei pitänyt tapahtumasta (kuvio 4). 3–5-vuotiaista pojista 71% piti tapahtumasta, 12% oli ihan mukavaa ja 17% ei pitänyt tapahtumasta (kuvio 5). Suurta eroa tyttöjen ja poikien välisillä mielipiteillä tapahtumasta ei siis ollut.

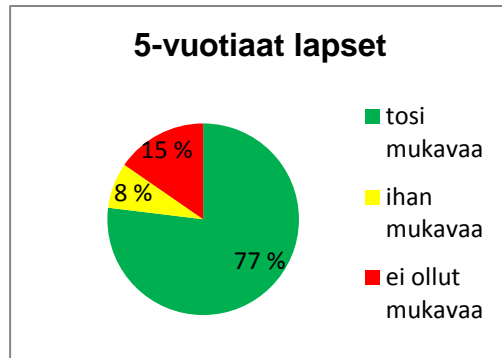


Kuvio 4. Tyttöjen antama palaute.



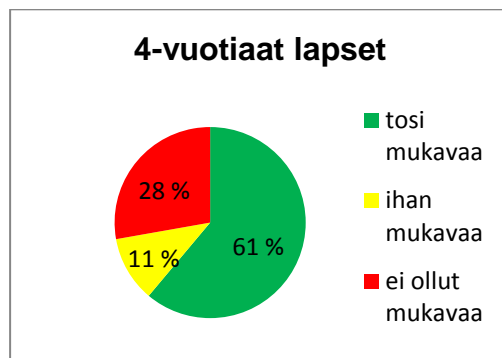
Kuvio 5. Poikien antama palaute.

Viisivuotiaista tytöistä 4/4 arvioivat tapahtuman tosi mukavaksi. Pojista 6/9 mielestä tapahtuma oli tosi mukava, 1/9 mielestä oli ihan mukavaa ja 2/9 ei pitänyt siitä (kuvio 6). Kaikista viisivuotiaista siis suurin osa piti tapahtumaa onnistuneena.



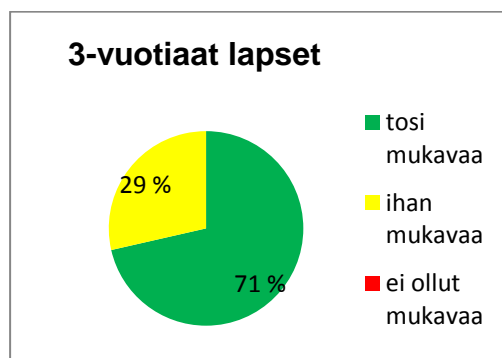
Kuvio 6. Tapahtuman palautekysely 5-vuotiaille lapsille.

Neljävuotiaista tytöistä 6/11 piti tapahtumaa tosi mukavana, 2/11 mielestä oli ihan mukavaa ja 3/11 ei pitänyt tapahtumasta. Saman ikäisistä pojista 5/7 piti tapahtumasta ja 2/7 ei pitänyt. Kaikista neljävuotiaista yli puolet piti tapahtumasta (kuvio 7). Tässä ikäjoukossa oli kuitenkin eniten niitä lapsia, jotka eivät pitäneet tapahtumaa mukavana.



Kuvio 7. Tapahtuman palautekysely 4-vuotiaille lapsille.

Kolmevuotiaista tytöistä 4/6 piti tapahtumasta ja 2/6 mielestä oli ihan mukavaa. Kolmevuotiaista pojista 6/8 piti tapahtumasta 2/8 piti tapahtumaa ihan mukavana. Kukaan kolmevuotiaista ei siis antanut punaista hymynaamaa ja suurin osa lapsista piti tapahtumasta (kuvio 8).



Kuvio 8. Tapahtuman palautekysely 3-vuotiaille lapsille.

Hymynaamapalautteesta tuli siis ilmi, että suurin osa lapsista piti tapahtumasta. Kyselimme lapsilta palautetta tapahtumasta myös seuraavana päivänä päiväkotiryhmissä. Narratiiveja eli lasten tapahtumakuvauksia ja kertomuksia voi hyvin käyttää lasten mieltymysten ja kokemusten kuunteluun. Niistä voi saada selville esimerkiksi mistä liikuntaleikeistä lapsi pitää tai niistä voi välittyä onnistumisia ja vihjeitä kehityksen eri osa-alueiden vaikeuksista tai ongelmista. (Sääkslahti 2015, 209.) Kysyimme lapsilta, mitkä lajit olivat mukavia, mitkä lajit eivät olleet mukavia ja mitä lapset haluaisivat seuraaviin olympialaisiin. 3-vuotiaiden ryhmässä lapset osasivat vastata kysymykseen mikä oli mukavaa. Vastaus oli esteratsastus, mistä pidettiin myös kahdessa muussa ryhmässä. Yksi lapsi osallistui keskusteluun ja kertoi pitäneensä olympialaisista, vaikka ei ollut mukana koko tapahtumassa. Kysymykseen mikä ei ollut mukavaa tai mitä toivoisitte seuraavissa olympialaisissa, ei saatu vastausta. Kysymykset olivat ehkä liian hankalia 3-vuotiaille lapsille vai olisiko haastattelu pitänyt toteuttaa heti tapahtuman jälkeen, jotta se olisi ollut tuoreessa muistissa. Olisimme voineet myös lajipisteiden kuvilla palauttaa mieleen olympialaiset.

3–5-vuotiaiden ryhmissä (suurin osa lapsista 4–5-vuotiaita) lasten mielestä mukavaa oli tarkkuusheitto, tasapainorata ja juoksuviesti. Monet tykkäsivät esteratsastuksesta ja keppihevosten hoivaamisesta. Yksi lapsista kertoi, että ratsastus oli mukavinta, muttei tykännyt ”heppajutusta”. Jonkun mielestä pituushyppy ei ollut mukavaa, mutta hän ei osannut kertoa miksi. Osan mielestä tapahtuman kesto oli tarpeeksi pitkä ja osa olisi halunnut käydä kaikki lajit vielä uudestaan läpi. Uusia kehittämisideoita olivat pikajuoksu, keinujuttu ja kuulantyöntö. Yksi lapsista ehdotti jotain junarataan liittyvää lajia, joka liittyisi esimerkiksi tasapainoiluun. Lapsilta kysyttiin, voisiko olympialaisia järjestää jonain muuna vuodenaikana ja idea sai kannatusta. Lasten mielestä kesällä ja talvellakin voisi järjestää olympialaiset ja talvella lajina voisi esimerkiksi olla jääkiekko. 3-5-vuotiaiden lasten ryhmissä muistettiin paremmin edellisenä päivänä olleet olympialaiset ja lajit. Muistitoiminnot ovat sidoksissa lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Se on monitasoinen järjestelmä, joka muuttuu elämäkokemuksen ja uusien tietojen lisääntyessä. (Aaltonen ym. 2008, 14.)

Esikoululaisiltakin kysyttiin sekä hymynaama- että haastattelupalaute, mutta esimerkiksi hymynaamoja emme niputa muiden osallistujien kanssa yhteen, koska tutkimusjoukkomme koostui 3–5-vuotiaista lapsista. Ajattelimme kuitenkin, että heidänkin antamansa palaute on todella tärkeää seuraavien olympialaisten suunnittelussa ja halusimme tietää, mitä mieltä he olivat tapahtumasta. Kuten osasimme jo arvella, jotkut lajit olivat heidän mielestään liian helppoja ja he toivoivat haastavampia lajeja tai erikseen heidän ikäisilleen suunniteltuja olympialaisia. Motorisilta taidoiltaan 3–5-vuotiaita kehittyneemmät 6-vuotiaat ehtivät suorittaa kaikki lajit vähintään kahdesti. *”Fröbelin palikat on jo vähän nähty.”*, kommentoitiin alun musiikkivalinnasta vaikkakin alkulämmittelyyn osallistuttiin todella innokkaasti. Palautteesta päätellen esikoululaiset pitivät kuitenkin tapahtumasta; tytöistä kaikki 11 antoivat palautteeksi vihreän hymynaaman ja pojista 5 antoi vihreän ja 2 keltaisen. Heiltä tuli myös tapahtuman aikana eniten välitöntä sanallista palautetta siitä, kuinka mukavaa oli ja uusia olympialaisia toivottiin heti uudestaan.

4.3.3 Henkilökunnan arviointi tapahtumasta

Olympialaisiin osallistui henkilökunnasta 9 työntekijää ja 1 työharjoitteluun kuuluvaa näyttöä suorittava opiskelija. Teimme myös tapahtumaan osallistuneelle henkilöstölle palautelomakkeen, johon he vastasivat seuraavana päivänä. Henkilökunta vastasi kysymyksiin:

- 1) Mikä mielestäsi onnistui tapahtumassa?
- 2) Mikä mielestäsi epäonnistui tapahtumassa?
- 3) Mitä ja miten pitäisi kehittää seuraavia olympialaisia järjestettäessä?

Lähes jokaisessa palautteessa henkilökunta toi esille, että heidän mielestään lapset tykkäsivät selvästi tapahtumasta ja kokivat tekemisen iloa ja onnistumisen riemua.

”Lapset innostuivat kovasti ja tykkäsivät osallistua.”

Yhteinen alkulämmittely ja kisapassit koettiin kivoina juttuina. Tapahtuman suunnittelu koettiin onnistuneeksi ja lasten motivointi eri menetelmien avuin kuten valokuvien ja rekvisiitoin. Onnistuneeksi henkilökunta koki lisäksi radan kulun suunnittelun.

nittelun ja lajien monipuolisuuden. Radan kulkua ja lajipisteiden paikkoja olimmekin pohtineet tarkkaan; pihaa halusimme hyödyntää luovasti, tehokkaasti ja käytännöllisesti.

”Olympialaisiin osallistumisen tunnelma onnistuttiin luomaan marssimalla olympiasoihdun ja lipun perässä, hienon musiikin soidessa.”
”--kulkue + alkuverryttely olivat onnistuneita + kisapassit ihana muisto.”
”Lajit olivat hyvin valittuja. Tuttuja lajeja (ainakin osa) Olympiatermein.”

Lisäksi palautteista kävi ilmi henkilökunnan kokeneen, että ryhmät oli jaettu sopivasti toimintapisteille ja siirtymät etukäteen mietitty hyvin. Itse tapahtuman kesto ryhmäkohtaisesti (30-40min) koettiin enimmäkseen sopivaksi ja lapset jaksoivat koko radan.

”Sopivan mittainen rata, lapset jaksoivat koko radan. Monenlaisia pisteitä, sekä nopeutta, keskittymistä, yksin ja yhteistyössä tehtäviä rasteja.”

Myös se koettiin hyvänä asiana, että henkilökuntaa oli ohjeistettu ja tiedotettu tapahtumasta etukäteen. Tavoitteena meillä olikin, että osallistuva henkilökunta olisi jo tullessaan tapahtumaan lasten kanssa tietoinen siitä, mitä esimerkiksi eri lajipisteillä kuuluu tehdä. Näin ylimääräistä aikaa ei kuluisi siihen, että aikuinen hahmottaa ensin itselleen lajin kulun ja tarkoituksen, vaan voi koko ajan keskittyä lapsiin ja heidän ohjaamiseen sekä olla läsnä hetkessä.

Epäonnistumiseksi koettiin kaikissa palautteissa liian tiukaksi suunniteltu aikataulutus. Aikataulun venyessä jo ensimmäisen osallistuneen ryhmän kohdalla, joutui viimeinen ryhmä odottamaan pitkään ja tekemään toimintapisteet kiireessä. Joku henkilökunnasta koki tapahtumassa olevankin aistittavissa kiireen tuntua rajallisen ajan vuoksi. Toinen mainitsi kuitenkin, ettei heidän ryhmäänsä aikataulun venyminen haitannut merkittäväksi. Sekin palautteissa mainittiin, ettei aikataulun venyminen vaikuttanut tai haitannut lapsia.

”Aikataulutus: joko enemmän aikaa/ryhmä tai vähemmän pisteitä.”
”Aikataulutus, myöhästettiin hieman. Se ei kuitenkaan haitannut merkittävästi.”
”Ajankäyttö, mutta se ei kuitenkaan lapsia haitannut.”

Palautteista nousseita kehittämisideoita olivat olympialaiset perhetapahtumana, joihin uskommekin ensi vuonna siirryttävän. Aikataulua toivottiin muutettavan jatkossa esimerkiksi niin, että isot ja nopeat pukijat saisivat tulla olympialaisiin ensin

tai vasta lounaan jälkeen. Joku ehdotti, että tapahtuma jaettaisiin kahdelle päivälle.

”Olympialaiset voisi jakaa kahdelle päivälle, jotta aikaa jäisi enemmän käydä pisteet rauhassa läpi =).”

”Tapahtumaan varata koko päivä. Lisäksi henkilökuntaa eri pisteille, helpotaisi esimerkin näyttöä lapsille ja kiireentuntu katoaa.”

”Ajankäyttö huomioida tarkemmin, muuten kaikki ok =).”

Myös toista ympäristöä ehdotettiin, kuten viereisen koulun liikuntakenttää. Sen jouduimme sulkemaan pois päivätapahtuman osalta, sillä koululaiset käyttävät itse kenttää aktiivisesti. Jos tapahtuma olisi iltapäivästä tai illalla, tilanne olisi eri. Lähes jokaisessa palautteessa toivottiin jatkossa erilaista aikataulun suunnittelua. Lisäksi toivottiin yhteistä materiaalia olympialaisista jokaiselle ryhmälle ennen tapahtumaa, jota voitaisiin lasten kanssa yhdessä käydä läpi. Henkilöstöresursseja tapahtumaan toivottiin myös enemmän ja siihen mekin olimme suunnitteluvaiheessa pyrkineet.

”Pitäisi olla käytössä enemmän aikaa ja henkilökuntaa.”

Tapahtumapäivänä henkilöstöä ei kuitenkaan ollut käytettävissä ylimääräiseen ulkoilutapahtumaan. Toisaalta pienryhmää (4-7 lasta/pienryhmä) oli ohjaamassa aina yksi aikuinen ja vähintään toinen meistä vapautui kaikille yhteiseksi tsemppariksi.

Kun mietimme lasten ja henkilökunnan palautteiden eroa, huomasimme että he olivat kiinnittäneet eri asioihin huomiota. Lapset arvioivat lajeja ja ehkä pohtivat omaa suoritustaan, kun taas aikuiset arvioivat suunnittelua, esteettistä puolta, pedagogista näkökulmaa, ajankäyttöä ja tapahtumaa kokonaisuutena. Lasten osallisuutta ajatellen jatkossa heidät olisi syytä ottaa ehdottomasti paremmin mukaan jo suunnitteluvaiheeseen ja järjestää tapahtumia yhdessä. Henkilöstön huomioista tärkeänä pidimme erityisesti tapahtuman toimivuuteen ja sujuvuuteen liittyviä kommentteja, joiden pohjalta seuraavia liikuntatapahtumia kannattaa lähteä suunnittelemaan. Kesken tapahtuman henkilöstö kommentoi useasti myös niinkin pientä käytännön asiaa kuin tarrojen kokoa. Ne olivat liian pieniä ja kylmällä ilmalla niitä oli vaikea irrottaa alustastaan. Vaikka tarrat olivat lasten mielestä mukava asia, aikuiset kokivat tarroitus-operaation hidasteena.

4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys on läsnä tutkijan jokaisessa vaiheessa aina aiheen valinnasta lähtien. Eettisesti kestävässä tutkimuksessa tutkija punnitsee tietoisesti tutkimusprosessissa eri vaiheiden kestävyuden ja pohtii niiden merkitykset sille todellisuuskudalle ja seurauksille, joita hänen tutkimuksensa on luomassa. Prosessissa on pohdittava aiheen valinnan lisäksi tutkimusjoukon ja tiedon keräämisen eettisiä valintoja. Lisäksi on otettava huomioon saadun tiedon tulkitsemiseen, esittämiseen, julkaisemiseen ja käyttämiseen liittyvät eettiset kysymykset. (Viinamäki & Saari 2007,11–12.)

Opinnäytetyömme aihetta pidämme ajankohtaisena ja tapahtumaa itsessään lasten hyvinvointia lisäävänä. Ennen opinnäytetyön tekemistä, teimme esimiehemme kanssa toimeksiantosopimuksen. Keskustelimme toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa tiedon keräämiseen liittyvistä eettisistä kysymyksistä. Mietimme tapahtuman palautekyselyn toteuttamisen lapsille siten, että tutkimuksessa mukana olleiden henkilöiden tiedot pysyvät salaisina eivätkä ulkopuoliset voi niistä missään vaiheessa tunnistaa (Viinamäki & Saari 2007,20). Emme myöskään ottaneet tunnistettavia kuvia lapsista tapahtuman aikana. Teemahaastattelun tuloksissa ei ole eritelty tunnistettavasti palautteen antajia. Myöskään koko opinnäytetyössä ei tuoda esille tai arvioida yksittäisten lasten tai lapsiryhmien motorisia taitoja tai henkilökohtaista kehitystä, sillä se ei ollut opinnäytetyömme tarkoitus.

Palautekyselyn halusimme toteuttaa teemahaastattelutyypillisesti. Mietimme valmiiksi kolme kysymystä, jotka ohjasivat keskustelua; mikä tapahtumassa oli kivaa, mikä ei ollut kivaa ja mitä toivoisitte olevan seuraavissa olympialaisissa. Nämä samat kysymykset muotoiltiin henkilökunnan palautekyselyyn (Liite 4). Näiden kysymysten lisäksi esitimme lapsille lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen. Keskustelu oli vapaamuotoista. Jompikumpi meistä kävi erikseen jokaisessa kolmessa lapsiryhmässä juttelemassa tapahtumasta seuraavana päivänä. Lapsiryhmissä oli viidestätoista kahteenkymmeneen lasta. Jokainen lapsista ei kuitenkaan osallistunut haastatteluun. (Viinamäki & Saari 2007, 32-33.) Nauhoitimme haastattelut, mutta keskusteltuamme yhdessä haastattelujen sisällöistä, olimme

sitä mieltä, ettei materiaalia ole tarpeellista litteroida. Emme kokeneet saaneemme lapsilta riittävästi palautetta tapahtumasta ja keskustelua syntyi kaiken kaikkiaan melko vähän. Kirjoitimme ylös haastatteluissa ilmi tulleet lasten palautteet tapahtumaa koskien ja poistimme nauhoitukset. Tulimme siihen lopputulokseen, että kaikkein merkittävin palaute oli lapsilta tapahtuman aikana saatu välitön palaute – ilo, nauru, hymyt ja puna kasvoilla.

Palautekyselyn luotettavuuteen liittyen pohdimme, että heti tapahtuman jälkeen lasten antamat hymynaamapalautteet eivät välttämättä anna todellista kuvaa siitä, mitä he olivat mieltä tapahtumasta. Kuitenkin tulokset ovat suuntaa antavia. Osa lapsista antoi palautteen sillä perusteella, mistä väristä pitivät, vaikka alussa kerrottiin mitä värit tarkoittavat. Jotkut yhdistivät lajeissa pärjäämisen siihen, oliko tapahtuma kiva. Jotkut lapsista eivät tunnistaneet sukupuoltansa tai ikäänsä, mutta aikuinen auttoi lapsia vastaamaan näihin kysymyksiin. Lasten antamat hymynaamapalautteet on koodattu tilastoiksi tässä opinnäytetyössä. Lopuksi annoimme toimeksiantajalle mahdollisuuden kommentoida opinnäytetyötämme ja antaa palautetta ennen sen julkistamista.

5 POHDINTA

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön Rovaniemellä Touhula Korkalovaaran päiväkodin 3–5-vuotiaille lapsille. Toimeksiantajan ehdotuksesta organisoimme ja toteutimme syysolympialaiset ulkoliikuntatapahtumana päiväkodin pihalla. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tapahtuma, jossa lapset voisivat harjoitella perusliikuntataitoja ja kehittää motorisia taitojaan ohjatussa ulkoliikuntatapahtumassa. Olympialaisten toteutuksen kannalta pidimme lisäksi tärkeänä tavoitteena sitä, että jokainen lapsi kokisi tapahtumassa saavansa riittävästi aikuisen ohjausta ja kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Tapahtuman järjestämisen pohjalle hankimme oleellista tietoa lasten liikuntaan liittyvästä teoriasta, suosituksista ja tavoitteista. Teoriaosuudessa avasimme varhaiskasvatusta ja liikuntakasvatusta sekä sen tavoitteita, varhaisvuosien fyysistä aktiivisuutta ja lapsen motorista kehitystä ja sen tukemista.

Liikunnan tulee näkyä liikuntapainotteisen päiväkodin toiminnassa ja varhaiskasvatuksen oppimisalueissa jokaisena päivänä, vuoden ympäri. Liikunnallisen, toiminnallisen opinnäytetyön tuli palvella sekä toimeksiantajaa että koko työyhteisöä kuin lapsia ja meidän oppimistarpeitamme. Tavoitteenamme oli saada lisää tietoa lasten liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta sekä kokemusta liikuntatapahtuman järjestämisestä. Liikuntakasvatuksella pyritään tukemaan lapsen suotuisaa kehitystä. Niin kuin opinnäytetyössämme osoitammekin, liikuntakasvatuksen tärkeimpinä tavoitteina voidaan pitää lapsen auttaminen muodostamaan positiivinen suhde omaan kehoonsa, karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymisen vahvistaminen sekä myönteisen käsityksen muotoutumisen itsestä liikkujana tukeminen (Jaakkola, Liukkonen, Säks-lahti 2013, 18-19, 466). Liikuntakasvatuksen tavoitteellinen toteuttaminen on merkittävä osa työtämme varhaiskasvattajina ja opinnäytetyömme myötä pysytymme paremmin perustelemaan toimintaamme pedagogisesti.

Opinnäytetyöprosessi on ollut monivaiheinen, sillä se on koostunut tiedon hankkimisesta ja teoriaosuuden kirjoittamisesta sekä itse tapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä. Saimme lisää arvokasta tietoa ja kertausta muun muassa las-

ten kehitykseen, liikuntaan ja liikunnan ohjaamiseen liittyen. Opinnäytetyön tekeminen on auttanut meitä varhaiskasvattajina tärkeän teorian ja käytännön yhdistämisessä. Olemme huomanneet työssämme, kuinka helppoa on pienillä teoilla lisätä lasten liikunnan määrää arjessa ja sitä kautta edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri on tärkeää lasten oppimisen kannalta, ja siihen kasvattajan tulee tietoisesti kiinnittää huomiota.

Opinnäytetyömme aikataulusuunnitelma oli alusta asti tiukka, sillä opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle hyvin nopeasti ja teimme opinnäytetyötä koko ajan lastentarhanopettajan töiden rinnalla. Suunnitelmaa tarkastellessa voimme tulla siihen tulokseen, että olemme onnistuneet aikataulullisesti hyvin. Työn aiheen kiinnostavuus on lisännyt motivaatiota opinnäytetyön tekemiseen. Työtä tehdessämme olemme huomanneet, että kirjoitustyyliimme poikkeavat toisistaan – toinen meistä kirjoittaa tekstiä ajatuksenvirtana nopeasti ja toinen taas pohtii tarkemmin mitä kirjoittaa ja miten. Olemme jakaneet opinnäytetyön osioita siten, että osan kirjoitamme yhdessä ja osan erikseen. Itsenäisesti kirjoittamamme osiot olemme antaneet toisen luettavaksi ja täydennettäväksi sekä olemme pohtineet yhdessä mikä on oleellista tekstissä. Jos toinen on hyytynyt, on toinen jatkanut. Opinnäytetyötä on ollut ihanaa ja antoisaa tehdä yhdessä, kun toinen on ollut tukemassa ja kannustamassa. On ollut myös tavallaan toiselle vastuussa siitä, että työtä on koko ajan saatava eteenpäin.

Hyvän suunnittelun ja organisoinnin johdosta tapahtuma onnistui mielestämme hyvin. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kumpikaan meistä suunnittelee ja toteuttaa tämän kokoisen tapahtuman alusta loppuun saakka. Suunnitteluun käytimme paljon aikaa ja loimme materiaalia tapahtumaan. Oli suorastaan vaivatonta asettaa lajipisteet kohdilleen, kun molemmat tiesivät tarkalleen mitä tehdä. Henkilöstöä oli informoitu etukäteen tapahtumasta, mikä lisäsi myös tapahtuman sujuvuutta ja meidän luottoa siihen, että tapahtuman kulku menisi suunnitellusti. Aikataulu venyi suunniteltua enemmän niin kuin henkilöstön palautteesta kävi ilmi ja kiireen tuntua oli paikoin ilmassa. Lapset eivät onneksi siitä välittäneet tai sitä edes tiedostaneet. Lajipisteet olivat monipuolisia ja valikoituneet ikätasoisien mukaiseen motoristen taitojen harjoitteluun lasten oppimistarpeiden ja toiveiden pohjalta. Lapset kokivat silminnähdessä liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia

ja tapahtuman ilmapiiri oli juuri sellainen, niin kuin toivoimmekin. Lapset saivat osakseen runsaasti ohjausta ja positiivista, kannustavaa huomiointia.

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen ja toimeksiantajamme voi sitä jatkossa hyödyntää olympialaisia järjestettäessä, koska päiväkodille jää materiaalia tapahtumasta. Henkilökunnalta ja lapsilta tuli hyviä kehitysehdotuksia seuraaviin olympialaisiin. Henkilökunta ehdotti muun muassa, että tapahtuma järjestettäisiin ilta-päivällä ja vanhemmatkin voisivat osallistua. Lapset ehdottivat esimerkiksi pikajuoksua, kuulantyohtoa tai talviolympialaisiin lajiksi jääkiekkoa. Olemme huomanneet tapahtuman jälkeen, että lajit ovat jääneet elämään lasten leikkeihin. Pihalla leikitään vieläkin pituushyppyä ja juoksuviestiä. Lapset ovat huomanneet, miten esimerkiksi hiekkalaatikon reunalla voi tasapainoilla. Myös me varhaiskasvattajat päiväkodissa olemme oppineet hyödyntämään sisäliikuntavälineitä ulkokäyttöön, mikä on rikastuttanut liikuntaleikkejä.

Prosessi oli kokonaisuudessaan opettava ja ammattitaitoamme kehittävä ja on toiminut hyvin tärkeässä roolissa osana ammatillista kasvuamme. Toivomme tapahtuman inspiroivan henkilöstöä liikuntatapahtumien järjestämiseen ja oppimisympäristöjen kehittämiseen, lasten liikunnan ohjaamiseen sekä positiiviseen vuorovaikutukseen sen aikana. Touhulan Varhaiskasvatuksen Liikuntasuunnitelman mukaan on havaittu, että varhaiskasvattajat valitettavan harvoin antavat suullista kannustusta lasten aktiivisuuden lisäämiseksi, vaikka fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus nimenomaan on korkeampaa silloin, kun aikuinen kannustaa ja motivoi lasta aktiivisuuteen. Varhaiskasvattajien on siis hyvin oleellista arvioida ja kehittää omia ohjaustapojaan. (2016, 5.) Opinnäytetyön myötä käsityksemme lasten liikunnan tärkeydestä ja vuorovaikutuksesta lasten kanssa sen aikana on vahvistunut ja se tulee kantamaan hedelmää läpi työvuosiemme.

LÄHTEET

Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5- vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008:3.

Asetus lasten päivähoidosta 16.3.1973/239

Diabetesliitto, lapsen ja nuoren diabetes, viitattu 9.11.2017.
www.diabetes.fi/diabetes/lapsen_ja_nuoren_diabetes

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

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

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, M., Laine, A., Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Kullström, M. & Ruotsalainen, S. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bookwell Oy.

Leinonen, M. 2017. Touhula Korkalovaara. Keskustelu päiväkodin johtajan kanssa 21.8.2017.

Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta, Kansallinen lihavuusohjelma, Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016-2018. Työpaperi 18/2016. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 9.11.2017.
www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130539/URN_ISBN_978-952-302-665-0.pdf?sequence=1

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatuspalvelut, viitattu 29.10.2017:
www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Lasten-paivahoito/Paivakodit

Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2016. Rovaniemi.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, Lastenneuvolakäsikirja, viitattu 18.8.2017.
www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, Varhaiskasvatus, viitattu 23.8.2017:
www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, Kansallinen lihavuusohjelma, viitattu 9.11.2017
www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.
Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.

Touhula Päiväkodit, Touhula yrityksenä, viitattu 28.8.2017:
www.touhula.fi/touhula/touhula-yrityksena/

Touhula Varhaiskasvatus Oy. 2016. Touhula Varhaiskasvatuksen Liikuntasuunnitelma: Touhula Liikuntapäiväkodit, Aarresaaripäiväkodit ja Vekara Päiväkodit. Oulu.

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17.

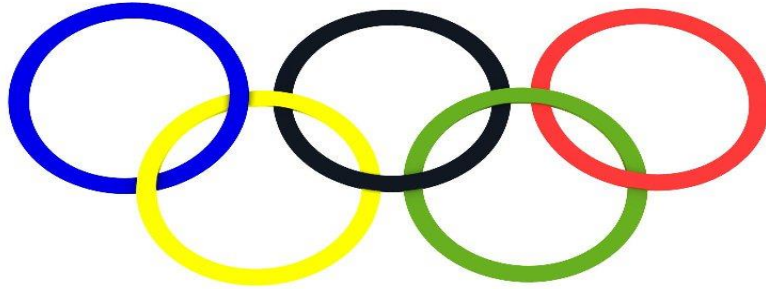
Saari, E., Viinamäki, L. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi.

Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

LIITTEET

- Liite 1. Tiedote tapahtumasta ilmoitustauluille.
- Liite 2. Ohjeet lajipisteistä henkilöstölle.
- Liite 3. Hymynaamat.
- Liite 4. Palautekysely henkilökunnalle.

Liite 1. Tiedote tapahtumasta ilmoitustauluille.



Korkalovaaran Touhulan syysolympialaiset!

Järjestämme Kieppikettujen, Tempputiikereiden, Juoksujänöjen ja Hölkkähiirien lapsille syysolympialaiset **torstaina 28.9.2017 klo 9-11 päiväkodin pihalla**. Ryhmät osallistuvat vuorollaan tapahtumaan. Luvassa on hauskoja lajikokeiluja, tii-mityöskentelyä ja iloista mieltä! Varustautukaa erityisesti kyseisenä hoitopäivänä säänmukaiseen vaatetukseen.

Tapahtuma on osa kahden päiväkodin työntekijän opinnäytetyötä.

Liite 2. Ohjeet lajipisteistä henkilöstölle.

Touhulan Olympialaiset 2017

Esteratsastus

- Lapsille annetaan keppihevoseet (7kpl)
- Aikuinen menee ensin yksin radan läpi ja näyttää, mitä missäkin pitää tehdä.
 - Laukka
 - Esteet
 - Nopea laukka takaisin
- Lapset menevät vuorotellen radalle, jossa on erilaisia esteitä. Radan voi käydä useamman kerran läpi
- Aikuinen antaa tarrat passeihin ja auttaa niiden kiinnittämisessä.

Kuulantyyöntö/keilaus

- Erikokoiset/tuntuiset pallot (5kpl) heitetään/kieritetään merkityltä paikalta erikoisista aukoista maaliin.
- Aikuinen näyttää ensin mallia
- Jokainen lapsi heittää vuorotellen kaikki 5 palloa
- Voi heittää useamman kerran sen jälkeen, kun kaikki on saaneet heittää
- Aikuinen antaa tarrat passeihin ja auttaa niiden kiinnittämisessä.

Juoksuviesti

- Muodostetaan kaksi joukkuetta. Viestikapulaa kuljetetaan suoraa juosten tötsien vierestä ja takaisin tullessa kiemurrellen tötsien välistä. Aikuinen antaa merkin milloin juoksijat lähtevät. Maaliin saapuessa kapula annetaan seuraavalle lapselle
- Aikuinen näyttää ensin esimerkin, miten rata tulee juosta läpi
- Voidaan uudestaan juosta jos on aikaa
- Aikuinen antaa tarrat passeihin ja auttaa niiden kiinnittämisessä.

Vauhditon pituushyppy

- Lapset hyppäävät vuorotellen merkityltä alueelta niin pitkälle kuin pystyvät
- Aikuinen näyttää ensin esimerkin
- Aikuinen haravoi pituushyppy alueen hyppyjen välissä
- Lopuksi jos on aikaa, lapset voivat vielä kokeilla pituushyppyä vauhdin kanssa ja muuttaako se tulosta
- Aikuinen antaa tarrat passeihin ja auttaa niiden kiinnittämisessä.

Voimistelu

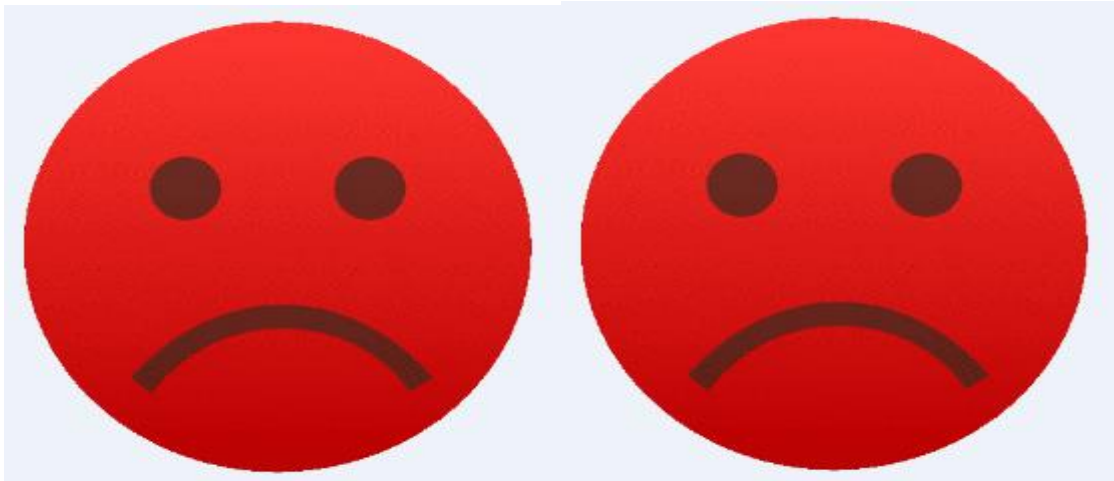
- Lapset menevät vuorotellen läpi tasapainoradan. Radan varrella on staattisia tasapainoharjoituksia, joista on kuvat radalla.
- Aikuinen menee ensin radan läpi ja näyttää lapsille esimerkin
- Radan voi mennä useamman kerran läpi, jos ehtii
- Aikuinen antaa tarrat passeihin ja auttaa niiden kiinnittämisessä.

Liite 3. Hymynaamat.



TYTTÖ POIKA IKÄ 3 4 5 6

TYTTÖ POIKA IKÄ 3 4 5 6



TYTTÖ POIKA IKÄ 3 4 5 6

TYTTÖ POIKA IKÄ 3 4 5 6



TYTTÖ POIKA IKÄ 3 4 5 6

TYTTÖ POIKA IKÄ 3 4 5 6

Liite 4. Palautekysely henkilökunnalle.

OPINNÄYTETYÖN KYSELY

Korkalovaaran Touhulan syysolympialaiset (28.9.2017)
- palautekysely päiväkodin henkilökunnalle

1. Mikä mielestäsi onnistui tapahtumassa?

2. Mikä mielestäsi epäonnistui tapahtumassa?

3. Mitä ja miten pitäisi kehittää seuraavia olympialaisia järjestettäessä?

KIITOS OSALLISTUMISESTA JA PALAUTTEESTA!