

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

Varhaiskasvatus

2017

Inkeri Lintula

IHALAN ESIOPETUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMA

– Uudet liikuntasuositukset ja motoristen perustaitojen
kehitys esiopetuksessa

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi | Varhaiskasvatus

Syksy 2017 | 47 + 2

Johanna Gadd

Inkeri Lintula

IHALAN ESIOPETUKSEN LIKUNTASUUNNITELMA

- Uudet liikuntasuositukset ja motoristen perustaitojen kehitys esiopetuksessa

Kehittämistyö Ihalan esiopetuksen kanssa alkoi syksyllä 2016. Kehittämistyön aiheeksi muodostui Ihalan esiopetuksen liikuntakasvatuksen kehittäminen toimeksiantajan toiveesta. Kehittämistyöllä haluttiin taata kaikille kolmelle esiopetusryhmälle samat lähtökohdat liikunnallisen arjen toteuttamiseen suunnitelmallisesti.

Kehittämistyön toimeksiantajana oli Raision kaupungin Ihalan esiopetus, joka on kolmesta esiopetusryhmästä koostuva päiväkotit Raision Ihalassa. Kohderyhmänä kehittämistyölle oli esiopetusikäiset lapset. Kehittämistyön tavoitteena oli luoda Raision kaupungin Ihalan esiopetukseen liikuntasuunnitelma, jossa otettiin huomioon vuonna 2016 uudistetut liikuntasuositukset, sekä motoristen perustaitojen kehittyminen.

Kehittämismenetelmiä olivat aikaisemman tiedon käyttö, dialoginen keskustelu, informatiivinen kysely, henkilökohtainen kehittämispäiväkirja, kirjallisuuskatsaus, sekä kokeileva toiminta. Prosessin alussa keräsin tietoa esiopetusikäisen lapsen kehityksestä, motorisista perustaidoista, sekä Ihalan esiopetuksen tarpeista ja toiveista kehittämistyön suhteen dialogisen keskustelun, aikaisemman tiedon käytön ja kirjallisuuskatsauksen avulla. Kokeileva toiminta toteutettiin Ihalan esiopetuksen 2-ryhmässä syksyllä 2017. Toiminnassa kokeiltiin ja arvioitiin materiaalipankin sisältöä. Prosessin lopussa esittelin tuotoksen, ja teetin informatiivisen kyselyn Ihalan esiopetuksen kasvatushenkilökunnalle, jonka perusteella viimeistelin tuotoksen valmiiksi.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi Ihalan esiopetuksen liikuntasuunnitelma ja suunnitelman toteuttamista tukeva materiaalipankki. Materiaalipankki koostuu perusmotorisista harjoitteista, liikuntapasseista, aamujumpista ja liikunnallisista siirtymäkorteista. Tuotoksen sisältö on toimitettu toimeksiantajalle konkreettisenä kansiona, sekä sähköisenä versiona.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikunta, liikuntakasvatus, motorinen kehitys, kuusivuotias, kehittämistoiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services | Early childhood education

Autumn 2017 | 47 + 2

Johanna Gadd

Inkeri Lintula

THE PHYSICAL EDUCATION PLAN FOR THE PRE-SCHOOL EDUCATION OF IHALA

- Renewed physical activity recommendations and the development of motor skills in pre-school education

Development project with pre-school education of Ihala began in autumn 2016. The theme of the development project was to improve the physical education of Ihala based on client wishes. The main goal of this development work was to guarantee the same basis for the realization of physical everyday life for all three pre-school groups.

The client and partner of this development project was Pre-school education of Ihala, which is a kindergarten consisting of three pre-school groups. The target group of the development project was pre-school age children. The aim of the development work was to create a physical activity plan for the Pre-school education of Ihala in Raisio city, which took into account the renewed physical activity recommendations in 2016 and the development of motor skills.

The methods of development were the use of former knowledge, dialogic discussion, informational survey, personal development diary, literature review, and experimental activity. At the beginning of the process, I collected information on the development of the pre-school age children, basic motor skills, and the needs and wishes of the Ihala pre-school education in relation to the development work through dialogic discussion, the use of former knowledge and literature review. The experimental activity was used in the Ihala Pre-school group 2 in autumn 2017. The content of the material bank was tested and evaluated in action. At the end of the process, I presented the product of this development project and made an information survey to the staff of the pre-school in Ihala to finish the product.

The output of this development was the physical activity plan for the pre-school education of Ihala, and material bank supporting the implementation of the plan. The material bank consists of basic motor skill exercises, sports passes, morning exercises and physical movement cards. The output was delivered to pre-school of Ihala in concrete folder and electric form.

KEYWORDS:

Early childhood education, physical education, motor development, six years old, development

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	8
2.2 Toimintaympäristön kuvaus ja toimijat	8
2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät	8
3 LIIKUNTA JA SEN MERKITYS ESIKOULUIKÄISELLE LAPSELLE	10
3.1 Liikunta ja leikki	10
3.2 Lapsen kehitys yhteydessä liikuntaan	11
3.3 Liikunta esiopetuksessa	17
4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS ESIKOULUIÄSSÄ	21
4.1 Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot	21
4.2 Esikouluikäisen lapsen motoristen perustaitojen kehitys	28
4.3 Motoristen perustaitojen tärkeys ja herkkyykskaudet	29
5 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN	31
5.1 Kehittämistyön menetelmien kuvaus	31
5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus	32
5.3 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	34
5.4 Kentälle siirtyminen ja työstövaihe	35
5.5 Arviointi- ja viimeistelyvaihe	36
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	37
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	40
7.1 Kehittämistyön prosessin arviointi	40
7.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	41
7.3 Eettisyys ja ammatillinen kasvu	42
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Informoitukysely

KUVAT

Kuva 1 Kehittämistyön tuotos osittain kuvattuna. (c Inkeri Lintula 2017). 39

TAULUKOT

Taulukko 1 Kehittämistoiminnan prosessi (mukaillen Salonen 2013, 20.) 33

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda Raision kaupungin Ihalan esiopetukseen liikuntasuunnitelma, jossa otettiin huomioon vuonna 2016 uudistetut liikuntasuosituksot, sekä varhaiskasvatuksessa tärkeänä osa-alueena olevan motoristen perustaitojen kehittyminen. Liikuntasuunnitelman laatimista toivottiin, jotta kaikilla kolmella esiopetusryhmällä olisi samat lähtökohdat liikunnallisen arjen toteuttamiseen ja liikuntakasvatus olisi suunnitelmallisempaa. Aihe on ajankohtainen, sillä uudet liikuntasuosituksot tulivat voimaan vuonna 2016 ja uusi varhaiskasvatussuunnitelma, sekä esiopetuksen opetussuunnitelma tuli myös Ihalan esiopetuksen käyttöön kehittämistyön aloittamisajankohtana.

Kehittämistehtävää tein yhteistyössä Ihalan esiopetuksen henkilökunnan kanssa. Valmis tuotos koostuu konkreettisesta liikuntasuunnitelmasta, joka antaa pohjan liikuntasuosotusten täyttymiselle ja tukee motoristen perustaitojen kehittymistä. Liikuntasuunnitelma on vuodeksi kerrallaan, jonka jälkeen sitä on hyvä tarkastella ja päivittää tarpeeseen sopivaksi. Liikuntasuunnitelmaa tukee kokoamani materiaalipankki, jota voi hyödyntää liikuntasuunnitelmaa toteuttaessa.

Liikuntasuosotuksista ja lasten motorisen kehityksen tukemisesta on olemassa paljon materiaalia, mutta toivon opinnäytetyöni tuovan myös kyseistä teoriaa käytäntöön. Kautiit puheet ja teoria eivät tue lapsen kehitystä, ellei käytännössä asioiden eteen tehdä mitään niihin pohjautuen. Tavoitteena onkin saada teoria yhdistettyä tiukasti arjen toimintaan, ja myös tästä syystä olen päätenyt liittämään materiaalipankin osaksi liikuntasuunnitelmaa. Materiaalipankki ottaa huomioon motoristen perustaitojen kehittymisen, sekä liikuntasuosotukset osana esiopetuksen arkea. Materiaalipankki sisältää 81 perusmotorista harjoitetta, jokaiselle kuukaudelle oman aamujumpan, arkitoimintapedagogiikkaan perustuvat siirtymäkortit, sekä vanhemmille ja lapsille yhteiseksi jaettavat liikuntapassit. Kehittämistyön pohjalla olevaa teoriaa avataan lukijalle tässä kirjallisessa kehittämishankeraportissa.

Vaikka kehittämistyön kohteena on ollut esiopetusikäinen lapsi, olen ottanut teoriapohjaan mukaan kaikki motoriset perustaidot siitä syystä, että ne tulisi hallita koulun aloitukseen mennessä. Motorisia perustaitoja painotetaan kouluvuotia edeltävässä liikuntakasvatuksessa ja motoristen perustaitojen oppiminen luo pohjaa liikuntataitojen oppimiselle. Joskus liikuntataitoja oppiessa esiintyy haasteita, ja syynä voivat olla heikot perustaidot.

Siksi myös esiopetuksessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että vaikka lapsen kehityksessä havaitaan herkkyyskausia, jolloin taitojen oppiminen on nopeampaa kuin muulloin, ei herkkyyskauden ohittaminen estä oppimista. Perustaitoihin, kuten kävelyyn, voidaan palata missä vaiheessa vain. Keskeistä liikuntakasvatuksessa on huomioida jokaisen lapsen yksilöllinen kehitys, sekä liikunnan ilon löytäminen ja sen ylläpitäminen. (Jaakkola 2010, 77–78; Nuori Suomi 2017.)

Luvussa kaksi avaan kehittämistyön taustaa ja tarvetta vielä enemmän, kuvaan toimintaympäristöä ja toimijoita, sekä kerron kehittämistyön tavoitteista ja kehittämistehtävistä. Kolmannessa luvussa käsitellään liikuntaa ja leikkiä, lapsen kehitystä ja sen yhteyttä liikuntaan, sekä yleisesti liikuntaa esiopetuksessa. Lapsen motorista kehitystä ja motorisia perustaitoja käydään läpi kappaleessa neljä. Myös tarkempi kuvaus esiopetusikäisen lapsen motoriikasta ja motoristen perustaitojen tärkeydestä löytyy kappaleesta neljä. Luvuissa viisi ja kuusi kuvaan kehittämistyön etenemistä tarkemmin vaihe vaiheelta, sekä esittelen kehittämistyön tuotoksen. Luvussa seitsemän arvioin kehittämistyön tuotosta, prosessia, eettisyyttä ja ammatillista kasvuani.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda Raision kaupungin Ihalan esiopetukseen liikuntasuunnitelma, jossa otetaan huomioon vuonna 2016 uudistetut liikuntasuositukset, sekä varhaiskasvatuksessa tärkeänä osa-alueena olevan motoristen perustaitojen kehittyminen. Aihe on ajankohtainen, sillä uudet liikuntasuositukset tulivat voimaan vuonna 2016 ja Raision kaupungin esiopetussuunnitelma tuli voimaan 1.8.2016. Ihalassa eletäänkin murrosaikaa näiden asioiden parissa. Itselläni on vahva pohja lasten liikuntaryhmien ohjaamisesta, ja pidän liikuntaa tärkeänä osana arkea. Haluaisin antaa lapsille mahdollisuuden löytää liikunnan ilo jo varhaislapsuudessa. Ihalan esiopetuksessa ei ole liikuntasuunnitelmaa, joten he toivoivat sen laatimista, jotta kaikilla kolmella esiopetusryhmällä olisi samat lähtökohdat liikunnallisen arjen toteuttamiseen ja se olisi suunnitelmallista.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus ja toimijat

Ihalan esiopetus toimii yhteistyökumppaninani ja sijaitsee Raisiossa, Ihalan koulun yhteydessä koulurakennuksen pohjakerroksessa. Lähiympäristöstä löytyy metsää ja erilaisia puistoja, jotka mahdollistavat monipuoliset liikuntaympäristöt kaikkina vuodenaikoina. Ryhmät ovat n.13–17 lapsen kokoisia, ja jokaisessa ryhmässä on yksi lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. Päiväkodinjohtajana toimii Dinar Suominen. Ihalan esiopetus/päiväkoti on avoinna puoli seitsemästä viiteen. Esiopetusta on kello yhdeksän ja kolmentoista välillä. Esiopetuksen toiminta on lapsen kehityksen kokonaisvaltaisesti huomioivaa. Talossa toimii kolme ryhmää, joissa kaikki lapset ovat pääasiassa esiopetusikäisiä. (Raision kaupunki 2016.)

2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Päätavoitteena on kehittää Ihalan esiopetuksen liikunnallista arkea suunnitelmallisesti. Kehittämistehtävänä on Ihalan esiopetuksen liikuntasuunnitelman laatiminen ja materiaalipankin tuottaminen liikuntasuunnitelman tueksi. Opinnäytetyöni kehittämistehtävää, liikuntasuunnitelman luomista oheismateriaaleineen, tulen tekemään yhteistyössä Ihalan

esiopetuksen varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa. Tavoitteena olisi saada selkeä, monipuolinen ja käyttökelpoinen työkalu lhalan esiopetuksen liikuntakasvatukseen.

3 LIIKUNTA JA SEN MERKITYS ESIKOULUIKÄISELLE LAPSELLE

3.1 Liikunta ja leikki

Liikunta voidaan määritellä kaikenlaisena liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen, mutta myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvänä käyttäytymisenä ja toimintana. Liikunta tukee myös lapsen sosioemotionaalista kehitystä, kaikkien muiden fyysisen aktiivisuuden vaikutusten lisäksi. (Sääkslahti 2015, 141.) Liikunta tarkoittaa lapsella sellaista toimintaa, joka edellyttää eri aistien välistä yhteistyötä, lihas- ja hermojärjestelmän, ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä toimintaa. Liikkuminen muuttuu liikunnaksi silloin, kun lapsi liikkuu omin lihasvoimin. Liikunta näkyy ulospäin tahdonalaisena toimintana. (Sääkslahti 2015, 18.)

Leikillä on monia merkityksiä lapsen oppimisen ja persoonan kehityksen kannalta. Leikkiä voidaan pitää lapsen tapana suhtautua ympäröivään maailmaan ja omaksua tietoa. Leikissä heijastuvat lapsen kokemukset ja havainnot, hän jäljittelee havainnoimaansa. Lapsi voi itse päättää mitä ja miten, sekä luoda ystävyyssuhteita ja kontakteja muihin lapsiin leikin aikana. Leikissä lapsi rakentaa omaa sisäistä maailmaa, ja leikkiä voidaankin pitää tärkeänä itseilmaisun välineenä. Leikissä on selkeä alku ja loppu, ja toiminta on hyvin intensiivistä. Ideat, ongelmanratkaisutaidot ja luova ajattelu kehittyvät. Leikit kehittyvät iän myötä, jolloin tarkoituskin muuttuu toiseksi. Leikki on hyvä opetuksen muoto, jossa kehittyvät oppimismotiivit. Lyhyesti sanottuna leikki on luovaa ja tuottavaa toimintaa. (Helenius & Lummelahki 2013, 14.)

Kuusivuotias suunnittelee ja alkaa tiedostamaan asemaansa ryhmässä. Yhteistoiminta leikkijöiden kesken ja leikin valinta sujuvat jo kuusivuotialta. Esikouluiässä lapset keksivät luovasti leikin ideoita, sisältöjä ja puitteita. Myös esinekorvaavuus on sujuvaa, ja tavoitteellisuus kehittyy. Kertomukset, sadut, tarinat, näytelmät ja elokuvat tuovat enemmän aineksia vapaaseen leikkiin. Kuusivuotiaille tyypillisissä roolileikeissä todelliset työt tulevat osaksi leikkiin, ja siihen alkaa sisältyä työtoiminnalle ominaisia piirteitä; idea, suunnittelu, tehtävän ehtojen tutkiminen ja lopputuloksen tarkastelu. Nämä seikat korostuvat myös rakentelussa ja näytelmäleikeissä. Leikkien perusteema ja ideat alkavat olla myös entistä vahvemmin sidoksissa sukupuoleen. (Helenius & Lummelahki 2013, 100–103.)

5–6 -vuotias lapsi nauttii liikuntaleikeistä. Hän hallitsee liikkumistaan jo melko taitavasti, liikkeet ovat sulavia ja niiden yhdisteleminen on helpompaa aikaisempiin ikävuosiin verrattuna. Luova ilmaisu on monista esikouluikäisestä lapsesta ihanaa, ja tanssiminen sekä jumppaaminen ovatkin mieluista tekemistä. Perinteisten välineliikuntalajien, kuten polkupyöräilyyn, hiihdon ja luistelun harjoittelu on ajankohtaista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.) Erilaiset liikuntaleikit innoittavat harjoittelemaan fyysisiä taitoja. Suurimpaan osaan sääntöleikeistä liittyy liikunta eri tavoin, ja ne ovat suosittuja etenkin esikouluikäisten arjessa. Liikunta on leikkivälle lapselle luontaista ja yleensä helppoa. Liikuntaleikit tuovat iloa ja oppimisen riemua, ja ne johdattelevat usein huomauttaen lasta kehittämään ja harjoittelemaan liikkumista. (Helenius & Lummelahti 2013, 181–182.) Liikunnan merkitys lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta on suuri. Voidaan jopa todeta, että liikunta on lapsen normaalin kehityksen edellytys. (Healthy Kids 2017.)

Liikuntataidot ovat taitoja, joita tarvitaan erilaisissa liikuntaleikeissä ja peleissä. Ne kehittyvät motorisista perustaidoista kunkin liikuntamuodon mukaisesti. Kun motorinen kehitys jatkuu, liikuntataidot kehittyvät vielä tarkemmiksi lajitaidoiksi eri liikuntalajien vaatimusten mukaisesti. (Sääkslahti 2015, 74.) Perusliikuntataidot, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen, kehittävät sekä taidollisia, että tehollisia ominaisuuksia. Taitonäkökulmasta perusliikuntataidot luovat pohjan myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Tehon kannalta perusliikuntataitojen harjoittelu kehittää ominaisuuksia, joita tarvitsemme moninaisissa elämään liittyvissä fyysisissä haasteissa ja tehtävissä. Perusliikuntataidot edistävät liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa koko ihmisen elämänkaaren ajan, ja niiden harjoittelemisella on positiivinen vaikutus lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 19–20.)

3.2 Lapsen kehitys yhteydessä liikuntaan

Holistinen ihmiskäsitys määrittelee ihmisen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena (Järvikoski & Härkäpää 2011, 30). Liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen voidaan tarkastella esimerkiksi tämän kolmiijaottelun kautta. Psyykkinen kehitys jaetaan tiedollisiin, eli kognitiivisiin toimintoihin, sekä emotionaalisiin toimintoihin. Kognitiivisia toimintoja ovat muun muassa havaitseminen, muisti ja ajattelu. Tunteet ja motiivit kuuluvat emotionaalisiin toimintoihin. Fyysiseen osa-alueeseen luetaan kuuluvaksi oma keho, eli ruumis, sekä fysiologiset toiminnot, kuten verenkierto ja hormonit. (Saarniaho

2005.) Osa-alueet eivät ole toisistaan erillään olevia kokonaisuuksia, vaan ne ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa nähden (BTEC 2017, 2). Fyysinen aktiivisuus on tiukasti yhteydessä aivojen toimintaan (Nurmi ym. 2014, 194).

Psyykkinen kehitys

Minäkuva, eli minäkäsitys, vastaa kysymykseen siitä, millainen minä olen. Se on käsitys omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva ei ole pysyvä, vaan se kehittyy koko elämän ajan, ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa saaden palautetta omasta persoonasta ja toiminnasta. Joskus ihmisellä voi olla kielteinen minä käsitys omista kyvyistä. Ihminen voi tällöin suhtautua elämään varauksellisesti, pelätä epäonnistumisia, sekä vältellä erilaisia haasteita. Myönteinen minäkuva puolestaan tukee elämään avoimesti ja rohkeasti suhtautumista. Liikunnan avulla lapsen minäkuvaa voidaan kehittää myönteiseksi ja hänen kehitystään tukevaksi. (Verner 2014.)

Ruumiillisen toiminnan kautta lapsi havaitsee voivansa itse suoriutua jostakin, osavansa tehdä jotain. Pikkuhiljaa lapselle alkaa selventyä kuva omista taidoistaan ja kykeneväisyydestään. ”Minä itse” on lapsen ensimmäinen itsenäistymisen ilmaus. Itsenäinen toiminta, esimerkiksi itsenäisesti pukeminen, ovat todisteita lapselle itselleen, ja myös ulkopuolisille ihmisille, hänen asteittain kehittyvästä riippumattomuudesta. Minän rakentumiseen vaikuttavat merkittävästi lapsen fyysiset kokemukset hänen ensimmäisten elinvuosien aikana. Näitä kokemuksia voidaan pitää lapsen identiteetin kehityksen perustana. Se, millaisena lapsi pitää itsenään, riippuu hänen minäkuvastaan. Minäkuva pohjautuu siihen, millaisia kokemuksia lapsella on omista suorituksistaan, taidoistaan ja käyttäytymistavoistaan. Ihminen käyttää minäkuvan muodostukseen erilaisia lähteitä. Näitä ovat muun muassa oman käyttäytymisen seuranta, aistien avulla saadut tiedot, päätelmät oman käyttäytymisen vaikutuksista ja vertailusta kanssaihmiin, sekä itse sisäistämä muiden käsitys ominaisuuksistaan. (Zimmer 2001, 21–22.)

Esikouluikäiselle lapselle omanikäiset kaverit tulevat yhä tärkeämmiksi. Leikki ja liikkuminen ovat tärkeitä tilanteita, joissa hyväksyntä ja arvonnanto saavutetaan usein juuri fyysisten ja motoristen taitojen ja suoritusten pohjalta. Lapsen omanarvontunto on lähes poikkeuksetta sidoksissa hänen fyysis-motorisiin kykyihinsä. Omanarvontunto taas pohjautuu minäkuvaan. Positiivinen kannustus ja rohkaisu lasten liikkuesssa lisäävät hänen positiivista suhtautumistaan liikkumiseen ja kehittävät positiivista minäkuvaa. Liikunnal-

liset tehtävät on porrastettava vaatimustasoltaan siten, että jokainen lapsi voi kokea onnistuvansa. Liikunnallisissa tilanteissa myös pelokkaiden ja estyneiden lasten täytyy saada kokea, että he omalla toiminnallaan vaikuttavat ympäristöön, tekevät omia päätöksiä ja ovat aktiivisia. (Zimmer 2001, 23–26.)

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Kognitiivisia toimintoja ovat muun muassa muistaminen, havaitseminen ja kieli. Kognitiivisilla taidoilla on yhteys lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen sekä hänen tapaansa liikkua, aistia ja kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita. Kognitiivinen kehitys pohjautuu ihmisen geeneihin ja hänen aikaisempiin kokemuksiin. Kognitiivinen kehitys rakentuu lapsen uteliaisuuden, kokeilevan ja tutkivan leikin ja toiminnan, sekä ongelmaratkaisutilanteiden ja -tehtävien myötä. Luovuus ja mielikuvitus läpäisevät kaikki kehityksen osa-alueet, joten niitä ei laajuuden vuoksi yleensä katsota kognitiivisiin toimintoihin kuuluvaksi. Niissä piilee kuitenkin lapsen kehityksen ja uuden oppimisen moottori, joten niitä ei tule myöskään unohtaa lasten liikunnassa. Piaget'n mukaan (1975) lapsen älykkyys kehittyy lapsen käsitellessä ympäristön esineitä. Ajattelu on aluksi aktiivisen toiminnan muodossa. Lapsi hallitsee tilanteita ensin käytännön tasolla siirtyen lopulta niiden hallintaan myös teoreettisella tasolla. (Nurmi ym. 2014, 17–18; Sääkslahti 2015, 91; Zimmer 2001,34.)

Lapsen havaintomotoriset taitojen avulla esikouluikäinen lapsi pystyy yhdistämään eri aistien kautta tulevat tiedot toisiinsa. Tämän voi havaita lapsen havaintomotoristen taitojen harjoittelun mielekkyydessä. Kasvattajan tulisi tarjota lapselle monipuolisia aistimuksia eri aistikanaville myös liikkumisen aikana. Sosiaalisella integraatiolla tarkoitetaan kehitystä, jossa lapsi pystyy yhdistämään eri aisteista saadun aistitiedon. Tämän yhdentymiskehityksen myötä lapselle kertyy erilaisia valmiuksia, jotka ovat kognitiivisen kehityksen kannalta merkityksellisiä. Aistimusten havaitsemiseen vaikuttavat aistireseptoreiden toimintakyky, niin myös vireystila ja tarkkaavaisuus. Ensisijaisesti aistijärjestelmillä tarkoitetaan lihas-, jänne- ja tasapainoaistien yhteistyötä. Havaintomotoriset perusvalmiudet kehittyvät kun lapsi pystyy yhdistämään nämä aistijärjestelmät toisiinsa. Näiden aistimusten yhdistyminen luo puolestaan edellytykset kehonhahmotuksen kehittymiselle, kehon eri puolten väliselle koordinaatiolle, tahdonalaiselle liikkumiselle, keskittymiskyvylle ja tasapainoiselle tunne-elämälle. Kasvattaja voi tukea näitä edellä mainittuja asioita esimerkiksi koko kehoa koskevilla harjoitteilla ja syliin ottamisella. (Sääkslahti 2015, 93–94, 164.)

Muisti jaetaan sensoriseen muistiin, lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäkestoiseen säilömuistiin. Muistin toiminnan kannalta keskeisessä roolissa ovat skeemat, eli fyysisen ympäristön ja siinä toimivien ihmisten kanssa muodostetut jäsennetyt toimintatavat ja -sarjat, jotka hän sulattaa (assimilaatio) tai mukauttaa (akkommodaatio) uusiin tilanteisiin oppiessaan. Useamman aistikanavan samanaikainen käyttö oppimisessa tehostaa uuden oppimista. Tähän perustuu muun muassa leikki ja toiminnallisuus oppimismetodeina. Kasvattajan on hyvä muistaa ohjeita antaessaan, että lapsi kykenee muistamaan vain rajatun määrän asioita kerrallaan. (Nurmi ym. 2014, 23; Sääkslahti 2015, 97.) Kuvat, lorut, laulut, riimittelyt ja symbolit sekä liikkeet voivat auttaa lasta muistamaan useamman asian samanaikaisesti. Liikunnalla ja muistilla on kaksisuuntainen vaikutus. Liikunnan myötä aivojen verenkierto tehostuu ja aivosolujen väliset yhteyden uusiutuvat ja tehostuvat. Tämä auttaa muistijäljen syntymiseen ja säilymiseen. Toisaalta voidaan ajatella, että ilman muistitoimintoja liikkuminen olisi hankalaa. Motoriset taidot perustuvat muistijälkiin, jotka on aikaisemmin opittu taidoiksi. (Muistiliitto 2016.)

Puheen alkuperäisenä funktiona pidetään viestintää. Puheen ja kielen avulla lapsi solmii suhteita toisiin lapsiin ja aikuisiin. Toiveet ja tarpeet pystytään ilmaisemaan kielen ja puheen avulla. Kieli sisältää eleet, ilmeet, ruumiinasennot, sekä myös merkki- ja viittomakielen. Sanat ovat abstrakteja kielellisiä käsitteitä, joiden merkityksiä lapsi oppii kehollisten kokemusten ja toiminnan myötä. Tämän vuoksi liikunnalla on suuri merkitys abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa. Yksinkertaistettuna kieli ja puhe ovat ympäristön sosiaalisen kommunikaation perusta. Kieli on ilmaisukeinon lisäksi myös tärkeä oppimisen väline. (Numminen 2005, 162; Zimmer 2001,64.)

Puheen ja kielen edistämällä on päivähoitossa suuri merkitys. Kielen kehityksen tärkein vaihe sijoittuu 2. ja 6. ikävuoden väliin. Lapsi havainnoi aisteillaan ympäristöään ja työstää sitä mielessään. Liikunta- ja aistikokemukset ovatkin kielen oppimisen kannalta tärkeitä edellytyksiä; monimutkaisemmat oppimisprosessit rakentuvat niiden varaan. Arkiset toiminnot ovat hyviä tilaisuuksia puhua ja laajentaa, sekä eriyttää puhetaitoja lapsilla. Kielellisiä oppimisprosesseja voidaan provosoida liikunnallisten leikkien kautta. (Zimmer 2001, 65–66.)

Eriytynyt havaintokyky on tärkein edellytys kielen oppimiselle. Lapsi kykenee luokittelemaan käsitteellisesti ja ilmaisemaan kielellisesti ympäristöään sitä paremmin, mitä intensiivisemmin hän on voinut havainnoida sitä. Havaintokykyä voidaan pitää kielellisen edistämisen perustana. Auditiiivinen havaintokyky, eli kuuloaistilla tehtävät havainnot,

ovat erityisen tärkeässä asemassa kielen kehityksessä. Liikunnan kautta voidaan luoda mahdollisuuksia havainnoimiseen. (Zimmer 2001,67.)

Kaiken liikunnan on tarkoitus synnyttää motivaatio liikkumiseen. Aikuisen tulisi lisätä tilanteen vaativuutta siten, että se motivoisi lasta toimimaan vaativammalla taidon hallinnan tasolla, jos hän huomaa lapsen hallitsevan jonkin tehtävän edellyttämät toiminnot. Lapsen motivaatiota tukee ympäristö, joka mahdollistaa yhteenkuuluvuuden, itsenäisyyden ja pätevyyden kokemisen. Viiden ja seitsemän vuoden välillä lapsen kyky verrata omia suorituksia muiden suorituksiin kehittyy ja lisääntyy huomattavasti. Kaikenlainen opetus tulisi virittää lapsen lähikehityksen vyöhykkeelle, jotta myönteisten kokemusten mahdollisuus omasta oppimisesta olisi runsasta. Myönteisten kokemusten myötä lapsen sisäinen motivaatio kasvaa oppimisessa, ja esimerkiksi lapsi saa liikunnasta ilon ja riemun kokemuksia minäkuvan heikkenemisen sijaan. (Jaakkola 2014, 18; Nurmi ym. 2014, 70, 99 103.)

Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan valmiuksia, joilla lapsi kykenee ratkaisemaan monia arkipäivän tilanteiden ongelmia ja henkilökohtaisia päämääriä positiivisin seurauksin sosiaalisissa tilanteissa. Lapsen sosiaalinen kompetenssi muodostuu erilaisista alataidoista. Näitä alataitoja ovat itsesäätely ja tunnetaidot (mm. empatia ja impulssien hallinta), sosiokognitiiviset taidot (mm. havainnot, tulkinnat, arviot, tavoitteiden ja ratkaisujen ennakointi ja arviointi), sosiaaliset taidot (mm. yhteistyö, kuunteleminen, jakaminen, kommunikointi, auttaminen), sekä kiintymyssiteet ja osallisuus (mm. tyytyväisyys, kuulemisen ja yhteisöllisyyden kokeminen). (Nurmi ym. 2014, 61.) Monet pitävät liikunnan sosiaalista kehitystä tukevia vaikutuksia itsestään selvyyksinä. Niitä ei juuri korosteta, sillä ajatellaan, että sosiaalisen kehityksen tukeminen ja emotionaaliseen alueen kehittyminen ovat sisäänrakennettuina liikunnan toteutuksessa. (Pulli 2001,24.) 3–6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismallien kehittymisessä. Näiden ikävuosien aikana luodaan myös pohjaa niille sosiaalisille käyttäytymismuotojen omaksumiseen, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja integroitumiseen sosiaaliseen ympäristöönsä. Lapset tarvitsevat toisia lapsia kasvaakseen. Liikunnallinen toiminta, liikunnalliset leikit ja pelit tarjoavat tähän tarpeeseen sopivan ratkaisun. Niihin sisältyy useita eri tilanteita, joissa lapselta vaaditaan vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen taitoja. (Zimmer 2001, 26, 28.)

Leikki on lapselle sisäisesti motivoivaa ja vapaaehtoista toimintaa, johon hän luontaisesti suuntautuu. Lapselle on tärkeää itse leikkitoiminta ja sen tuoma ilo, ei niinkään lopputulos. Leikin aikana lapsi tutustuu ympäristöönsä, jakaa kokemuksia muiden ihmisten kanssa ja oppii uusia asioita. Fyysistä aktiivisuutta vaativat leikit ovat suosittuja leikkejä kaikissa ikäryhmissä, mutta aktiivisuus vaihtelee lapsikohtaisesti. Fyysisiä leikkejä voidaan leikkiä yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Myös aikuiset voivat olla mukana leikkimässä. Kulttuurissa ja ympäristössä tapahtuvat muutokset näkyvät myös lasten leikeissä. Tietotekniikan ja median kehitys on mietityttänyt leikin ja myös liikunnan kannalta tutkijoita, hyvä-paha -asetelmaan liittyen. (Nurmi ym. 2014, 65, 69, 70.)

Fyysinen kehitys

Kasvulla tarkoitetaan määrällistä muutosta ihmisessä, kun taas kehityksellä viitataan laadulliseen muutokseen. Fyysinen kasvu on geenien säätelemää, mutta jotta kasvu ja kehitys toteutuvat normaalisti, tarvitsee lapsi tarpeeksi unta, terveellistä ravintoa ja huolenpitoa, suotuisat kasvuolosuhteet ja liikunnan mahdollistavan elinympäristön. Nämä turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys vaikuttaa lapsen selviämiseen arkipäivän vaatimuksista. Liikkueensa lapsi kuluttaa myös paljon energiaa, joten liikunnan avulla voidaan ehkäistä myös lasten ylipainoa. Päivittäisellä liikunnalla ja ulkoilulla on vaikutuksia hyvinvointiin niin lyhyellä kuin pitkälläkin tähtäimellä. (Sääkslahti 2015, 25; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138–140.)

Alaraajat kasvavat nopeasti 4–5 vuoden iässä ja kasvun aikana kasvattajan tulee rohkaista lasta tekemään erilaisia hyppyjä ja tehtäviä, joissa lapsi kannattelee vartalon koko painoa jalkalihastensa avulla. Jalkojen asento korjaantuu normaaliksi lihasmassan suhteellisella lisääntymisellä. Nopea fyysinen kasvu lisää myös kömpelyyttä, jopa jo aikaisemmin opituissa taidoissa. Kasvattajan tulisikin kannustaa lasta ja luoda uskoa vaiheen ohi menevyyteen ajan kanssa, jotta lapsi ei kokisi itseään huonommaksi kömpelyyden takia. (Sääkslahti 2015, 28–29.) Normaalien kehityksen takaamiseksi lasten tulisi liikkua säännöllisesti päivittäin (Zimmer 2001, 43). Lapsen motorista kehitystä käsitellään erikseen kappaleessa 4.

3.3 Liikunta esiopetuksessa

Esiopetuksen tavoitteena on edistää yhteistyössä kodin ja huoltajien kanssa lapsen kehitys- ja oppimisedellytyksiä, sekä vahvistaa lapsen tervettä itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja myönteisten oppimiskokemusten ja leikin avulla. Esiopetus on kuusivuotiaille tarjottavaa maksutonta opetusta. Lasten kehitykseen ja oppimiseen vaikuttavat ongelmat pyritään havaitsemaan esiopetuksessa, niihin puututaan ja ehkäistään näin mahdollisesti ilmeneviä vaikutuksia. Suomen perusopetuslain 26 a §:n (Suomen perusopetuslaki 1040/2014) mukaan lasten on osallistuttava oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna vuoden kestävään esiopetukseen, tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan. Kunnat vastaavat esiopetuksesta, ja osoittavat esiopetuspaikan jokaiselle kunnassa asuvalle lapselle. Esiopetusta voivat järjestää myös siihen luvan saaneet yksityiset organisaatiot. Esiopetus perustuu Opetushallituksen hyväksymään Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, ja sen mukaan laadittuun paikalliseen opetussuunnitelmaan. (Opetushallitus 2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2016 uudet liikuntasuosituksot varhaisvuosille julkaisussa ”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset”. Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Uusissa liikuntasuosituksissa lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoisia liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Varhaiskasvatuksen suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon, että lapsen fyysinen aktiivisuus ei vaadi aikuiselta aina ohjausta, vaan esimerkiksi päiväkodissa päivittäiset vapaat ulkoiluhetket vievät jo siivun fyysisen aktiivisuuden suosituksena olevasta kolmesta tunnista (Suomen Sydänliitto ry 2017).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset voidaan jaotella yhdeksään eri osaluokkaan. Ensimmäisenä suosituksena on kolme tuntia liikkumista joka päivä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8–9). Varhaiskasvatuksen suunnittelussa on hyvä huomioida, että kolme tuntia on minimi aika, ja se voi koostua myös päiväkotiarjen ulkopuolisesta ajasta. Jos esimerkiksi lasketaan lapsen päiväkohtainen liikunnan määrä päiväkodissa kahdeksi tunniksi, tulisi lapsen vielä kotona liikkua vähintään tunnin verran. Tämän vuoksi vanhemmille on hyvä jakaa informaatiota ja ideoitakin lastensa kanssa liikkumi-

seen. Toinen esiin nostettu suositus liittyykin liikkuvaan elämäntapaan ja perheen tärkeään roolimalliin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8–9). Pysyvät asenteen ja tottumukset, mukaan lukien liikuntatottumukset, syntyvät jo varhaislapsuudessa. Kodin merkitys asenteiden luomisessa on suuri. Jos lapsi tottuu passiiviseen elämäntapaan, on sitä vaikeaa muuttaa aikuisena. Ollakseen hyvä vanhempi, ei lapselle tarvitse järjestää joka ilta eri harrastusta, vaan kaikenlainen peuhaaminen ja hyötyliikunta lapsen kanssa kotona antavat hänelle paljon monipuolisemman ja syvällisemmän tunteen lapsena olemisen tärkeydestä. Asioita tehdään yhdessä ilman suorituskeskeisyyttä tai kilpailua. (Karvonen 2002, 29–30.) Aikuisen kannustaminen ja oma esimerkki, sekä liikkumisen mahdollistavat vaatteet lisäävät lapset fyysistä aktiivisuutta. Myös vuorovaikutus taidot ja myönteinen suhtautuminen toisiin ihmisiin kehittyä aikuisten ja lapsen yhteisessä tekemisessä. Myönteinen minäkuva kehittyä lapselle kokeilemaan kannustamisen, ja yhdessä koetun onnistumisen ja ilon kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Kolmas suositus kehottaa kuuntelemaan lasta ja antamaan lapselle mahdollisuuden vaikuttaa. Kun lapsella on mahdollisuus itse vaikuttaa omilla mielipiteillään liikkumiseen, kasvattaa se samalla myös hänen motivaatiotaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8–9.) Tämäkin on hyvä huomioida kodin lisäksi myös päiväkotitarjessa. Raision kaupungin esiopetussuunnitelmaan on kirjattu: ”Esiopetuksen lähtökohtana on lapsilähtöinen toimintatapa, joka perustuu lapsen haluun ja kykyyn oppia. Ryhmän henkilökunta havainnoi ja kuuntelee lapsia sekä tiedostaa lapsen yksilöllisen kehitystason ja ottaa toiminnan suunnittelussa huomioon myös lasten toiveet, mielipiteet sekä kokemukset”. Tämä lähtökohta koskee myös liikunnan suunnittelua varhaiskasvatuksessa. (Raision kaupunki 2016.)

Neljäs suositus on otsikoitu ”Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan”. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää silloin, kun hän saa harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella. Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa kaikkina vuodenaikoina erilaisissa ympäristöissä. Taitojen harjoitteluun kannattaa varata aikaa ja tilaa, sillä lapsi nauttii oppimisestaan taidoistaan suuresti. Lapsella myös oikeus saada apua ja tukea, jos liikkumisessa esiintyy vaikeuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8–9.)

Viidennessä suosituksessa kehoitetaan ottamaan myös ympäristö huomioon. Lapsen näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen sisällä ja ulkona. Aikuisella on ratkaiseva rooli päättää, saako lapsi käyttää oivaltamansa

mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, ilmaista itseään ja hallita kehoaan. Luonnonympäristöt ovat mieluisia lapselle, mutta hän löytää leikkipaikat myös rakennetuista ympäristöistä. Myös erilaiset välineet ja lelut tulisi ottaa hyödyksi lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Fyysisesti aktiivisiin peleihin ja leikkeihin käytettävät välineet tulisivat olla lasten helposti saatavissa. Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä, jotka helpottavat ja mahdollistavat heidän liikkumistaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9-10.) Lelujen ja välineiden ei aina tarvitse olla juuri leikkimiseen ja liikkumiseen tarkoitettuja tavaroita. Lapsen mielikuvitusta lisää erilaisten kierrätysmateriaalien käyttö, tai esimerkiksi jätessäkkien, vanhojen autojen tai tiiliskivien käyttö, sillä tällöin lapsen esinekorvaavuus kehittyy. Esinekorvaavuus on yksi kehittyneen leikin tunnusmerkeistä ja neljästä vuodesta ylöspäin lapset pystyvät käyttämään vaivattomasti muita esineitä leikeissään haluttuna välineenä. (Stagnitti 2017.)

Suosittelun mukaan ohjatut liikuntatuokioiden esimerkiksi liikuntaseuroissa tukevat lapsen oppimista ja halua onnistua. Ohjattujen liikuntatuokioiden etuna pidetään palautteen saamista ja turvallisten aikuisten innostavaa ohjausta. Lasten liikuntaa ohjaavien aikuisten tulee suunnitella toiminta lapsia kuunnellen niin, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, oppi uutta ja onnistua yksin ja yhdessä muiden lasten kanssa. Lapset ovat yksilöitä, mikä tulee näkyä toiminnan sisällössä. Lapsen sukupuoli, kulttuuri, perhe, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Varhaiskasvatustalain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatushenkilöstö on vastuussa lapsen kokonaisvaltaisen kasvua ja kehitystä tukevan toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Toiminta tulee suunnitella myös siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu. Viimeisessä suositusten osa-alueessa painotetaan kasvatuksesta vastaavien vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön toimivaa keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää myös yhteistyötä eri sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Lasten merkittävänä liikuttajina voidaan pitää myös paikallisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tahoja, yhteisöjä ja verkostoja. Piha- ja aluesuunnittelusta vastaavat kuntien tekniset toimijat. Heidän toiminnallaan on vaikutusta siihen, minkä verran lapsilla on liikkumiseen soveltuvia paikkoja ja alueita. Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus ja velvollisuus tehdä lasten hyvinvointia ja terveyttä edistäviä päätöksiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Esiopetusikäisen lapsen liikunnassa ei välttämättä harjoitella perinteisiä urheilulajeja, vaan liikunnan sisällöt määräytyvät perusliikkeitä monipuolisesti harjaannuttavien leikkien kautta. Havainnointi on tärkeässä osassa liikunnan suunnittelua, sillä vain havainnoinnin kautta voidaan saada tietoa lapsen sen hetkisestä tasosta liikkua. Esimerkiksi pituushyppyä ei voi harjoitella, ellei ensin ole oppinut juoksemaan ja hyppäämään. Lastentarhanopettajan on muutettava liikuntasuunnitelmaa koko ajan lasten kehityksen tahdissa. Liikuntakasvatuksen yhtenä tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää lasten motivoimista liikkumaan myös vapaa-ajallaan, sekä sitä, että lapset saavat ohjausta kehittyäkseen liikkujina. (Pulli 2001, 53, 55.) Esiopetuksessa liikuntatilanteet ovat hyviä kohtia integroida muita sisällöllisiä opetusaiheita liikuntaan. Metsärekillä voidaan esimerkiksi vertailla matemaattisia käsitteitä, ja äidinkielen kirjanäänteitä voidaan yhdistää eri liikkeisiin. Liikuntatilanteet sisältävät paljon tunteiden käsittelyä, ja tästä syystä liikuntatilanteet ovatkin erinomaisia tilaisuuksia tunteiden ilmaisun ja vuorovaikutustaitojen opettelemiseen. (Pönkkö&Sääkslahti 2017,145–146.)

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS ESIKOULUIÄSSÄ

4.1 Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehitysprosessia, joka johtaa aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen. Lasten motoriset perustaidot tulisi oppia ennen seitsemää ikävuotta (Sääkslahti 2015, 51, 57). Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita tarvitaan läpi elämän selviytyäkseen arkielämän edellyttämistä motoriikkaa vaativista haasteista itsenäisesti (Ks. Iivonen 2008, Sääkslahti 2005). Esimerkkeinä näistä motorista perustaidoista ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, potkaiseminen, heittäminen ja kiinniotto, sekä lyöntiliike (Sääkslahti 2015, 56). Raision kaupungin esiopetussuunnitelmaan (2016) on kirjattu yhdeksi esiopetuksen tavoitteeksi tarjota mahdollisuuksia lasten motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Lapsia innostetaan liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Liikkumisen ja leikin avulla lasten yhteistyötaidot pääsevät myös kehittymään. Ohjatun liikkumisen lisäksi on huolehdittava myös omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksista päivittäin, sekä sisällä että ulkona. Huoltajat ovat tärkeässä roolissa lasten liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Raision kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehitykselle. Esimerkiksi kynän käyttö pohjautuu käsien karkeampien liikkeiden, kuten pallon kuljetuksen, hallitsemiseen. Puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteys erilaisten oppimisen ongelmien kanssa ja aistitoimintojen yhteistyötä, sekä yleisiä oppimisen edellytyksiä voidaan parantaa monipuolisella liikunnalla. (Sääkslahti & Pönkkö 2016, 139.) Motoristen toimintojen toistaminen leikin yhteydessä vahvistaa vasta kehittyvän taidon pohjana olevien hermoyhteyksien toimintaa. Keskilapsuudessa tyttöjen ja poikien motorisissa taidoissa on jonkin verran eroja. Tytöt ovat poikia ketterämpiä ja tasapaino on parempi poikiin verrattuna. Pojat puolestaan juoksevat nopeammin ja hyppäävät, sekä heittävät palloa pidemmälle kuin tytöt. Keskilapsuuden kuluessa erot kasvavat jonkin verran. (Nurmi ym. 2014, 83.)

Motoriset perustaidot jaotellaan yleisesti lasten ja nuorten kirjallisuudessa Gallahuen & Donnellyn (2007) teoriaan perustuen seuraavasti kolmeen taitolajiin: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaidot sisältävät kääntymisen,

ojentamisen, taivuttamisen, pyörähtämisen, heilumisen, kierimisen, pysähtymisen, väistymisen ja tasapainoilun. (Jaakkola 2016, 20–21.) Nimensä mukaisesti tasapainotaidot ovat taitoja, joita tarvitaan tasapainon säilyttämiseksi. Tasapainotaidot jaetaan kahteen luokkaan: staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattisia tasapainotaitoja käytetään paikallaan pysymiseen, ja dynaamisia tasapainotaitoja ovat liikettä tehtäessä vaadittavat tasapainotaidot. (Jaakkola 2014, 13.) Tasapainotaidot kehittyvät varhaislapsuudessa nopeasti, ikävuodet kolmesta viiteen ovat erityisen nopeaa kehityksen aikaa (Sääkslahti 2005, 24).

Liikkumistaidot koostuvat kävelemisestä, juoksemisesta, ponnistamisesta, loikkaamisesta, hyppäämisestä esteen yli, laukkaamisesta, liukumisesta, harppaamisesta ja kiipeämisestä (Jaakkola 2016, 21). Ne ovat taitoja, joita tarvitaan liikkeessä paikasta toiseen. Liikkumistaidot kehittyvät suhteellisen tasaisesti varhaislapsuuden ajan, mutta niiden kehitykseen vaikuttaa myös se, kuinka paljon lapsella on ollut mahdollisuuksia harjoitella ja käyttää taitoja. (Numminen 2005, 147.)

Välineenkäsittelytaidot puolestaan sisältävät heittämisen, kiinni ottamisen, kauhaisemisen, iskemisen, lyömisen ilmasta, pomputtelamisen, kierittämisen ja potkaisemisen ilmasta (Jaakkola 2016, 21). Ne ovat koko vartalon taitoja, joiden avulla käsitellään erilaisia esineitä, välineitä ja toisia ihmisiä. Käsittelytaidot voidaan jakaa vielä erikseen karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Hienomotoriset taidot pystyvät kehittymään vasta karkeamotoriikan kehittyttyä tarvittavalle tasolle proksimodistaalisesta kehityksestä johtuen. (Nurmi ym. 2014, 31.)

Sääkslahti on jakanut erikseen motoriset taidot (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot) ja perusmotoriset taidot (käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöminen). Perusmotoriset taitojen kehitystä hän kuvaa kolmen eri kehitysvaiheen kautta; alkeisvaihe, perusvaihe ja kehittynein vaihe. (Sääkslahti 2015, 53–72.)

Käveleminen

Kävely on ihmiselle luontainen liikkumismuoto, joka säästää energiaa ja näin ollen ihminen voi kävellä pitkiäkin matkoja taidon ensin kunnolla opittuaan. Lapsi oppii kävelemään noin 1–1,5 vuoden iässä, joskus jopa hieman aikaisemmin. Käveleminen on itsenäisen

liikkumisen kannalta tärkeä taito, ja sen etuna on laajempi näkökenttä sekä käsien vapautuminen muuhun toimintaan. (Karvonen ym. 2003, 37; MLL 2017; Sääkslahti 2015, 58.)

Kävelyn harjoittelussa lapset tasapainottavat käsillään liikkumista siten, että ne ovat olkapäiden korkeudella tai niiden yläpuolella. Aluksi kävely on töksähtelevää, sillä lantio on koukistunut ja liikkumaton. Pikkuhiljaa käsien osuus tasapainon hallinnassa vähenee ja lapsi oppii askeltamaan niin, että vastakkainen käsi ja jalka ovat yhtä aikaa edessä. Kädet rytmittävät kävelyä ja pää on vartalon jatkeena. (Karvonen 2002, 37–38.) Kävely vaatii myös riittävän kehittyneitä tasapainotaitoja ja vakiintunutta kävelytekniikkaa. Lihasten käytön tulee olla tarkoituksenmukaista, ja aivopuoliskojen yhteistyö sujuvaa. Tällöin lapsi pystyy säilyttämään vartalon hallinnan muuttuvissa tilanteissa ja muun muassa ympäristön seuraaminen kävelyn aikana onnistuu. Aivojen toiminnan yhteistyön seurauksena käsien ja jalkojen vastakkainen liike eteen ja taakse toimii. (Sääkslahti 2015, 256.)

Lapsen kävelyn kehityksen kannalta on hyvä antaa lapsen kävellä erilaisilla alustoilla, erilaisissa maastoissa, ja välillä myös paljain jaloin. Kävelyn perustana on riittävä tasapaino ja kehittyneimmän kävelyn tunnistaa muun muassa ylävartalon rentoutumisesta. (Sääkslahti 2015, 58–59.) Dominoivan jalan löytäminen on myös tärkeää, sillä lapsi käyttää dominoivaa jalkaa ponnistamiseen ja potkimiseen (Karvonen 2002, 38).

Juokseminen

Juokseminen on nopein tapa liikkua paikasta toiseen ilman apuvälineitä. Se kuluttaa paljon energiaa, joten sitä ei jaksa tehdä niin pitkään kuin kävelyä. Juokseminen koostuu koordinoituista hypyistä joiden aikana vartalon paino siirtyy jalalta toiselle siten, että koko vartalo on hetken irti tukipinnasta. Lapsilla tämä ilmalentovaihe on aluksi lyhyt, mutta askelmäärä puolestaan suuri. Juuri kyseinen ilmalentovaihe erottaa juoksun kävelystä. Jalkaterien tulisi olla suunnattuna eteenpäin ja käsien aluksi hieman kohotettuna vartalon sivuilla pienesti liikehtien. Kehityksen myötä kyynärpäät koukistuvat ja kädet laskeutuvat vartalon sivulle. Kädet ja jalat tekevät vastaliikettä toisiinsa nähden. (Karvonen 2002, 38; Sääkslahti 2015, 60.)

Lapsia voi innostaa juoksuleikkeihin, joissa he saavat juosta niin lujaa kuin pääsevät. Myös erilaiset nopeuden vaihtelut viehättävät lasta ja kehittävät voimansäätelyä. Lapsen aistikokemukset kehittyvät erilaisilla maaston pinnoilla juoksemisessa. Esiopetusikäisten

lasten juoksuharjoittelu tapahtuu pääosin leikkien ja muiden vastaavien aktiviteettien lomassa. Ulkona tapahtuvat juoksuleikit ovat kehittäviä myös siltä kannalta, että ympäristö luultavimmin tarjoaa erilaisia kaltevuuksia ja pintoja, jolloin juoksemiseen tulee oppimista edistävää vaihtelua. (Jaakkola 2016, 53; Sääkslahti 2015, 60.)

Juoksemisen onnistumiseen pätevät samat asiat kuin kävelemisessä. Juoksun onnistumiseen vaaditaan riittävää tasapainoa, vakiintunutta juoksutekniikkaa, tarkoituksen mukaan lihasten käyttöä, aivopuoliskojen yhteistyötä, sekä raajojen ja vartalon liikkeiden hallintaa. Lapsi tarvitsee lihasvoimaa, jalan tulee nousta selvästi irti maasta ja ylävartalon tulisi olla pienessä etunojassa juoksun onnistumiseksi. (Sääkslahti 2015, 257.)

Hyppääminen

Lapsi aloittaa hyppäämisen tasaponnistushypyllä paikoiltaan ylös ja eteenpäin. Lapsen hyppäämisen taitoa voi tukea luomalla lapselle paikkoja, joissa voi hyppiä esteiden yli. Mitä erilaisempia niin leveydeltään kuin korkeudeltaankin esteet ovat, sitä parempi. Hypyn aikana lantion ja jalkojen ojentumista voi auttaa tehtävät, joissa lapsi yrittää tavoitella tai kurottaa jotain hänen yläpuoleltaan. Hypyn alastuloon tarvittavaa taitoa joustaa polvilla kehittyä, kun alastulossa tähdätään johonkin tiettyyn kohtaan tai pyritään olemaan kaatumatta. (Sääkslahti 2015, 62.)

Hyppäämisen onnistumisen kannalta on tärkeää, että hän kykenee säilyttämään tasapainonsa hypyn alastulossa huojumatta ja kaatumatta. Hyppyjen eri vaiheiden tulisi seurata sujuvasti toisiaan ja koko kehon suuntautua hypyn suuntaan. Hypyn kannalta merkittävät ovat jalkalihakset, keskivartalon lihakset ja käsien lihakset, sekä niiden toimiminen sujuvasti keskenään yhteistyössä samansuuntaisesti. Aivopuoliskojen yhteistyö ilmenee lapsen vartalon ja raajojen liikkeiden oikein ajoittumisessa ja suuntautumisessa. (Sääkslahti 2015, 258.)

Heittäminen

Heittäminen on tärkeä motorinen perustaito, sillä perusheittoliikkeen hallitseminen auttaa selviytymään arkipäivän fyysisistä haasteista. Suomalaislasten heittotaito on heikentynyt selvästi, ja yhtenä suurena syynä tähän on se, ettei nykylapsilla ole mahdollisuutta heittää palloa tai muita tavaroita. Aikuiset yleensä perustelevat turvallisuussyillä kieltoja.

Heittämistä voi kuitenkin harjoitella täysin turvallisesti, kunhan se on organisoitua ja suunniteltua. Yhdellä kädellä heittämistä voi kehittää antamalla lapselle eri materiaaleista tehtyjä, eri painoisia pikkupalloja. Myös erilaiset leikit joissa palloa heitetään mahdollisimman pitkälle tai mahdollisimman tarkasti kehittävät lasten heittotaitoa. (Jaakkola 2016, 163; Sääkslahti 2015, 64.)

Heittoliike muistuttaa aluksi enemmänkin viskaisua tai työntöä. Toiminta on pääasiassa kyynärpäässä ja heittosuunta on eteen- ja alaspäin. Molemmat jalat pysyvät heiton aikana paikallaan ja pallon irrotessa sormet leviävät. Perusvaiheessa heittokäden liikerata laajenee ja saman puoleinen jalka astuu eteenpäin paikallaolon sijaan. Heiton aikana vartalo taipuu hieman eteenpäin. Kehittyneimmässä vaiheessa heittokäsi menee päntä taakse valmistautuessaan heittoon ja liikettä johtaa heittokäden kyynärpää. Peukalo osoittaa alaspäin ja ranne koukistuu. Heittokäden puoleinen olkapää laskee hieman vartalon painon ollessa samalla puolella ja vartalossa tapahtuu kiertoa. Paino siirtyy heittokäden puoleiselta jalalta toiselle heiton aikana. Heittäminen voidaan jakaa neljään eri tapaan: yliolanheitto, työntö, sivustaheitto ja aliolanheitto. Koulun alkaessa lapsen heiton tulisi olla kehittyneessä vaiheessa. (Jaakkola 2016, 164, 170–171; Karvonen 2002, 39.)

Jotta heittäminen onnistuisi, on lapsella oltava riittävä tasapaino; hän pysyy paikoillaan heilumatta ja huojumatta. Vakiintuneen tekniikan huomaa siitä, että heitot muistuttavat toisiaan ja heittävä käsi on valikoitunut. Heiton eri vaiheet seuraavat toisiaan sujuvasti ilman ylimääräistä jännitystä. Kahden käden heitossa liike on symmetrinen vartalon molemmilla puolilla, kun taas yhden käden heitossa hallitseva käsi heittää liikkeen ollessa epäsymmetrinen. Heittäminen vaatii riittävästä lihasvoimaa, jotta lapsi jaksaa heittää pallon kauas. Lapsi voi hyödyntää vartalon suurten lihasten voimaa kiertämällä vartaloa pitkissä heitoissa. Myös etäisyyden ja tarvittavan voimankäytön arviointi kehittyy heittämisen myötä. (Sääkslahti 2015, 259.)

Kiinniottaminen

Kiinniottamisen alkeisvaiheessa lapsi ottaa pallon kiinni kätet vartalon edessä levällään, lähes suorina, kämmenpohjat ylöspäin. Vartalon liike on vähäistä ja lapsi ikään kuin kauhaisee pallon. Usein lapsi aluksi pelkää palloa ja saattaa kääntää kasvonsa pois päin tai sulkea silmänsä. Perusvaiheessa kätet ovat 90 asteen kulmassa, peukalot ylöspäin kämmenet vastakkain. Näissä kahdessa vaiheessa kiinniotto usein epäonnistuu. Kehittyneimmässä vaiheessa silmät seuraavat pallon liikettä ja käsivarret ovat rentoina sivuilla

kämmenet vartalon edessä. Käsivarret myötäilevät pallon liikettä ja kiinniotto on oikean aikaista. Toinen jalka on edessä kiinnioton aikana. (Karvonen 2002, 39.)

Kiinniotto vaatii heittämissä lailla hyvää tasapainoa ja lapsen pitää osata tulkita näköaistin tuomaa tietoa. Lapsen tulee osata huomioida tavaran koko, lentorata, lentonopeus ja paino, sekä suhteuttaa ne vielä oman kehon liikuttamiseen ja liikkeen ajoittamiseen, jotta kiinniotto onnistuisi. Vakiintuneen tekniikan myötä lapsi kykenee ottamaan kiinni erikoisia, -painoisia ja eri korkeudelta sekä eri nopeuksilla lähestyviä tavaroita. Kiinnioton aikana lapsen vartalon ja raajojen liikkeet suuntautuvat esinettä vastaan ja esineen liikkeen suuntaisesti joutaen. Vartalon kädet ja vartalo joustavat, mutta muuten lapsi on rentona. Kiinniottaminen on lähes välttämätön taito, sillä sitä tarvitaan lähes joka päivä. Kiinniottaminen kehittyy hitaammin ja myöhemmin kuin muut motoriset perustaidot, ja se vaatii erityisen hyvää havaintomotoriikkaa. Kaikki pelit ja leikit joissa otetaan kiinni erikoisia, -mallisia, ja -painoisia esineitä kehittävät kiinniottoa. (Sääkslahti 2015, 66, 260.)

Potkaiseminen

Potkimista voi kehittää aluksi isokokoisilla ja pehmeillä palloilla. Kehityksen myötä erikoisten, eri materiaaleista tehtyjen ja eripainoisten pallojen potkaiseminen auttaa monipuolistamaan lapsen aistikokemuksia ja kehittämään voimansäätelyä jalkalihaksissa. Pituus- ja tarkkuuspotkuja sisältävät pelit ja leikit ovat erinomaisia harjoitteita lapsille. (Sääkslahti 2015, 68.)

Alkeisvaiheessa potkaiseminen on enemmänkin jalalla työntämistä. Potkaiseva jalka heilahtaa eteenpäin ja kädet tasapainottavat liikettä. Lapsi on ylävartalostaan hyvin jännittänyt ja kädet koukussa. Tasapainon menetys on yleistä ja lapsi osuu paremmin paikallaan olevaan palloon. Seuraavassa vaiheessa lapsen keskivartalossa on pieni kierre ja potkaiseva jalka heilahtaa ensin taakse päin ja sitten vasta eteenpäin taipuen polvesta. Ylävartalo on jo sen verran rentoutunut, että kädet pyrkivät vartalon vierestä myötäilemään muuta liikettä. Kehittyneimmässä vaiheessa lapsen kädet tasapainottavat liikettä liikkuen potkaisevaan jalkaan nähden vastakkaisesti, ja vartalo taipuu lantiosta potkun aikana. Keskivartalossa on selvää kiertoa ja potkaiseva jalka hakee vauhtia kaukaa selän takaa. Toinen jalka asettuu tukijalaksi pallon viereen ja potkun pituus kasvaa tukijalan noustessa varpaille aivan potkun lopussa. (Karvonen 2001, 40; Sääkslahti 2015, 68–69.)

Potkaisu vaatii hyvää tasapainoa niin potkaisuhetkellä kuin myös potkaisun jälkeen. Kiinnittämisen tavoin näköaistin tuomaa tietoa tulee pystyä tulkitsemaan ja suhteuttamaan omaan kehoon. Lapsen tulisi osata liikkeen vakiinnuttua myös potkaista vauhdista. Potkaistessaan lapsen kädet tasapainottavat liikettä jalan potkaistessa rennosti. Käsien ja jalkojen vastakkaisuus periaate näkyy potkun aikana ja lapsi kykenee joustamaan halutuutossa ennen potkua, jos hän haluaa pysäyttää pallon ja potkaista paikallaan olevaan palloon. Lapsi myös saattaa potkua jalallaan. Lapsella tulee olla hyvä käsitys etäisyydestä ja tarvittavasta jouston määrästä pallon vastaanottamisessa. (Sääkslahti 2015, 261.)

Lyöminen

Lyöntiliike on erityisesti käsivarsien ja vartalon kiertoliikkeeseen osallistuvilla lihaksilla tuotettu karkeamotorinen taito. Liikkeen ajoituksen onnistuminen edellyttää pallon lentoradan ja -nopeuden arvioimista ja oman kehon toiminnan suhteuttamista niihin. Alkeismallin vaiheessa lapsi tarttuu mailaan kaksin käsin, mutta vastakkaisuusperiaate käsien ja jalkojen kesken ei toteudu; lapsi seisoo liikkumatta jalat suorina. Liike lähtee kyynärpäistä käsien ojentamisella, jonka seurauksena mailan liike suuntautuu ylhäältä alas. Perusmallivaiheessa ote mailasta on vielä kehittymätön, mutta käsien liike suuntautuu jo sivulta sivulle. Heilahdusliikkeen myötä vartalo pyöriähtää lyönnin mukana kierroksen ympäri, käsien usein irrotessa mailasta. Kehittyneimmässä vaiheessa mailaotteessa näkyy käsien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate. Lapsi ojentaa molemmat kätensä suoriksi lyönnin aikana ja käsien heilahdusliike on rento. Vartalo ei lähde pyörimään, vaikka kädet ja maila saattavat lyöntiä. Jalat joustavat polvista ja tarvittaessa lapsi kykenee myös liikkumaan. (Sääkslahti 2015, 70–72.)

Vakiintunut tekniikka lyömisessä näkyy muun muassa kätisyyden selvenemisessä, eli hän tietää kummalta puolelta hänen on luontevinta lyödä palloa. Lapsi osaa hyödyntää vartalon kiertoliikettä, eikä lähde pyörimään hallitsemattomasti. Tasapaino on kehittynyt ja näköaistin välityksellä saatuja viestejä tulkitaan oikein. Lyönnin onnistumisen kannalta on oleellista myös se, että käsien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate toteutuu. Lapsi osaa tulla palloa vastaan ja joustaa tarvittaessa, hän myös saattaa lyöntiä mailalla lyönnin lopussa. Liikeradan arvioiminen ja liikkuminen tarvittaessa palloa vastaan, sivulle tai taakse on lyönnin onnistumisen edellytys. (Sääkslahti 2015, 262–263.)

4.2 Esikouluikäisen lapsen motoristen perustaitojen kehitys

Liikunnallisen käyttäytymisen eriytyminen seuraa tiettyjä lainalaisuuksia; kefadokaudaalista kehityssuuntaa, proksimodistaalista kehityssuuntaa, kontralateraalista myötäliikettä, sekä lihaksiston hypertoniaa. Kefadokaudaalaisella kehityssuunnalla tarkoitetaan lyhyesti liikkeen motorisen hallinnan kehittymistä ylhäältä alas, päästä jalkoihin. Proksimodistaalinen kehityssuunta puolestaan tarkoittaa vartalon keskiosista ääriosiin etenevää kehitystä. Karkeamotoriset kokovartaloliikkeet toteutuvat ennen raajojen hienomotorisia liikkeitä. 3–6 vuotiailla toinen puoli myötäilee liikettä, joita lapsi tekee ensin vain toisella puolella. Tätä kutsutaan kontralateraaliseksi myötäliikkeeksi. Kehitys kulkee siis kokonaisvaltaisuudesta eristyneisyyteen. Kun lapsi yrittää muodostaa liikettä, hän käyttää aluksi liikaa voimaa liian suurella lihasjännityksellä. Lopputuloksena on vaikutelma kulmikkaista ja kömpelöistä liikkeistä, jotka luonnollisesti johtuvat myös hioutumattomasta ohjauskyvystä. Tätä liian suurta lihasjännitystä ja voimanponnistusta kutsutaan nimityksellä lihaksiston hypertonia. (Nurmi ym. 2014, 31; Zimmer 2001, 58.)

Esikouluikäisten lasten tulisi tunnistaa, nimetä ja liikuttaa kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia. Kun lateraalisuus kehittyy, lapsella on edellytykset tunnistaa ja liikuttaa kehon eri puolia (oikea ja vasen, etu- ja takapuoli). Näiden avulla lapsi selviytyy itsenäisesti pukeutumis- ja vessatilanteista arjessa. Eri liikuntamuotojen harjoittelu mahdollistuu motoristen perustaitojen vakiintumisen myötä. Ikäkaudelle 5–6 on tärkeää myös käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen monipuolisilla pallonkäsittelytehtävillä, jotta edellytykset hienomotoristen taitojen oppimiselle syntyisi. Vähitellen lapsen tulisi myös oppia, kumpi on hänelle dominoiva puoli tarkkuutta vaativissa tehtävissä. (Kauranen, K. 2011, 346; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 141–142.)

Motoriset perustaidot automatisoituvat useiden toistojen myötä. Ensin lapsi oppii uudesta motorisesta taidosta taidon alkeismallin. Alkeisvaihemallissa lapsen kaikki huomio menee kehon liikuttamiseen. Harjoittelun myötä taito muuntuu perusmallin vaiheeseen, eikä lapsen tarvitse enää jatkuvasti miettiä liikkumistaan, vaan voi seurata esimerkiksi muuttuvia maaston muotoja ja sopeuttaa liikkumistaan sen mukaisesti. Jotta taidot kehittyvät, lapsi tarvitsee liikuntaa päivittäin. Rungas ja monipuolinen liikunta erilaisissa maastoissa auttaa kehittämään lapsen taitoja edelleen automatisoituneeseen vaiheeseen, eli taidon ihannemalliin. Ihannemallissa lapsi voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen ilman, että liikkuminen häiriintyy. Mitä paremmat liikuntataidot lapsella on, sitä enemmän hänelle jää mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia.

Hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia juuri tästä syystä. Motoristen perustaitojen ihannemallit tulisi saavuttaa ennen kouluikää. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 13.) Esikouluikäisen nopean motorisen kehityksen syitä ovat muun muassa uteliaisuus, leikin ja liikunnan tarve, tarmokkuus ja vankkumaton pyrkimys uuden kokeamiseen ja oppimiseen (Zimmer 2001, 63).

Motoristen perustaitojen kehitystä esikouluikäisillä lapsilla voidaan edistää hyvin suunnitellulla toiminnalla. Fyysinen, psyykinen ja sosioemotionaalinen ympäristö tulisi muokata liikkumiseen ja liikuntaan houkuttelevaksi. (Sääkslahti 2015, 171–173.) Suuri määrä harjoittelukokemusta edistää suotuisalla tavalla motoristen taitojen oppimista. Lapset ovat luontaisesti innostuneita oppimaan yrittämisen ja erehtymisen kautta. (Jaakkola 2016, 25.) Myös kasvatusyhteistyöllä on merkitystä lapsen motoristen taitojen kehittymiselle (Sääkslahti 2015, 219).

4.3 Motoristen perustaitojen tärkeys ja herkkyykskaudet

Motoristen perustaitojen riittävä oppiminen on perusta myöhemmälle liikunta-aktiivisuudelle, sekä myös elämän fyysisistä haasteista selviytymiselle. Motoristen perustaitojen kehittäminen ja vahvistaminen varsinkin lapsuudessa, on yksi keskeisimmistä tavoista fyysisen aktiivisuuden edistämisyössä. Näiden perustaitojen voidaan sanoa ennustavan liikunnallista elämäntapaa. Me kaikki kohtaamme päivittäin fyysisiä haasteita, joiden ratkaiseminen vaatii moninaisia motorisia taitoja. Toinen tärkeä merkitys motorisilla perustaidoilla on lajispesifisten taitojen oppiminen. Jotta monipuolisia lajitaitoja voidaan oppia, on motoristen perustaitojen oltava hyvin hallussa. Motoriset perustaidot ja niiden harjoittaminen liitetään yleensä lapsuuteen ja nuoruuteen, mutta niitä voidaan kehittää koko eliniän ajan. (Jaakkola 2014, 14.) Kehittyvät motoriset taidot mahdollistavat lapsen elämänpiirin laajenemisen (Nurmi ym. 2014, 82).

Motoristen perustaitojen herkkyykskaudet osuvat varhaislapsuuteen ikävuosien 2–7 välille, jolloin yleistaidot kehittyvät parhaiten. Tämän jälkeen lajitaidot ja lajitekniikka nousevat merkityksellisempään asemaan. (Hakkarainen 2009, 140–141.) Herkkyykskausilla tarkoitetaan kausia, jolloin he osoittavat suurta kiinnostusta tietyn asian oppimiseen tai tietyn toiminnon omaksumiseen. Oppiminen on tämän ajanjakson aikana helpompaa kuin muulloin. Kun oppiminen tai toiminto on kehittynyt valmiiksi, herkkyyks lakkaa. (Suomen montessoriliitto 2017.) Taidon herkkyykskautta arvioitaessa on muistettava, että taidon omaksuminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja ja näin ollen taidon kehittyminen on

hidasta. Herkkyyskaudet ovat suuntaa-antavia. (Hakkarainen 2009, 140–141.) Motoriset perustaidot tulisi hallita koulun aloitukseen mennessä ja tämän vuoksi niitä painotetaan kin kouluvuotia edeltävässä liikuntakasvatuksessa (Nuori Suomi, 2017). Kuten jo edellä on tullut ilmi, motoristen perustaitojen oppiminen luo pohjaa liikuntataitojen oppimiselle. Joskus liikuntataitoja oppiessa esiintyy haasteita, ja syynä voi olla heikot perustaidot. Siksi myös esiopetuksessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että vaikka lapsen kehityksessä havaitaan herkkyyskausia, jolloin taitojen oppiminen on nopeampaa kuin muulloin, ei herkkyyskauden ohittaminen estä oppimista. Perustaitoihin, kuten kävelyyn, voidaan palata missä vaiheessa vain. Keskeistä on liikunnan ilon löytäminen ja sen ylläpitäminen. (Jaakkola 2010, 77–78.)

5 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

5.1 Kehittämistyön menetelmien kuvaus

Kehittämistyönä oli kehittää uusi toimintatapa Ihalan esiopetuksen liikuntakasvatukseen. Ihalassa ei ennestään ole käytössä liikuntasuunnitelmaa, vaan toiminta on ollut rikko-naista ja sitä ei ole etukäteen suunniteltu koko vuodeksi kerrallaan. Nyt tilanteeseen ha-luttiin muutos, ja liikuntakasvatukseen toivottiin muuttuvan suunnitelmallisemmaksi ja sen myötä myös lapsen kehitystä tukevaksi. Koska kehittämistyö on materiaalipankin myötä toiminnallinen, olen käyttänyt kehittämistyössä kehittämismenetelmiä ja tiedonhankinta-menetelmiä. Olen valinnut menetelmiksi kokeilevan toiminnan, dialogisen keskustelun menetelmänä ja aikaisemman tiedon käytön. Myös henkilökohtaisen kehittämispäiväkir-jan kirjoittaminen, eli dokumentointi, on ollut yhtenä menetelmänä. Olen myös tehnyt kirjallisuuskatsauksen. Arviointivaiheessa keräsin myös kirjallista palautetta informoidun kyselyn muodossa (liite 1). (Hirsjärvi ym. 2009, 196–197; Salonen 2013, 22–23.)

Kokeileva toiminta & dialoginen keskustelu

Tein syventävän harjoitteluni (15op) Ihalan esiopetukseen, jonka aikana pystyin helposti kokeilemaan materiaalipankin harjoituksia. Muutin materiaalipankin sisältöä kokeilevan toiminnan perusteella mielestäni toimivampaan suuntaan. Kävin harjoitteluni aikana dia-logista keskustelua Ihalan esiopetuksen henkilökunnan kanssa, välillä kahden kesken lastentarhanopettajien ja hoitajien kanssa, välillä pienryhmissä (tiimeissä) keskustellen. Kerroin mitä olin suunnitellut ja henkilökunta kertoi omia mielipiteitään ja toiveitaan mi-nulle, jonka perusteella joko muokkasin tai pidin samanlaisena materiaalikansiota ja lii-kuntasuunnitelmaa. Dialoginen keskustelu on avointa ja suoraa keskustelua, jonka ta-voitteena on yhteinen ymmärrys asiasta yhdessä tasa-arvoisesti keskustellen. Dialogi-nen keskustelu oli hyvä menetelmä kehittämistyöhöni, sillä henkilökunta oli hyvin moti-voitunutta uudistamaan liikuntakasvatusta, ja näin ollen asia eteni hyvässä yhteisymmär-ryksessä eteenpäin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016; Salonen 2013, 22–23.)

Kirjallisuuskatsaus, dokumentointi ja informatiivinen kysely

Keväällä 2017 tein kirjallisuuskatsauksen tutustuen aiheeseen liittyvän teoriaan, tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Liikunta varhaiskasvatuksessa on tällä hetkellä hyvin ajan-kohtainen aihe, jonka vuoksi aiempaa tutkimus- ja kehittämistietoa löytyi paljon. Haasteeksi muodostuikin, miten rajata löytämäni tieto niin, että lopputulos olisi kuitenkin tarpeeksi kattava aiheesta.

Dokumentoin kirjallisesti koko kehittämistyöprosessin aikana henkilökohtaiseen kehittämispäiväkirjaan. Kirjasin siihen ylös ajatuksia, uusia ideoita, muistiinpanoja, sekä myös ajanhallintasuunnitelmaa itselleni. Kehittämispäiväkirja toimi hyvin työvälineenä helpottaen prosessin kokonais kuvan hahmottamista, ja olennaiseen keskittymistä. Päiväkirjassa oli paljon myös ideoita, jotka muokkautuivat vielä lisää, tai jäivät lopullisesta tuotoksesta kokonaan pois. (Hirsjärvi ym. 2009, 45–46; Salonen 2013, 22–23.)

Arviointivaiheessa käytin hyväkseni informoitua kyselyä. Jaoin kyselylomakkeet (liite 1) heti tuotoksen esittelyn jälkeen, jotta sain kerättyä palautetta varmasti kaikilta osallisilta, pystyin vastaamaan heti kyselyssä tai tuotoksessa heränneisiin mahdollisiin kysymyksiin ja tuotos oli vielä hyvässä muistissa kyselyyn vastaajilla. Esittelin lomakkeen ja sen tarkoituksen, jonka jälkeen jaoin lomakkeet palautteen kirjoittamista varten. Keräsin täytetyt lomakkeet viikon kuluttua ja muokkasin tuotosta saamani palautteen perusteella. (Hirsjärvi ym. 2009, 196–197.)

5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Päädyin kuvaamaan kehittämistyötäni konstruktiivisen mallin mukaan, koska mielestäni se kuvaa monipuolisesti ja tarkasti kehittämistoiminnan eri vaiheet, sekä pitää sisällään myös toiminnasta oppimisen, toimijoiden osallisuuden ja huolellisen suunnittelun. Konstruktiivinen malli tuo myös hyvin esiin kehittämistyöni kannalta olennaisen reflektoinnin tärkeyden verrattuna lineaariseen malliin. Spiraaliseen malliin verrattuna konstruktiivinen malli on omasta mielestäni selkeämpi havainnollistaa. Kehittämistoiminnan prosessin vaiheet olivat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistus- ja viimeistelyvaihe, sekä lopuksi valmis tuotos. (Salonen 2013, 14–19.) Olen kuvannut kehittämistyöni prosessin alla olevaan taulukkoon konstruktiivisen mallin mukaisesti.

Prosessin vaiheet esittelen tarkemmin luvuissa 5.3–5.5. ja valmiin tuotoksen esittely löytyy luvussa kuusi.

AIKA	TOIMIAT	MENETELMÄT	DOKUMENTOINTITAPA	TUOTOS	VAIHE
10/2016	-Päiväkodinjohtaja -Opinnäytetyön ohjaaja lhalasta -opiskelija	-s-posti -dialoginen keskustelu	-sähköpostit -oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja - kehittämishanke raporttipohja	-opinnäytetyön aiheesta sopiminen -aiheen rajaaminen -harjoittelujaksosta sopiminen	ideointivaihe
11-12/2016	-opinnäytetyön ohjaaja -opiskelija	-s-posti -oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja -dialoginen keskustelu	-oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja -sähköpostit	-opinnäytetyön suunnitelma -kehittämistehtävän muodostuminen -tuotoksen sisällön tarkentaminen	suunnitteluvaihe
1-2/2017	-opiskelija -opinnäytetyön ohjaaja	-aihepiirin kirjallisuuden tutustuminen -s-posti -oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja	-oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja -sähköpostit	-opinnäytetyön tietoperusta	
4-7/2017	-opiskelija -opinnäytetyön ohjaaja	-s-posti -aihepiirin kirjallisuuden tutustuminen -oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja	-sähköposti -oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja	-liikuntasuunnitelman suunnittelu ja toteutus -motoristen harjoitteiden suunnittelu ja toteutus -liikuntapassien suunnittelu	
8-10/2017	-opiskelija -opinnäytetyön ohjaaja -lhalan esiopetuksen henkilökunta -lapsiryhmä	-dialoginen keskustelu -materiaalipankin kokeileminen -oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja -kirjallisen palautteen kerääminen	-oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja -kirjallinen palaute tulostettuun liikuntasuunnitelmaan henkilökunnalta	-lhalan esiopetuksen henkilökunnalta palautetta materiaaleista ja liikuntasuunnitelmasta -Materiaalipankki ja liikuntasuunnitelma valmiiksi palautteen perusteella -Liikuntapassien suunnittelu ja toteutus	kentälle siirtyminen ja työskentelyvaihe
10/2017	-opiskelija -lhalan esiopetuksen henkilökunta -päiväkodinjohtaja -opinnäytetyön ohjaaja	-dialoginen keskustelu -informatiivinen kysely -tulostus, laminointi, ompelu -Powerpoint-esitys	-oma henkilökohtainen kehittämispäiväkirja - kehittämishanke raporttipohja -Powerpoint	-Koko kehittämistyön viimeistely ja hiominen tulostuskuntoon -tuotoksen esittäminen -palaute kaikilta toimijoilta	tarkistus- ja viimeistelyvaihe
11/2017	-lhalan esiopetuksen henkilökunta -opinnäytetyön ohjaaja -päiväkodinjohtaja	valmiin tuotoksen esittely ja luovutus		valmis tuotos sekä raportti	valmis tuotos

Taulukko 1 Kehittämistoiminnan prosessi (mukaillen Salonen 2013, 20.)

5.3 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaihe on tärkeä osa kehittämistoimintaa. Aloitusvaiheessa selvenee kehittämistarve ja sen pohjalta kehittämistehtävät. Myös toimintaympäristö ja toimijat tarkentuvat. Dialoginen keskustelu ja dokumentointi korostuvat kehittämistehtäviä määriteltäessä ja se omalta osaltaan edistää kehittämissuunnitelman etenemistä oikeaan suuntaan. Kehittämissuunnitelma muokkautuu vielä prosessin edetessä tarkemmaksi ja usein vasta työskentelyvaiheessa lopulliseen muotoonsa. Suunnitteluvaiheessa luodaan kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, josta käyvät ilmi muun muassa opinnäytetyön tavoitteet, toimintaympäristö, toimijat, työvaiheet, kehittämisen menetelmät ja dokumentointitavat. On tärkeää muistaa, että suunnittelu on yksi erittäin tärkeä osa kehittämissuunnittelua, vaikka suunnitelmat muuttuisivatkin kehittämistoiminnan edetessä. Kaikkea ei vielä tässä prosessin vaiheessa edes pysty suunnittelemaan tarkasti. (Salonen 2013, 17.)

Oma toiveeni kehittämistehtävästä oli liikunnan kehittäminen varhaiskasvatuksessa, sillä kuten Vilka & Airaksinen (2004, 23) toteavat, ensisijaisen tärkeää aiheen valinnassa on se, että se motivoi sinua, auttaa kehittämään asiantuntemusta ja on myös ajankohtainen aihe. Paikakseni valikoitui Ihalan esiopetus Raisiossa, ja otin puhelimitse yhteyttä silloiseen päiväkodinjohtajaan, Marjo Lammekseen, joka ohjasi minut Ihalan esiopetuksen lastentarhanopettaja Satu Välilehdon puheille. Sovimme sähköpostitse tapaamisen Ihalan esiopetukseen joulukuussa 2016, jolloin kävimme keskustelua kehittämistarpeesta, kehittämistehtävästä, toimintaympäristöstä ja toimijoista. Selvisi, ettei Ihalan esiopetuksessa ole selkeää liikuntasuunnitelmaa, joka tukisi laadukasta ja monipuolista motoristen perustaitojen kehitystä. Ehdotin itse suunnitelman liitteeksi laadittavaa materiaalipankkia ja vanhempia osallistavaa toimintaa, sillä esiopetusta koskeva lainsäädäntö korostaa huoltajien osallisuutta (Perusopetuslaki 628/1998). Myös uudet varhaisvuosien liikuntasuositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) sekä esiopetuksen esiopetussuunnitelmassakin (Raision kaupunki 2016) arvioitavat motoriset perustaidot nousivat pohjaksi kehittämistehtävälle.

Kehittämissuunnittelu tapahtui yhdessä Ihalan esiopetuksen henkilökunnan kautta. Satu Välilehto toimi opinnäytetyöni ohjaajana Ihalan esiopetuksesta, ja hänen kanssaan kävin eniten keskusteluita työyhteisön tarpeista liittyen liikuntasuunnitelmaan ja materiaalipankkiin. Myös muut työntekijät antoivat kommentteja niin liikuntasuunnitelman sisältöön, kuin myös materiaalipankin harjoituksiin. Tein opintojeni syventävää harjoittelua Ihalan

esiopetukseen, joten pääsin helposti testaamaan käytännössä materiaalia, sekä käymään dialogista keskustelua kehittämistehtävästä.

Marras–joulukuussa tein kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman, joka sisälsi muun muassa opinnäytetyöni aiheen, rakenteen, tavoitteet ja kuvauksen toimeksiantajasta. Määritin myös kehittämistehtävät ja – menetelmät, sekä tein hahmotelman aikatauluista. Tietoperusta muotoutui kevään aikana, ja käytin sitä pohjana materiaalipankin ja liikuntasuunnitelman suunnittelussa. Käytin tiedon muokkauksen strategiaa kirjoittaessani tietoperustaa ja suunnitelmia kehittämistehtävistäni. Tuotin tekstien ensiversiot nopeasti luonnostellen, jonka jälkeen pureuduin tarkemmin kohta kohdalta kappaleisiin. Muokkasin, viimeistelisin ja tarkistelin useaan otteeseen niitä. Pidin tärkeänä sitä, ettei suunnitteluvaiheessa ollut kiire saada tuotosta valmiiksi, sillä ajatukset kehittyivät ja selkiytyivät prosessin aikana, jolloin tekstistä ja sisällöstä tuli laadullisesti parempi. Pidin puolentoista kuukauden tauon lähes kokonaan kirjoittamisesta maalisi–huhtikuussa, laittaen ajatuksia vain ylös henkilökohtaiseen kehittämispäiväkirjaan. Kun palasin tauon jälkeen tekstiin, pystyin jälleen näkemään tekstiä hieman eri näkökulmasta, ja epäolennaiset asiat karsiutuivat pois, ja täydensin joitain kohtia. Tauon jälkeen kirjoitin tietoperustaa ja kehittämistehtävien suunnitelmia tietoperustaan peilaten tasaisesti viikoittain, kunnes tietoperusta ja suunnitelmat olivat hioutuneet valmiiksi. (Vilka & Airaksinen 2004, 66–67.)

5.4 Kentälle siirtyminen ja työstövaihe

Salosen (2013) konstruktivisen prosessivaiheiden seuraava vaihe on esivaihe, eli kentälle siirtyminen. Kehittämistyössäni esivaihe meni osittain päällekkäin työstövaiheen kanssa, sillä pääsin aloittamaan harjoittelun vasta elokuussa, kun esiopetusryhmät aloittivat toimintansa. Aloin jo suunnitteluvaiheen päätyttyä keräämään materiaalia ja aineistoa liikuntasuunnitelman materiaalipankkiin ja loin erilaisia versioita liikuntasuunnitelmasta. Pohdin miten dokumentoisin materiaalit ja suunnitelman eri osiot niin, että se palvelisi parhain mahdollisin tavoin esiopetuksen henkilökuntaa työssään. Kentälle siirtymisen vaiheessa pääsin siirtymään kehittämissympäristöön ja keräämään lisätietoja, sekä keskustelemaan toimijoiden kanssa vielä tarkemmin kehittämistyön sisällöstä ja tarpeista. Näiden keskustelujen perusteella pystyin muokkaamaan kehittämistyötä oikeaan suuntaan. (Salonen 2013, 16–18.)

Työstövaiheen aikana tein lähes päivittäin töitä kehittämistyön eteen. Kehittämistyön työstövaihe oli motivoiva, mutta työläs. Tutustuin henkilökuntaan ja heidän tarpeisiin ja

toiveisiin liikuntakasvatuksen suhteen lhalan esiopetuksessa dialogisen keskustelun avulla. Kävin läpi mitä liikuntavälineitä lhalasta löytyy, testasin käytännössä materiaalipankin aktiviteetteja ja aamujumppia lapsille, sekä kirjoitin ylös havaintoja ja muistiinpanoja omaan henkilökohtaiseen kehittämispäiväkirjaan. Toin myös näytille luettavaksi alustavan version liikuntasuunnitelmasta ja materiaalipankista, jotka kaksi lastentarhanopettajaa luki läpi tehden muistiinpanoja marginaaleihin. Näiden eri menetelmien kautta saatujen tulosten pohjalta tein lopulliset, viimeistelyä vaille olevat versiot liikuntasuunnitelmasta ja materiaalipankista. Kehittämistehtävälle oli selvää tarvetta, ja vastaanotto kehittämiselle oli positiivista tämän vuoksi. Kannustava ilmapiiri motivoi tekemään kehittämistyötä tiiviillä aikataululla eteenpäin.

5.5 Arviointi- ja viimeistelyvaihe

Arviointia tapahtui koko kehittämistyön edetessä, mutta erotin sen omaksi vaiheeksi sen suuren roolin vuoksi. Tarkistusvaiheessa kaikki toimijat arvioivat tuotosta, ja joko siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen, tai palauttavat takaisin työstövaiheeseen. Arviointivaiheessa esittelin tuotoksen lhalan henkilökunnalle, ja pyysin vielä kirjallista palautetta tuotoksesta informatiivisen kyselyn avulla (liite 1). Arviointivaihe oli tässä tapauksessa lyhyt ja kertaluonteinen, sillä olin prosessin eri vaiheissa tehnyt jo muutoksia esille tulleiden arviointien perusteella. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa hiotaan ja karsitaan niin tuotosta (tässä liikuntasuunnitelma ja materiaalipankki), kuin myös kehittämishankeraporttia (Salonen 2013, 18). Viimeistelyvaihe kesti lokakuusta marraskuuhun ja tämän vaiheen jälkeen kehittämistyö oli valmis. Tulostin lhalan esiopetuksen liikuntasuunnitelman omaan kansioonsa, sekä liitteeksi materiaalipankin harjoitteineen, liikuntapasseineen, siirtymineen ja aamujumppineen. Aamujummat ja siirtymät laminoin, ja ompelin niille säilytuspussin, jotta ne olisi helposti saatavilla. Viimeistelyvaihe oli työläs, sillä se sisälsi paljon pientä hienosäätöä, ja työmäärä tuntuikin välillä loputtomalta. Lisäsin myös liikuntaharjoitteiden ja liikuntasuunnitelman lähteet jälkikäteen tuotokseen, joka myös vei paljon aikaa. Ajanhallintataidot ja suunnitelmallisuus saivat runsaasti harjoitusta työn edessä. Vaikeinta viimeistelyvaiheessa oli lopulta päättää, milloin työ oli valmis. Valmiin kehittämistyön tuotoksen esittelen kappaleessa kuusi (6).

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Kehittämishankkeen tuloksena syntyi Ihalan esiopetuksen liikuntasuunnitelma ja liikuntasuunnitelman liitteeksi rakennettu materiaalipankki. Materiaalipankki koostuu neljästä osasta: perusmotorisista harjoitteista, liikuntapasseista, aamujumpista ja siirtymäkorteista. Motoriset harjoitteet perustuvat liikuntasuunnitelmassakin esiin tulleisiin motorisiin perustaitoihin. Halusin tuoda esille myös vanhempia osallistavan näkökulman, joten materiaalipankin liitteeksi loin vielä vanhemmille ja lapsille yhdessä täydennettävän liikuntapassin, jota perhe voi omien resurssien mukaan hyödyntää. Materiaalipankista löytyvät myös aamujummat jokaiselle kuukaudelle kielen ja motoriikan kehityksen tukemiseen, sekä arkipedagogiikkaan nojaavat siirtymäkortit.

Liikuntasuunnitelma pitää sisällään tietoa liikunnan määrästä, laadusta ja suunnittelusta, sekä liikuntaympäristöistä, liikuntavälineistä, ja yhteistyöstä perheiden ja muiden yhteistyötahojen kanssa Ihalan esiopetuksessa. Myös liikkumisesta eri oppimisen alueilla, kielen kehityksen tukemisesta liikunnallisilla keinoilla, liikunnan myönteisistä vaikutuksista, sekä liikuntakasvatuksen tavoitteista ja sisällöistä on kerrottu liikuntasuunnitelman eri luvuissa. Liikuntasuunnitelman avulla haluttiin luoda monipuolinen ja tavoitteellinen liikuntakasvatuksen kulttuuri Ihalan esiopetukseen. Liikuntasuunnitelman tarkoitus on toimia varhaiskasvattajan tukena ja innoittajana liikuntakasvatusta kehittäessä ja toteuttaessa.

Liikuntasuunnitelmaan loin myös taulukkomallisen suuntaa-antavan vuosisuunnitelman, jota voi tarkentaa ja muokata omalle ryhmälle sopivaksi, huolehtien kuitenkin, että kaikki taidot tulee vuoden aikana opeteltua. Taulukosta näkee kuukauden, sen aikana opeteltavat taidot ja toiminnan, kuukauteen liittyviä teemoja joita voi hyödyntää toiminnan suunnittelussa (esim. halloween, ystävänpäivä, jne.), sekä kuukauden aikana opeteltavat motoriset perustaidot. Liikuntasuunnitelmaan oli aluksi tulossa myös arviointilomake, mutta jätin sen tietoisesti pois siitä syystä, että Raision kaupungin lapsen esiopetuksen oppimissuunnitelmassa on motoriikan ja hahmotuksen oma arviointikaavake. Kun keskustelin asiasta lastentarhanopettajien kanssa, mielestäni tarve toiselle motoriikan arviointilomakkeelle ei täytynyt, jotta se olisi ollut kannattavaa tehdä. Huomionarvoista kuitenkin on, että jos tarve toisenlaiselle motoriikan havainnointikaavakkeelle jossain vaiheessa ilmenee, on sellaisen lisääminen mahdollista liikuntasuunnitelmakansioon.

Liikuntasuunnitelman liitteeksi rakensin materiaalipankin. Materiaalipankki koostuu neljästä eri osasta, joista yksi osa on motoristen perustaitojen harjoittamiseen keskittyvä osio. Tämä osio koostuu 81 erilaisesta harjoitteesta, jotka kehittävät lapsen motorisia perustaitoja. Motoriset perustaidot on jaettu myös harjoitteissa kolmeen osaan: tasapainotaitoihin, välineen käsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin. Jokaisen näiden otsikon alla on yhdeksän eri motorista perustaitoa, jotka pitävät sisällään kolme harjoitetta. Esimerkiksi taivuttaminen kuuluu tasapainotaitoihin, ja taivuttamisen harjoittamiseen löytyy kolme erilaista harjoitetta. (Jaakkola 2016, 20–21.) Materiaalipankki on tulostettuna omassa kansiossaan, jotta se olisi helposti saatavilla, ja myös muokattavissa. Materiaalipankkikansioon on helppo sujauttaa sekaan omia hyväksi kokemia harjoitteita ja materiaaleja, tai tehdä merkintöjä eri harjoitteiden kohdalle.

Materiaalipankkiin suunnittelin jokaiselle kuukaudelle myös oman aamujumpan. Kun aamujumppa vaihtuu kuukausittain, lapsi saa enemmän toistoja, verrattuna joka aamu vaihtuvaan jumppaan. Toistot ovat tärkeä osa oppimista, myös motorisissa harjoitteissa (Terve koululainen, 2017). Aamujummat laminoin ja laitoin ompelemaani kangaspussiin, jotta ne olisi helposti käytettävissä. Aamujumpissa on joko itse keksimiäni loruja, tai valmiita loruja, joihin olen yhdistänyt erilaisia liikkeitä. Kun kielen- ja puheenkehitys viivästyy, usein myös motorinen kehitys kehittyy hitaammin. Kielellisen erityisvaikeuden diagnoosin saaneilla lapsilla voi olla liitännäishäiriönä myös motorisen kehityksen haasteita. Motorinen kehitys etenee tällöin hitaasti ja lapsilla on vaihtelevia hieno- tai karkeamotorisia haasteita ja vaikeuksia esimerkiksi hahmottamisen taidoissa. (Zimmer 2001, 64–67.) Aamujumppien sisältämät lorut ja liikkeet pitävät sisällään erilaisia käsitteitä kuten ”ylös”, ”alas”, ”eteen”, ”oikea”, ”vasen” ja niin edelleen. Näihin sanallisiin käsitteisiin on liitetty liike, jotta se tukisi erilaisten käsitteiden hahmottamista ja toisaalta sanalliset käsitteet tukisivat myös motoriikkaa vaativien liikkeiden hahmottamista.

Ehdotin itse materiaalipankkiin myös vanhempia osallistavaa materiaalia, sillä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetusta koskeva lainsäädäntö korostavat huoltajien osallisuutta (Opetushallitus 2016, 19; Perusopetuslaki 628/1998). Idea vanhempien osallistamisesta otettiin hyvin vastaan lhalan esiopetuksessa, ja pääsin suunnittelemaan liikuntapasseja vanhemmille ja lapsille yhteiseksi toiminnaksi. Tiedostin sen, että kaikki perheet ovat erilaisia, heidän resurssinsa ja mielenkiintonsa liikunnan harrastamiseen vapaa-aikana ovat erilaiset. Tämän pohjalta kehitin liikuntapassit, joita pystyy omien resurssiensa pohjalta suorittamaan. Liikuntapassien ideana ei ole kilpailu toisten perheiden kesken, vaan ennemminkin perheen yhteisen ajan lisääminen liikunnan muodossa.

Materiaalipankki tuli sisältämään myös listan erilaisista liikunnallisista siirtymistä, joita varhaiskasvatuksen henkilökunta voi erilaisissa arkipäivän tilanteissa hyödyntää. Usein arjessa unohdetaan, että myös siirtymätilanteet ovat pedagogisessa mielessä tärkeitä hetkiä. Raision kaupungin Varhaiskasvatuksen kehittämistyöryhmä (VARKE) on julkaissut arkitoimintapedagogiikasta julkaisun, jossa pohditaan erilaisia käytäntöjä ja esimerkkejä arkitoimintatilanteissa. Arkitoimintapedagogiikalla tarkoitetaan pukeutumis- ja riisumistilanteiden, ruokailun, ulkoilun, päivälevon, hygieniatilanteiden ja erilaisten siirtymätilanteiden tietoista hyödyntämistä laaja-alaisen oppimisen näkökulmasta. (Raision kaupunki 2008, 3.) Halusin liittää liikunnan siirtymätilanteisiin, ja lopputuloksena oli kangaspussi, josta jokainen lapsi voisi omalla vuorollaan nostaa itselle, kaverille tai koko ryhmälle tavan liikkua paikasta A paikkaan B. Siirtymätavat tulostin, liimasin erivärisille kartongeille, liitin siirtymään liittyvän kuvan ja laminoisin ne kestävyden takaamiseksi. Valmiit siirtymäkortit laitoin ompelemaani kangaspussiin, joka on helppo ottaa mukaan myös ulkoilutilanteisiin.



Kuva 1 Kehittämistyön tuotosta osittain kuvattuna. (c Inkeri Lintula 2017).

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön prosessin arviointi

Kehittämisprosessi alkoi lokakuussa 2016 kestäen marraskuuhun 2017. Ajallisesti prosessi oli mielestäni sopiva, sillä siinä oli mahdollista pitää myös taukoja, jotka puolestaan antoivat mahdollisuuden ottaa työhön tarvittavaa etäisyyttä. Taukoja pidin joulukuussa, sekä maaliskuussa–huhtikuussa, jolloin lähinnä vain kirjasin mieleen tulleita ajatuksia omaan henkilökohtaiseen kehittämispäiväkirjaani. Työhön palatessa huomasin joidenkin asioiden selkeytyneen ja myös huomasin korjattavat puutteet paremmin. Lokakuussa–helmikuussa ja elokuussa–marraskuussa työskentelytahti oli tiivistä ja silloin yhteistyötä myös toimijoiden kanssa. Ihalan esiopetuksessa oli selvästi enemmän.

Kehittämistyön menetelmät olivat mielestäni hyviä ja tarkoituksenmukaisia. Kehittämismenetelmät ja tiedonhauksen menetelmät auttoivat prosessin etenemisessä. Henkilökohtainen kehittämispäiväkirja oli menetelmänä yksi tärkeimmistä, ja se kulki mukana tiiviisti koko prosessin aikana. Kokeileva toiminta helpotti materiaalipankin motoristen harjoitteiden saamista mahdollisimman toimiviksi ja käytännöllisiksi, ja tästä syystä koin sen hyvänä menetelmänä juuri tässä kehittämishankkeessa. Aikaisemman tiedon käyttö sai myös suuren roolin materiaalipankin rakentamisessa, sillä itselläni on aikaisemmasta työ- ja harrastustoiminnasta valmista materiaalia mielessä, käytännön kokemusta, ja teoriatietoa siitä, miten lasten perusmotorisia taitoja tulisi harjoittaa mahdollisimman lapsilähtöisesti. Itse en aluksi mieltänyt aikaisemman tiedon käyttöä menetelmäksi, mutta tutustuttuani kirjallisuuteen kehittämismenetelmistä, huomasin käyttäneeni sitä menetelmänä runsaasti.

Dialoginen keskustelu toimi hyvin Ihalan varhaiskasvatushenkilökunnan kanssa, sillä pääsin keskustelemaan lähes päivittäin eri ihmisten kanssa opinnäytetyöhön liittyvistä asioista syventävän harjoitteluni ansiosta. Kirjallisuuskatsausta käytin etenkin kehittämishankeraportin teoriapohjan kirjoittamisessa. Myös tuotoksen eteneminen edellytti kirjallisuuskatsausta ja mielestäni kirjallisuuskatsaus varmisti kehittämistyön laadukkuuden. Teemahaastattelu ja informoitu kysely olivat hyviä keinoja saada toimijoiden ääni kuuluviin vielä paremmin. Pohdinnan alle jäi, olisiko pitänyt saada useamman eri toimijan

ääni enemmän kuuluviin jo aikaisemmassa vaiheessa. Se olisi kuitenkin vaatinut työntekijöiltä enemmän aikaa, joka jo nyt oli kovin tiukalla normaalien, kovin kiireisen arjen myötä.

Yhteistyö toimijoiden kanssa sujui hyvin. Ihalan esiopetuksen varhaiskasvatushenkilöstö oli todella kiinnostunut liikunnan kehittamisestä esiopetuksessa, ja itselleni tuli olo, että kehittämistyötä tehdään tarpeeseen. Valmis tuotos sai heiltä paljon kiitosta, ja sitä kuvattiin muun muassa käytännönläheiseksi, monipuoliseksi ja motivoivaksi. Sain aina vastauksia asioihin Ihalan varhaiskasvattajilta nopeasti, ja he myös antoivat paljon arvokasta tietoa ja hyviä vinkkejä erinäisiin asioihin prosessin eri vaiheissa. Esiopetuksen työntäyteinen arki omalta osaltaan haastoi myös Ihalan henkilökuntaa, mutta siitä huolimatta he jaksoivat olla kiinnostuneita ja tukea prosessissa, sekä esimerkiksi vastaukset kyselyihin sain tarpeeksi nopealla aikataululla.

7.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Kehittämistehtävänä oli kehittää Ihalan esiopetuksen liikuntakasvatusta liikuntasuunnitelman muodossa, jotta kaikilla kolmella esiopetusryhmällä olisi samat lähtökohdat liikunnallisen arjen toteutumiseen ja toiminta olisi suunnitelmallista. Kehittämistehtävää tehdessä tuotoksena syntyi liikuntasuunnitelman lisäksi myös materiaalipankki, joka tukee liikuntasuunnitelman toteuttamista. Ihalan esiopetuksen liikuntasuunnitelmassa ja materiaalipankissa on otettu huomioon ajantasaiset varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset, uusi varhaiskasvatussuunnitelma, Raision kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma, sekä motoriset perustaidot ja niiden kehittyminen ennen kouluikää. Pidin tärkeänä sitä, että teoria tuotoksen takana olisi mahdollisimman uutta, jotta tuotos olisi laadullisesti hyvä ja käyttökelpoinen myös tulevina vuosina.

Tuotos kasvoi määrällisesti hieman alun suunnitelmista, kun päätimme liittää myös materiaalipankin osaksi tuotosta. Itse näen materiaalipankin lisäävän tuotoksen arvoa, sillä se omalta osaltaan motivoi ja helpottaa varhaiskasvattajien työtä liikuntakasvatuksen ja liikuntasuunnitelman toteuttamisen suhteen. Kehittämistyö oli rajattu koskemaan esiopetusikäisiä lapsia Ihalan esiopetuksessa, mikä helpotti kehittämistehtävän tuotoksen rajaamista. Tärkeänä keskiössä oli juuri esiopetusikäinen lapsi ja hänen motorinen kehityksensä. Liikuntasuunnitelma vastasi saamani palautteen perusteella juuri siihen tarpeeseen, johon kehittämistehtävällä oli haettu ratkaisua. Liikuntasuunnitelmaa kehitettiin selkeäksi, monipuoliseksi ja myös käytännölliseksi. Ihalan esiopetuksen henkilökunta

antoi positiivista palautetta siitä, että liikuntasuunnitelman avulla tulee varmasti käytyä läpi kaikki motoriset perustaidot, joka puolestaan mahdollistaa monipuolisen ja järjestelmällisemmän havainnoin lapsiryhmässä koskien motorisia perustaitoja.

Liikunnalliset siirtymät otettiin hyvin vastaan Ihalassa. Niiden koettiin tuovan lisää aktiivisuutta arkeen, etenkin suppeiden liikuntatilojen ja vakituisen salivuoron puuttumisen vuoksi. Kuvalliset kortit helpottavat myös lapsia tunnistamaan, mikä liikkumismuoto on kyseessä. Aamujumppien koettiin sopivan hyvin osaksi aamupiiriä, ja niitä kuvailtiin palautteessa helposti toteutettaviksi. Kiitosta sai myös aamujumppien vaihtuminen kuukausittain, mikä koettiin sopivan pitkäksi ajaksi siihen, että toistojen avulla lapset oppisivat aamujumppien lorut ja liikkeet ulkoa. Motoriset harjoitteet ovat nyt henkilökunnan mielestä helpommin saatavilla, ja käytännöllisessä muodossa. Kriittistä pohdintaa aiheutti tuotoksen käyttöönotto. Uuden asian sisäistäminen vie paljon aikaa, ja kasvattajat pohivatkin omia resurssejaan asiaan nopeaan sisäistämiseen. Työntekijät tunnistivat sen toisaalta omalle vastuulleen kuuluvaksi toimeksi, ja kertoivat kyselyssä kuitenkin olevansa motivoituneita tuotoksen käyttöön.

7.3 Eettisyys ja ammatillinen kasvu

Pohdin kehittämistyön eettisyyttä lastentarhanopettajien ammattietiikan ja sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssien kautta. Hyvä ammattietiikka on lastentarhanopettajan työssä tärkeä voimavara. Lastentarhanopettaja on varhaiskasvatuksen ammattilainen, ja lastentarhanopettajien työ on vastuullista ja vaativaa. Lapsen etu tulisi olla aina keskiössä. Puhuttaessa ammattietiikasta, on kuitenkin hyvä muistaa, ettei ammattitaitoa voi kompensoida hyvillä eettisillä periaatteilla – tai päinvastoin. Eettisen reflektion lisäksi oman ammattitaidon kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää. (Lastentarhanopettajanliitto 2005, 2–3.)

Kehittämistyötä tehdessä noudatin lastentarhanopettajan ammattieettisiä periaatteita. Yhtenä periaatteena painotetaan lastentarhanopettajan suhdetta lapseen. Koen kehittämistyöni edistävän ja ohjaavan lasten kasvua, kehitystä ja myös oppimista lapsilähtöisesti. Liikuntasuunnitelmaa toteuttaessa huomioidaan lapsen yksilölliset tarpeet ja painotetaan kilpailun ja lapsen kehityksen kiirehtimisen sijaan motoristen perustaitojen kehittymistä leikin ja ilon kautta. Liikunnan ilo on ollut yhtenä kantavana ajatuksena kehittämistyötä tehdessä. Myös lapsen osallisuus on huomioitu liikuntasuunnitelmaa teh-

dessä, sillä sen on kirjattu olevan vain suuntaa-antava, jokaiselle lapsiryhmälle omanlaisiksi muodostuva. Siinä on jätetty tilaa lasten omille ehdotuksille ja toiveille. Myös liikuntapassit antavat lapselle paljon valinnan varaa, esimerkiksi miten hän haluaa vanhemman kanssa liikkua, tai millaiseksi hän värittää liikuntapassin eläimet. (Lastentarhanopettajanliitto 2005, 4.)

Toisen lastentarhanopettajan ammattieettisen periaatteen mukaisesti lastentarhanopettaja on vanhempien kasvatustyön tukija. Vanhemmilla on ensisijainen kasvatusoikeus ja -velvollisuus. Kuten muussakin kasvatustyössä, myös liikuntakasvatuksessa lastentarhanopettajien tehtävänä on edistää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Liikuntapassien muodossa myös vanhemmat otettiin mukaan lapsen fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen. Liikuntasuunnitelmassa on myös oma osionsa vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Kasvatusyhteistyö nähdään kehittämistyössä voimavarana lapsen kehitykselle. (Lastentarhanopettajanliitto 2005,4–5.)

Lastentarhanopettajalla on vastuu myös omasta itsestään ja ammatillisesta kasvustaan. Jotta liikuntakasvatus olisi ammatillisesti laadukasta, täytyy sen perustua tutkittuun tietoon. Liikuntasuunnitelma ja materiaalipankki pohjautuvat ajantasaiseen teorian tietoon esiopetusikäisen lapsen motorisesta kehityksestä ja varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksista, sekä uuteen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja esiopetuksen opetussuunnitelmaan. Uutta tietoa tulee jatkuvasti lisää, ja sen vuoksi liikuntasuunnitelma on tehty vuosittain päivitettäväksi. (Lastentarhanopettajanliitto 2005, 6.)

Varhaiskasvatuspalvelut ovat ensisijaisesti lapsia varten, ja myös kehittämistyön prosessissa esiopetusikäinen lapsi on ollut keskiössä. Kehittämistyötä tehdessä olen perehtynyt kuusivuotiaan lapsen kehityksen eri vaiheisiin, etenkin motoriikan osa-alueelta. Jotta toiminta olisi mahdollisimman laadukasta, tulee sen perustua teorian tietoon. Liikuntakasvatuksen kehittämisen myötä esiopetuksen, kotien, ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan eri tahojen välinen vuorovaikutus vahvistuu; Esiopetusryhmä käyttää kaupungin eri liikuntapalveluita, ympäröivä yhteisö tarjoaa uusia elämyksiä ja ympäristöjä liikunnan harrastamiseen, liikunta nousee puheenaiheeksi, ja toivottavasti myös toiminnaksi, kokonaan esiopetuksen lisäksi. (Lastentarhanopettajanliitto 2005, 6–7.)

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit ovat lueteltuina: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-

osaaminen, sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulukoulutuksen kompetenssit 2016). Kehittämistyön tekeminen on opettanut ja kasvattanut minua ammatillisesti. Huomaan sisäistäneeni sosiaalialan korkeakoulutuksen kompetenssit omaan työskentelyyni, ja pystyn käyttämään niitä omassa ammatillisessa toiminnassani hyödyksi. Prosessin myötä kasvoin niin tiedollisesti, kuin myös taidollisestikin lastentarhanopettajan työssä, ja opin kuinka laaja ja moninainen lastentarhanopettajan työnkuva on. Erityisesti lastentarhanopettajien ammattieettiset periaatteet tuovat hienosti esille sen, kuinka laajasti lastentarhanopettajan tulisi hallita erilaisia rooleja työyhteisössä, perheiden kanssa työskenneltäessä ja yhteiskunnallisessa keskustelussa. Mielestäni sosiaalialan korkeakoulututkinto varhaiskasvatuksen opintoineen antaa hyvin vahvan pohjan pedagogiselle työskentelylle varhaiskasvatuksessa, niin teoriassa kuin käytännössä.

Yhtenä tärkeänä ammatillisen kasvun edistäjänä oli yli vuoden mittaiseen ja laajuudeltaan yllättävänkin isoon kehittämisprosessiin osallistuminen. Ajankäyttö, suunnitelmallisuus ja tehtävien jaksottaminen ovat tärkeitä prosessissa oppimiani taitoja. Lastentarhanopettajan ammattiin kiinteästi liittyvä varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetuksen opetussuunnitelma tulivat hyvin sisäistetyksi juuri kehittämissuunnitelman edetessä. Myös dokumentoinnin tärkeys ja hyöty korostui vuoden aikana. Harjoitteluni ja kehittämissuunnitelman aikana pohdin ja kävin paljon keskusteluita juuri ammattieettisyyteen ja kuusivuotiaan lapsen kehitykseen liittyvistä asioista. Koen ammatillisten keskustelujen ja reflektoinnin olevan hyvä työväline lastentarhanopettajan työssä myös jatkossa.

Eettisesti minua jäi eniten mietityttämään kehittämisprosessissa, saiko jokainen työntekijä tarpeeksi paljon osallisuuden kokemuksia prosessissa. Arviointi- ja viimeistelyvaiheessa informoidut kyselyt takasivat mahdollisuuden jokaisen yhteisön jäsenelle vielä kerran osallistua tuotoksen lopulliseen muotoon, ja siksi pidänkin sitä yhtenä hyvin tärkeänä osana prosessia. Ihalan varhaiskasvatuksen henkilökunnan isompi osallistaminen olisi vaatinut vielä enemmän aikaa työntekijöiltä, joka olisi ollut automaattisesti pois lasten kanssa tehtävästä työstä. Eettisesti ajateltuna, myös tässä vaihtoehdossa olisi ollut silloin dilemma.

LÄHTEET

BTEC. 2017. Viitattu 7.4.2017. Understanding children's development. <http://www.pearsonschooolsandfecolleges.co.uk/feandvocational/childcare/btec/btecfirstchildrenscarelearnin-ganddevelop/samples/samplematerial/ucd%20unit%201.pdf>.

Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. 2007. Developmental physical education for all children. Champaign: Human Kinetics.

Hakkarainen, H.; Jaakkola, T.; Kalaja, S.; Lämsä, J.; Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Healthy Kids. 2017. Physical activity. Viitattu 16.10.2017. <https://www.healthkids.nsw.gov.au/teachers-childcare/physical-activity.aspx>.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

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

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kauranen, K. 2011. Motoriiikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Lastentarhanopettajanliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 28.11.2017 <http://www.lastentarha.fi/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadername2=Content-Type&blobheadername3=no-cache&blobheadername4=no-cache&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3DLastentarhanopettajan%2Bammattietiikka0.pdf&blobheadervalue2=application%2Fpdf&blobheadervalue3=Cache-Control&blobheadervalue4=Pragma&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1409185492144&ssbinary=true>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2016. Vanhempainnetti. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 24.1.2017 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/liikunnallinen_kehitys/.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2016. Vanhempainnetti. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 24.1.2017 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/1_2-vuotias/liikunnallinen_kehitys/.

Muistiliitto. 2016. Liikunnasta muistinvireyttä. Viitattu 31.1.2017 <http://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/liikunnasta-muistinvireytaa/>.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Nuori Suomi. 2017. Suunnittelen liikuntaa. Viitattu 7.4.2016. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm.

Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 15.11.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Opetushallitus. Esiopetus. 2016. Viitattu 23.1.2017 http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus.

Peruopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L1P3>.

Pulli, I. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.

Raision kaupunki. 2008. ARKI. Raision kaupungin päivähoiton arkitoimintapedagogiikka. Viitattu 16.10.2017. http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/opetus-ja-kasvatus/varhaiskasvatus/fi_FI/varhaiskasvatuksetasiakirjat/files/92455899037041661/default/Arkipedagogiikka,%20Raisio.pdf.

Raision kaupunki. 2016. Ihalan esiopetuksen päiväjärjestys. Viitattu 15.11.2016 http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/opetus-ja-kasvatus/varhaiskasvatus/paivakodit/ihalan-esiopetus/fi_FI/ihalan-esiopetus/.

Raision kaupunki. 2016. Ihalan esiopetus. Viitattu 15.11.2016 http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/opetus-ja-kasvatus/varhaiskasvatus/paivakodit/ihalan-esiopetus/fi_FI/ihalan-esiopetus/.

Raision kaupunki. 2016. Raision kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma. Viitattu 15.11.2016 file:///C:/Users/inker_000/Downloads/Raision%20esiopetuksen%20opetussuunnitelma%202016_4.pdf.

Saarniaho, R. 2005. Viitattu 7.4.2017. http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/2_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat/02_kehityksen_osa-alueet?C:D=gjsY.eyaM.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Stagnitti, K. 2017. Learn to play. Viitattu 23.1.2017 <https://www.learnplayevents.com/play/>.

Suomen Montessoriliitto. 2017. Mitä on montessoripedagogiikka? Viitattu 30.1.2017 <http://montessori.fi/montessoripedagogiikka/>.

Suomen perusopetuslaki 1040/2014 § 26 a. Annettu 1.1.2015. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=esiopetus#L7P26a>.

Suomen Sydänliitto ry. 2017. Neuvokas perhe –toimintamalli. Liikuntasuositus lapsille. Viitattu 16.10.2017. <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies on Sport, Physical Education and Health 104. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

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

Terve koululainen. 2017. Taitojen oppiminen. Viitattu 14.10.2017. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/taitojen-oppiminen/> .

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 30.9.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla .

Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes-Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Vernerit. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Viitattu 31.1.2017 <http://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

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

Informoitu kysely

1. Puuttuiko liikuntasuunnitelmasta jotain oleellista? Mitä?

2. Muokkaisitko jotain kohtaa liikuntasuunnitelmassa erilaiseksi? Mikä kohta / miten muokkaisit?

3. Ovatko motoriset harjoitteet mielestäsi selkeästi kuvattuna?

4. Mitä mieltä olet liikunnallisista siirtymistä?

5. Mitä mieltä olet aamujumpista ja niiden toimivuudesta arjessa?

6. Miellyttääkö tuotoksen ulkonäkö sinua, vai tekisitkö siihen vielä jotain muutoksia?

7. vapaa sana

KIITOS VASTAUKSISTA! 😊