

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

NSOSTS14

Syksy 2017

Hanna Kari

**LIIKUNNALLINEN
MATERIAALIPANKKI
VARHAISKASVATUKSEN
ARKEEN**

Hanna Kari

LIKUNNALLINEN MATERIAALIPANKKI VARHAISKASVATUKSEN ARKEEN

[Click here to enter text.](#)

Kehittämistyöni alkoi syksyllä 2016 ja päättyi keväällä 2017. Työni toimeksiantajana toimi Verkanappulat Oy:n Nappulamäen päiväkoti ja yhteishenkilönä oli päiväkodin johtaja. Lisäksi tein yhteistyötä päiväkodin esiopettajan, lastentarhanopettajan, sekä yhden lapsiryhmän kanssa. Kehittämistyöni tavoitteena oli luoda liikunnallinen materiaalipankki varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Materiaalipankin tarkoituksena oli sisältää päiväkotikäisille lapsille suunnattuja liikuntaleikkejä. Liikuntaleikkien tarkoituksena oli lisätä lasten liikkumista päiväkodin arjessa, kuten odotus- ja siirtymätilanteissa. Lisäksi päiväkodilta tuli toive, luoda henkilökunnalle havainnointikaavakkeita tukemaan lasten motoristen taitojen havainnointia.

Työni kehittämismenetelmiä olivat aikaisemman tietoni käyttö ja uuden tiedon keruu, sekä haastattelu ja käytännön kokeilu. Kehittämistyön alussa haastattelin päiväkodin johtajaa ja hänen toiveitaan ja odotuksiaan kehittämistyötä kohtaan. Työskentelyn aikana keräsin teoretietoa ja liikuntaleikkejä useista internet ja kirjallaisista lähteistä. Kerättyäni valikoiman liikuntaleikkejä kävin kokeilemassa niitä käytännössä päiväkodin lapsiryhmän kanssa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi materiaalipankki, joka sisältää liikuntaleikkejä niin sisällä kuin ulkonakin tapahtuviin odotus- ja siirtymätilanteisiin, liikunnallisia kirjain- ja numeroharjoituksia esiopetukseen, sekä lasten motoristentaiteiden havainnointikaavakkeita henkilökunnalle. Valmiin materiaalipankin luovutin toimeksiantajalle sekä tulostettuna että sähköisenä versiona.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikunta, liikuntaleikit, motoriikka

Hanna Kari

PHYSICAL ACTIVITY RESOURCE REPOSITORY FOR DAILY EARLY CHILDHOOD EDUCATION

[Click here to enter text.](#)

The work for my thesis began in autumn 2016 and ended in spring 2017. The thesis was a commission from Verkanappulat Oy's Nappulanmäki day care centre. The contact person was the manager of the day care centre. I also collaborated with the pre-primary teacher, kindergarten teacher, and one group of children from the day care centre. The purpose of my thesis was to develop a physical activity resource repository for early childhood education employees. The purpose of the resource repository was to include physical activity plays aimed for children of day care age. The purpose of the physical activity plays was to increase the physical activity of the children in the everyday day care centre life, for example, in moments of waiting and transition. In addition, the day care centre made a request to create observation forms for the employees to support the observation of children's motor skills.

The methods of my thesis included the use of personal previous knowledge, collecting new information, an interview, and practical testing. I began by interviewing the manager of the day care centre to collect wishes and expectations regarding the development of the resource repository. I also conducted a literature review for several internet and book sources in order to build theoretical background and gather different physical activity plays. After gathering a selection of physical activity plays, I tested them in practice with a group of children in the day care centre.

The main result and contribution of the thesis is the physical activity resource repository, which includes different physical activity plays for moments of waiting and transition both indoors and outdoors, physically active letter- and number exercises for pre-primary education, and observation forms for the employees to observe the motor skills of the children. When the resource repository was completed and ready, I provided it to the commissioner of the work both as a printout and electronic version.

KEYWORDS:

Early childhood education, physical education, physical activity play, motor skills

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄNI NAPPULAMÄEN PÄIVÄKODIN LIIKUNTAA TUKEVASSA YMPÄRISTÖSSÄ	2
2.1 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tarve	2
2.2 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	2
3 LIIKUNNAN AVULLA OPPIMINEN JA LASTEN MOTORISET PERUSTAIKOT	4
3.1 Liikunta monipuolisen oppimisen apuna	6
3.2 Lasten motorinen kehitys ja perustaidot	9
4 LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ	13
4.1 Liikuntatuukioiden suunnittelu	14
4.2 Liikuntatuukioiden toteutus	16
4.3 Liikuntatuukioihin liittyvä arviointi	19
5 MATERIAALIPANKIN TOTEUTUS	22
5.1 Materiaalipankin työstäminen	22
5.2 Käyttämäni menetelmät ja toiminnan kuvaus	23
6 MATERIAALIPANKIN ESITTELY	30
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	32
7.1 Kehittämisprosessin arviointi	32
7.2 Materiaalipankin arviointi	33
7.3 Oma ammatillinen kasvu	34
LÄHTEET	36
 KUVAT	
 Kuva 1. Esimerkkikuva havainnointikaavakkeesta.	29
Kuva 3. Materiaalipankin kansikuva.	31

TAULUKOT

Taulukko 1 Liikunnan hyödyt opetuksessa	6
Taulukko 2 Motoriset perustaidot (Numminen 1996, 24-31; Jaakkola 2014, 14; Jaakkola 2016, 21)	9
Taulukko 3 Kehittämistoiminnan aikataulu	22

1 JOHDANTO

Varhaislapsuudessa liikunnalla on kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Oikein suunnitellun ja toteutetun liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan oman varalonsa ja sen osat sekä näiden käytön, eli motoriset perustaidot. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan ja purkamaan ylimääräistä energiaa hyväksytyllä tavalla. Liikunnan avulla lapsi oppii motoristen perustaitojen lisäksi, sosiaalista kanssakäymistä, tunnetaitoja, matemaattisia, kielellisiä ja avaruudellisia käsitteitä, ajattelutoimintaa ja sen kautta hänen muistinsa myös kehittyy. Vapaa muotoinen liikkuminen auttaa oppimisessa, mutta myös ohjatuilla liikuntatuokioilla on vaikutusta lasten kasvuun ja kehitykselle. (Numminen 1996, 11-13)

Tämän kehittämistyön toimeksiantajana toimi Nappulamäen päiväkoti, joka on yksi Verkanappulat Oy:n päiväkodeista. Verkanappulat Oy on vuonna 2000 perustettu päiväkotiyrittäjä, joka toimii Varsinais-Suomen alueella. Työn tavoitteena oli kehittää Nappulamäen päiväkodin henkilökunnalle liikunnallinen materiaalipankki. Materiaalipankin oli tarkoitus sisältää helposti toteutettavia liikuntaleikkejä, sisällä ja ulkona tapahtuviin odotus- ja siirtymätilanteisiin. Materiaalipankin tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksessa olevien lasten liikkumista arjen toimintojen ohella.

Kehittämistyön raportin luvussa kaksi kuvailen yhteistyötahoa, kehittämistyön tarvetta, tavoitteita ja tarkoitusta. Luvusta kolme alkaa teoriaosuus, jossa käsitellään miten liikunnan avulla voi oppia muun muassa kognitiivisia ja havaintomotorisia taitoja. Samassa luvussa käsitellään myös motorisia perustaitoja ja niiden kehittymistä. Kappaleessa neljä jatkan teoriaosuutta käsittelemällä liikuntatuokioiden toteuttamisesta. Siinä käydään läpi, mitä kasvattajan tulee huomioida suunnitellessaan, toteuttaessaan ja arvioidessaan liikuntatuokioita.

Teoriaosuuksien jälkeen kappaleessa viisi kerron, miten toteutin materiaalipankin. Kerron käyttämäni työmenetelmistä, mitä olen ottanut huomioon leikkejä valitessani ja mitä motorisia taitoja olen valinnut havainnointikaavakkeisiin. Kerron myös käytännönkokeilu kerroista lapsiryhmän kanssa. Kappaleessa kuusi esittelen kehittämistyöni eli valmiin materiaalipankin. Kappaleessa seitsemän arvioin omaa työskentelyäni, kehittämisprosessin kulkua, kehittämistyötäni eli materiaalipankkia, sekä omaa ammatillista kasvua.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄNI NAPPULAMÄEN PÄIVÄKODIN LIIKUNTAA TUKEVASSA YMPÄRISTÖSSÄ

2.1 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tarve

Tein kehittämishankkeen yksityisen päiväkotiyrityksen, Verkanappulat Oy:n Nappulamäen päiväkodille. Verkanappulat Oy on vuonna 2000 perustettu päiväkotiyritys, joka toimii Turun ympäristökunnissa neljässätoista eri pisteessä, kuudella eri paikkakunnalla. Nappulamäen päiväkotia on avattu Paimiossa vuonna 2011 ja vuonna 2014 se muutti uusiin tiloihin. Päiväkodissa toimii viisi ryhmää, joissa tarjotaan osa- ja kokopäivähoitoa, sekä esiopetusta 0-6-vuotiaille lapsille. Päiväkodin perusajatuksena on tarjota yksilöllistä ja lapsen tuen tarpeet huomioivaa, kodinomaista ja kiireetöntä varhaiskasvatusta turvaliisessa ja hyväksytyssä ympäristössä. Yhteistyökumppaninani kehittämistyön aikana toimi päiväkodin johtaja Sanna Luukanen, sekä päiväkodin esiopettaja ja lastentarhanopettaja. (Verkanappulat Oy)

Kehittämistyötä pohtiessani olin kiinnostunut tekemään liikunnallisen materiaalipankin. Kun kysyin Nappulamäen päiväkodilta kehittämissyhteistyöstä, he kiinnostuivat heti. Päiväkodilla oli tarvetta liikunnalliselle materiaalipankille, jota voisi käyttää erityisesti siirtymä- ja odotustilanteissa. Osassa ryhmistä kyseiset tilanteet olivat nousseet hankaliksi ja tämän vuoksi päiväkotia lähti mielellään yhteistyöhön kanssani. Kehittämistyöni varsinkin sisältö tarkentui vasta myöhemmin, haastattellessani päiväkodin johtajaa. Haastattelusta ja päiväkodin toiveista kerron enemmän kappaleessa 5.2.

2.2 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä Verkanappulat Oy:n Nappulamäen päiväkodin lasten liikkumista, päiväkotipäivien aikana. Kehittämistyön toisena tavoitteena on helpottaa Nappulamäen päiväkodin kasvattajien havainnointia, liittyen lasten motorisiin taitoihin.

Kehittämistehtävänä on luoda liikunnallinen materiaalipankki. Materiaalipankin avulla pyritään lisäämään päiväkodissa olevien lasten liikunnallisuutta, arjen toimintojen yhtey-

dessä kuten odotus- ja siirtymätilanteissa. Lisäksi materiaalipankki tulee sisältämään havainnointikaavakkeita, joiden avulla kasvattajien on helpompaa havainnoida lasten motorisia perustaitoja.

3 LIKUNNAN AVULLA OPPIMINEN JA LASTEN MOTORISET PERUSTAIIDOT

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) laatimien liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia. Päivän aikana tapahtuvan liikunnan tulisi koostua kolmesta osasta; kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta, sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Tavoitteena olisi, että osa liikkumisesta tapahtuisi varhaiskasvatuksessa ja osa kotona. Gråsténin ym. (2014, 53-56) tehdyn tutkimuksen mukaan 3-vuotiaista eskari-ikäisiin lapsiin 40 – 60 % liikkuu vähintään tunnin päivässä. Useammalla lapsella liikkuminen kuitenkin jää reilusti alle kolmeen tuntiin vuorokaudessa.

Nykykäsityksen mukaan ihminen tuottaa itse oman motivaationsa, niin on myös liikkumisessa. Kun lapsi luottaa omiin taitoihinsa ja kokee ryhmään kuuluvuutta, sekä saa mahdollisuuden vaikuttaa ja tehdä valintoja, kuten osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, syntyy sisäinen motivaatio, joka myös säilyy lapsella. Pienten lasten kohdalla kyse on siitä, onko lapsille luotu sellainen oppimisympäristö, joka houkuttelee ja sallii liikkumisen. Liikkumisen tulisi tapahtua ryhmässä, jonka lapsi kokee turvalliseksi ja kasvattajan toiminnasta välittyä positiivinen ja kannustava kuva. Halu oppimiseen ja tekemiseen on sisäisessä motivaatiossa lapsesta itsestään lähtöistä. Sisäistä motivaatiota synnyttää se, että liikkuminen ja leikkeihin osallistuminen on kivaa ja siihen liittyy sopivasti haastetta. Lapset ovat motivoituneita tekemään sitä, minkä jo osaavat tai minkä he oppivat helposti. Lasten motivaatiota liikuntaa kohtaan voidaan kasvattaa aikuisten asenteiden avulla. Kasvattajan on tärkeää olla rohkaiseva ja kannustava, sekä suvaitsevaisuutta ja luovuutta arvosta. Motivoiva kasvattaja ei etsi lapsesta epäonnistumisia, vaan kiinnittää huomiota onnistuneisiin suorituksiin. Epäonnistuneisiin suorituksiin kasvattaja voi puuttua silloin, jos sitä on mahdollista korjata. Kun kasvattaja huomioi jokaisen lapsen yksilöllisesti, heidän parhaat puolensa ja kunnioittaa lasten oikeuksia, kasvattaa hän käytöksellään lasten sisäistä motivaatiota. Lapsi ei ajattele liikkuessaan, että hän opettelisi uutta taitoa. Lapsi liikkuu koska hän kokee liikkumisen mukavana toimintana ja se tuottaa hänelle iloa. (Nykänen 1996, 73; Ahonen ym. 2005, 8-9; Pulli 2013, 26-27)

Yleensä lasten liikkumisen suurin este on aikuisten asenteet. Varhaiskasvatuksessa henkilökunnan on hyvä pohtia yksin ja yhdessä työkavereiden kanssa, mitä on kiellettyä

ja miksi. Usein päiväkodeissa on tyypillisiä kieltoja, joita on mahdollisuus muuttaa positiivisemmaksi. Tyypillisiä kieltoja päiväkodeissa ja niiden muunnelmia ovat:

- Älä juokse, ettet kaadu - *Pysy pystyssä, kun juokset.*
- Älä pyöri, rupeaa pyörryttämään - *Vaihda välillä suuntaa, kun pyörit.*
- Älä kiipeä, voit pudota - *Minä varmistan, että pääset ylös ja osaat tulla alas.*

Henkilökunnan tulisi kieltämisen sijaan rohkaista lapsia liikkumaan ja etsiä uudenlaisia toimintatapoja, joiden avulla keskustelu turvallisuudesta saadaan käännettyä oikeaan suuntaan: liikkumaan oppiminen luo turvallisuutta. (Pulli 2013, 13-20; Kyhälä 2014, Koivunen & Lehtinen 2015, 159 mukaan).

Liikkumisen vähäisyyteen varhaiskasvatuksen ulkopuolella on monia syitä. Yksi yleinen syy on, että pieniäkin matkoja kuljetaan autolla ja luontaiset liikuntapaikat ovat vähentyneet. Myös syntyvyyden vähentyminen on johtanut siihen, ettei pihoiden ja puistoissa riitä enää leikkijöitä samalla tavoin kuin esimerkiksi 1950-luvulla. Tällöin pihoiden leikkivät suuret ikäluokat, mutta 2000-luvun alussa lapset siirtyivät harrastuksiin ja koteihinsa. Kun hyvä osaisilla lapsilla on varaa harrastustoimintaan varhaiskasvatuksen ulkopuolella, jäävät vähäosaiset lapset koteihinsa. Vähäosaisilla lapsilla liikkumista ja ulkoilua rajoittavat aikuisten kiellot, ankea ympäristö ja asuinalueiden kunnallinen suunnittelu, sekä muutot ja massakulttuuri. Lisäksi älylaitteiden kanssa tapahtuva toiminta on vähentänyt lasten leikki- ja liikkumisaikaa. Mediankäytöt, kuten televisio, radio ja audio ovat lisääntyneet selvästi vuodesta 1960. Nopein kasvu on tapahtunut viimevuosikymmenen aikana. (Jantunen & Lautela 2011, 18; Chaput ym. 2013, 55)

Vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan tulee tukea ja motivoida lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa, sekä ulkona erilaisissa sääolosuhteissa ja maastoissa. Ympäristön ja ilmapiirin tulee olla liikuntaan kannustava ja varusteiden ja välineiden, kuten vanteiden, patjojen, pallojen ja hyppynarujen tulee olla esillä ja lasten vapaassa käytössä. Tällä tavoin tarvikkeet houkuttelevat lapsia liikkumaan ja liikunnallisia toistoja tulee huomaamatta useaan otteeseen vapaan leikin ja ulkoilun yhteydessä. Suomessa lapsilla ja nuorilla liikuntaaktiivisuus on alhaisempaa ja tämän takia Suomessa on erityisen suuri tarve edistää liikunnallisuutta ja vähentää istumista. (Pulli 2013, 8; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Opetushallitus 2016, 46)

3.1 Liikunta monipuolisen oppimisen apuna



Taulukko 1 Liikunnan hyödyt opetuksessa

Fyysisen aktiivisuuden eli liikunnan ja oppimisen yhteyttä on tutkittu paljon ja mitä enemmän tietoa on saatu, sitä tärkeämmäksi liikunnan merkitys oppimisessa on korostunut. Liikunta on oppimisen perusta ja se toimii myös apuvälineenä oppimisvaikeuksissa. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kehitykselle ja kasvulle. Se tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä ja kouluikäisten lasten koulumenestystä vaikuttamalla myönteisesti tiedollisiin prosesseihin, kuten muistamiseen, tarkkaavaisuuteen ja vireystilaan. Fyysinen aktiivisuus kehittää fyysistä toimintakykyä, kognitiivisia toimintoja ja motorista kehitystä. Lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lasten terveyteen ja hyvinvointiin, sekä kehossa tapahtuviin muutoksiin kuten pituuteen ja painoon. Se ennaltaehkäisee ylipainoa, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sekä elintasosairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia ja kakkostyyppin diabetesta. Liikkuminen tuo onnistumisen elämyksiä ja iloa. Lapsen kehityksessä liikunnalla on myös merkitys kielikehityksen, joka taas vaikuttaa ajattelun kehitykseen. Liikkuessaan muiden lasten kanssa, lapsi oppii muun muassa vuorovaikutus- ja ryhmätöitä, kykyä kuunnella ja

noudattaa ohjeita, vuoron odottamista, tunteiden purkamista ja niiden käsittelyä sekä itseohjautuvuutta. Näistä kaikista on hyötyä yleisen oppimisen kannalta. (Jantunen & Lautela 2011, 39; Sääkslahti 2015, 125-126; Tiainen & Välimäki 2015, 15; Jaakkola 2016, 31; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Opetushallitus 2016, 46)

Erityisesti alle kouluikäisten lasten kognitiivista oppimista ja kehitystä voidaan edistää liikunnan avulla. Kognitiivisella oppimisella tarkoitetaan ajattelutoiminnan ja niihin kytkeytyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen sekä muistimuotojen ja näiden kaikkien keskinäisten suhteiden muutoksia. Kognitiivisia toimintoja ovat muistaminen, kieli, toiminnanohjaus, sekä tarkkaavaisuus ja havaitseminen. Nämä tekijät ovat vaikuttamassa lapsen motoristen taitojen oppimisessa, kehittymisessä ja hänen tavassaan aistia, liikkua ja kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita. Kielellinen kehitys on yhteydessä liikkumis- ja välinekäsittelytaitoihin, joissa lapselle mahdollistuu liikkuminen laajemmassa ympäristössä, tutustuminen ympäristön piirteisiin ja sen ymmärtämiseen. Liikkuamalla hankittu ymmärrys vaikuttaa lapsen taitoihin ilmaista kielellisesti asioita. Kielenkehitys vaikuttaa myös lapsen vuorovaikutustaitoihin ja lisää sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Kognitiivinen kehitys pohjautuu lapsen yksilöllisiin geeneihin, aikaisempiin kokemuksiin, lapsen uteliaisuuteen, kokeilevaan ja tutkivaan leikkiin ja toimintaan, sekä ongelmanratkaisutilanteisiin. Koska lapsi oppii enimmäkseen motoristen toimintojen ja aistitoimintojen välityksellä, tulisi liikuntakasvatuksessa kiinnittää erityistä huomiota lapsen havaintomotorisen oppimisen tukemiseen. (Numminen 1996, 12-13; Ahonen ym. 2005, 22; 12-13; Sääkslahti 2015, 91-92; Jaakkola 2016, 32)

Havaintomotorisen oppimisen avulla lapsi oppii oman kehonkuvansa, joka taas auttaa häntä jäsentämään ympäristöään tilan ja ajan suhteen. Kun lapsi osaa jäsentää ympäristönsä, on hänellä mahdollisuus oppia liikkumaan erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Näin hän oppii reagoimaan erilaisiin tilanteisiin ja muutoksiin, joita lähietäisyydellä tapahtuu. Tämä taito luo mahdollisuuden oppia muuttamaan liikeitä tilanteen mukaan sekä yhdistämään liikkeitä toisiinsa, liikkumaan oikeaan suuntaan, sekä muuttamaan suuntaa ympäristön vaatimusten mukaisesti. Liikunnan avulla lapsi oppii myös tekemään liikkeet rytmisesti oikeaan aikaan ja erottamaan, milloin lihas on jännittynyt tai rento. Nämä kaikki taidot yhdessä luovat pohjan sille, että lapsi oppii ja pystyy toimimaan eri tilanteiden vaatimalla tavalla. Erilaisissa ympäristöissä suoritetun liikunnan avulla voidaan oppia tilaan, aikaan, suuntiin, etäisyyksiin, rajoihin, sijaintiin, voimaan, määrän, laatuun ja syy-seuraus-suhteeseen liittyviä käsitteitä. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden

oppia värejä, kokoja, määriä ja muotoja. Nämä kaikki toimivat liikkeisiin, taitoihin, kuntoon ja terveyteen liittyvien käsitteiden perustana ja niitä voidaan käyttää arkipäivän tilanteissa ja muiden oppiaineiden yhteydessä. Aikuisten kannustus, ilmapiiri joka sallii kokeilemisen ja tutkimisen, sekä yhteishenki joka on hyväksyvä ja innostava vaikuttavat kaikki siihen, kuinka paljon lapsi saa liikuntakokemuksista rakennusosia kognitiiviselle kehitykselleen, mielikuvitukselleen ja luovuudelleen. Oikein ohjattu liikunta auttaa myös käsitteiden oppimista ja ajattelun kehitystä. Liikuntaleikkien- ja pelien avulla voidaan oppia sosiaalisia, emotionaalisia ja eettisiä käsitteitä. Liikunta opettaa tiimityöskentelyä, yhdessä toimimista tavoitteen saavuttamiseksi ja ongelmanratkaisukykyä. Sosiaalisten taitojen lisäksi ryhmässä liikkuminen kehittää lapsen itsesäätelytaitoa, itsetuntoa ja positiivista minäkäsitystä. Tutkimusten mukaan itsetunnon ja positiivisen minäkäsityksen kehittymiseen tärkeimpiä tekijöitä ovat ulkonäkö ja sosiaalinen hyväksyntä. Kun lapsi hallitsee riittävän hyvin motoriset taidot, luovat ne hänelle mahdollisuuden osallistua peleihin ja leikkeihin. Liikunta tarjoaa luonnollisia tilanteita, joissa lapsi pystyy pohtimaan oikean ja väärän merkitystä, sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden tunteiden kokemiseen, tunnistamiseen ja nimeämiseen, sekä niiden hallintaan. Lisäksi liikunnan avulla voi oppia myös matemaattisia, kielellisiä ja avaruudellisia käsitteitä. Teoriassa käsiteltyä asiaa voidaan harjoitella liikunnan avulla, kuten esiopetuksessa kirjaimia ja numeroita. (Numminen 1996, 12-13; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 20; Ahonen ym. 2005, 32-33; Pulli 2013, 26; Sääkslahti 2015, 91-92; Jaakkola 2016, 33-34; Opetushallitus 2016, 46)

3.2 Lasten motorinen kehitys ja perustaidot

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

Taulukko 2 Motoriset perustaidot (Numminen 1996, 24-31; Jaakkola 2014, 14; Jaakkola 2016, 21)

Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka aluksi johtaa lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen kehittymiseen laadullisesti. Motorinen kehitys tarkoittaa niitä progressiivisiä muutoksia lapsen motorisissa toiminnoissa, jotka muodostuvat lapsen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Motorinen kehitys ei ole erillinen kehityksen osa-alue, vaan kehitysvaiheen saavuttaminen yhdellä alueella valmistaa lasta muiden alueiden kehittymistä varten. Tämän vuoksi motorinen kehitys ei etene koskaan suoraviivaisesti, vaan se sisältää jaksoja, jolloin kehitys näyttää jäävän paikoilleen tai taantuvan. Tämä on normaalia motorisessa kehityksessä. Tällöin lapsen motoriikan yhteydessä olevien muiden osa-alueiden kehittyminen luo edellytykset seuraavalle taidolle. Kehittyminen on vuorovaikutteista, päällekkäistä ja jatkuvaa. Motorinen oppiminen pohjautuu vartalon ja sen osien ohjaus- ja säätelyjärjestelmien muutoksiin, joiden tuloksena on aivoihin muodostunut malli opittavista suorituksista ja tavoitteista, jotka pyritään saavuttamaan. Jotta lapsella on mahdollisuus saavuttaa tavoitteet, tulee hänen hallita kehon ja/tai raajojen liikkeitä. Lapsen motorinen kehitys on liikkumistaitojen omaksumista ja se toimii kaiken varhaiskehityksen perustana. Motorinen oppiminen etenee motoristen perustaitojen eli kävelyn, juoksun, hypyn, heittäminen ja kiinni otton oppimisesta lajitaitojen, eli telinevoimistelu, hiihdon, luistelun ym. oppimiseen. Kyseistä oppimisprosessia voidaan tarkastella perustaitojen rakenteellisesta näkökulmasta, jolloin oppimisprosessissa edetään taitojen käyttöönottojärjestyksessä tasapainotaidoista kä-

sittelytaitojen kautta liikkumistaitoihin. Nämä taidot toimivat perustana perus- ja lajitaitojen oppimiselle. (Numminen 1996, 11; Jaakkola 2014, 13; Sääkslahti 2015, 51; Tiainen & Välimäki 2015, 10; Jaakkola 2016, 19).

Ihmisen motorinen kehitys tapahtuu viidessä vaiheessa. Ensimmäinen vaihetta kutsutaan **refleksitoimintojen vaiheeksi** ja se kestää keskimäärin ensimmäisen ikävuoden. Eri refleksien tarkoitus on turvata vauvan hengissä selviytyminen ensimmäisien elinkausien aikana. Tämänlaisia refleksejä ovat hakemis- ja imemisheijasteet, sekä sukellusrefleksi. Kun nämä refleksit laantuvat neljän kuukauden iässä, tulee tilalle pään oikaisu- ja tasapainoheijasteet. Tämä heijasteet ovat edellytys ihmisen liikkumistaidoille. Lapselle kehittyä monien muiden asioiden lisäksi tietoisuus omasta kehosta, sen keskilinjasta, kehohallinnasta, ristikkäisyydestä ja tasapainosta. Kaikilla näillä on suuri merkitys motoriikan ja liikkumisen kehityksen kannalta. Toinen vaihe on nimeltään **alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe** ja se ajoittuu toiseen ikävuoteen. Tämän vaiheen aikana lapsi oppii alkeita motorisista perustaidoista, kuten juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä. Kolmatta vaihetta kutsutaan **motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheeksi**, joka kestää toisesta ikävuodesta aina kahdeksaan ikävuoteen asti. Kaikki nämä kolme vaihetta ovat kokonaisuudessaan merkityksellisiä, kun ajatellaan lapsen liikunnallista kehitystä. Niiden aikana lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista, mikäli hänellä on mahdollisuus niitä harjoitella. Mikäli lapsi ei saa ensimmäisten elinvuosien aikana tarpeeksi kokemuksia monipuolisesta liikunnasta, on myöhemmin vaikeata enää korjata lapsen motoriikassa ilmeneviä puutteita. Neljäs vaihe on nimeltään **erikoistuneiden liikkeiden vaihe**, joka kestää noin seitsemän vuoden iästä 15-vuotiaaksi asti. Eri lajeihin liittyviä erikoistaitoja opitaan tänä aikana. Jotta lapsi voi oppia erityistaitoja, on hänen osattava perustaidot riittävän hyvin. Viimeistä vaihetta kutsutaan **omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaiheeksi**. Se alkaa noin 15-vuoden iässä ja kestää koko loppuelämän. Tällöin ihminen käyttää oppimiaan motorisia taitoja arkielämän tilanteissa ja haasteissa, sekä liikunta- ja urheilumuodoissa. Kun seurataan ja arvioidaan ihmisen motorista kehitystä, tulee muistaa, että lasten kehitys tapahtuu eri nopeuksilla ja lasten oppiminen ja kehittyminen tapahtuvat eri-ikäisinä. Kehittymiseen vaikuttavat esimerkiksi perimä, biologinen ikä sekä yksilölliset erot fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Ympäristöllä ja sen tarjoamalla harjoitus- ja liikkumismahdollisuuksilla on suuri vaikutus motoristen taitojen saavuttamisessa. Samoin liikunnan määrä lasten keskuudessa vaihtelee ja on ilmiselvää, että sekin on yksi syy motoristen kehityksen eroihin. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 23; Jaakkola 2014, 14-15; Sääkslahti 2015, 51-52; Tiainen & Välimäki 2015, 10-11)

Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri osaan, liikkumistaitoihin, tasapainotaitoihin ja käsittelytaitoihin. Liikkumistaidot ovat taitoja, joita käytetään silloin, kun kehoa siirretään paikasta toiseen tai eri suuntiin. Liikkumistaitoja ovat kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppiminen, hyppely ja laukkaaminen. Liikkumistaidot kehittyvät kyseisessä järjestyksessä kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Näiden taitojen kehittyneempi liikemalli lapsen tulisi saavuttaa ennen seitsemää ikävuotta. Liikkumistaitojen kehittymiseen vaikuttaa se, miten paljon lapsella on mahdollisuus käyttää ja harjoitella kyseisiä taitoja. (Numminen 1996, 24-31; Järvinen 2012, 9; Jaakkola 2014, 14; Sääkslahti 2015, 54-55; Jaakkola 2016, 21)

Tasapainotaidot ovat nimensä mukaisesti taitoja, joiden avulla lapsi yrittää säilyttää tasapainonsa eri tilanteissa. Tasapainotaidot ovat liikkeitä, jotka tapahtuvat oman pituuden- tai poikittaisakselin ympärillä. Tämänlaisissa liikkeissä vartalo pysyy paikallaan tai sitä pyritään ylläpitämään tasapainossa paikasta toiseen siirtyessä. Jotta ihminen pystyy ylläpitämään haluttua asentoa ja säilyttämään tasapainon liikkeen aikana, tulee painopisteen pysyä tukipisteen ja tukipinnan yläpuolella. Lisäksi tasapainotaidot vaativat lihasvoimaa. Tasapainotaidot jaetaan kahteen luokkaan: staattisiin- ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattisia tasapainotaitoja ovat taidot, jotka mahdollistavat paikoillaan pysymisen. Tämänlaisia taitoja ovat koukistus, kierto, ojennus, kääntyminen ja heiluminen. Dynaamisia tasapainotaitoja ovat liikkumisen aikana tehdyt liikkeet. Tämänlaisia taitoja ovat nouseminen, laskeutuminen, paikaltaan lähteminen, pysähtyminen, harhautus ja törmäminen. Dynaamisiin taitoihin kuuluvat myös ne staattiset taidot, jotka tehdään liikkeen aikana. Tasapainolla on liikkumisen sujuvuuden lisäksi merkittävä vaikutus tiedon vastaanottamiseen ja oppimiseen. Tasapainotaidot antavat aivoille tietoa vartalon sijainnista tilassa ja tuntemuksen oman kehon keskikohdasta. Nämä tiedot ovat olennaisia hahmottaessa tilaa ja suuntaa, kuten oikea-vasen, ylös-alas ja edessä-takana. Ihmisen tasapainoaisti alkaa kehittyä jo kohdussa, mutta se jatkaa kehittymistään syntymän jälkeen. Erityisesti tasapaino kehittyy 3-7 ikävuoden välillä. (Numminen 1996, 24-31; Järvinen 2012, 9; Jaakkola 2014, 14; Sääkslahti 2015, 54-55; Jaakkola 2016, 21)

Käsittelytaidot ovat edellytys lapsen varhaiselle kehitykselle ja tiedonhankinnalle. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee esineitä ja välineitä. Käsittelytaidot jaetaan kahteen; karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Motorikassa esineiden ja välineiden käsittely edellyttää yhteistyötä havaitsemistoimintojen ja

motoristentoimintojen välillä. Näissä taidoissa käytetään jotakin välinettä, joiden ansiosta silmä-, jalka- ja käsikoordinaatiot kohentuvat ja myös reagointi haluttuun liikkeeseen paranee. Karkeamotorisia taitoja ovat kehon suurilla lihasryhmillä toteutettavat taidot, kuten kehitymisjärjestyksessä vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku. Näiden taitojen tulisi olla kehittyneitä ennen kolmatta ikävuotta. Nämä taidot omaksuttuaan on lapsen mahdollista kehittää myös pompotus-, kuljetus- ja lyöntitaitoja. Karkeamotoristen käsittelytaitojen suoritusmalli paranee ennen seitsemää ikävuotta ja sen aikana. Välineiden käsittely on useimpien pelillisten taitojen perusta ja siksi niitä kannattaa harjoitella mahdollisimman paljon ja toistuvasti. (Numminen 1996, 24-31; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 32; Järvinen 2012, 9; Jaakkola 2014, 14; Sääkslahti 2015, 54-55; Jaakkola 2016, 21)

4 LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Varhaiskasvattajien tulisi suunnitella ja järjestää päivittäin tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa liikunnan ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksen näkökulmasta. Tavoitteena on tukea lasten kehitystä kokonaisvaltaisesti liikunnan avulla ja luoda lapselle edellytykset liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Jotta näihin tavoitteisiin on mahdollista päästä, tulee kasvattajan luoda oppimisympäristöjä- ja tilanteita, jotka mahdollistavat ja innostavat liikkumiseen. Liikuntasuositus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsilla pitäisi olla joka päivä ohjattua liikuntaa. Käytännössä suositus toteutuu, kun kasvattaja varmistaa, että liikuntatuokioiden tavoitteelliset ja monipuoliset sisällöt siirtyvät osaksi lasten päivittäistä toimintaa. Oppiminen on aina tilannesidonnaista ja tietyssä ympäristössä tapahtuvaa. Suunnitellessaan toimintaa kasvattajan on hyvä kartoittaa erilaisia ympäristöjä, kuten päiväkodin pihaa, lähimetsää, puistoja, sekä urheilukenttiä, joissa toimintaa voi järjestää. Erilaiset ympäristöt kannustavat lasta erilaiseen liikkumiseen. Esimerkiksi liikkuminen luonnossa tukee lasten motorisia taitoja ja pääsääntöisesti lapset pitävät luonnossa, kuten metsässä liikkumisesta. Kasvattajan tulee pystyä muodostamaan, soveltamaan ja muokkaamaan ympäristöjä, leikkejä, pelejä ja harjoitteita, jotka opettavat lapselle luonnostaan haluttuja taitoja. Kasvattajan tehtävänä on aluksi auttaa rakentamaan leikkejä ja temppuratoja ja muokata niitä yhdessä lasten kanssa eri tiloihin (esim. ryhmähuoneet ja käytävät) ja tilanteisiin (esim. odottelu- ja siirtymätilanteet) sopiviksi. Pienikin piha voi olla hauska liikuntapaikka, kun sitä rikastutetaan vaihtuvilla välineillä ja aikuiset menevät avuksi liikuntaleikkien aloittamiseen. (Mäkinen 2006, 12; Pulli 2013, 11-18; Jaakkola 2014, 11; Sääkslahti 2015, 151)

Alle 3-vuotiaiden kanssa arkeen yhdistetty liikuntaharjoittelu näkyy erityisesti. He eivät tarvitse pari kertaa viikossa toteuttavaa puolituntista liikuntasalissa, vaan liikettä joka päivä ja useaan kertaan. Vauvaikäiselle kaikki leikkiminen on liikuntaa ja tämän vuoksi liikunnan tarve täyttyy jokapäiväisissä touhuissa. Alle 3-vuotiaita voi houkuttaa liikkumaan lorujen ja laulujen avulla tai temppuratoja rakentamalla. Alle 3-vuotiaiden liikunnassa kannattaa hyödyntää valmiiden liikuntatuokioiden osia siten, että joka päivä tulee harjoiteltua erilaisia motorisia perustaitoja. Isommat, yli 3-vuotiaan lapset nauttivat jo liikunnasta eri tavalla ja siksi heille on hyvä järjestää useammin ohjattuja liikuntatuokioita. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 33; Pulli 2013, 10)

Teemaopetus on viime vuosina noussut keskeiseksi osaksi liikuntaopetusta. Teemat muodostuvat motorisista perustaidoista tai taitoryhmistä, kuten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidoista. Näitä taitoja pyritään kehittämään tuokioiden aikana erilaisissa ympäristöissä, kuten pihalla, salissa, metsässä tai lumessa. Teemajaksojen kesto määritellään lapsien iän mukaan. Pienille, alle 3-vuotiaille suunnattujen jaksojen tulisi kestää 10-20 minuuttia ja niitä tulisi olla 2 tai 3 peräkkäistä tuokiota. Näitä tuokioita voidaan järjestää toistuvasti arkipäivän toimintojen yhteyteen, kuten siirtymä- ja odotustilanteisiin tai aamupiiriin. Pienet lapset oppivat matkimisen ja havainnoinnin avulla, sillä matkiminen on tyypillistä ihmiselle. Mallioppimisessa lapsi muuttaa käyttäytymistään malleilta, kuten vanhemmilta, ystäviltä ja päiväkodin henkilökunnalta havainnoimalla omaksuttujen mallien mukaisesti. Tämän vuoksi uusien taitojen oppimisessa pienten lasten kanssa toistaminen ja mallintaminen ovat tärkeässä roolissa. Isompien, yli 3-vuotiaille lapsille suunnattujen teemajaksojen kesto tulisi olla 30-50 minuuttia, ja niitä tulisi toistaa 2 kertaa viikossa 2-3viikon ajan. Tämän pituisia jaksoja on haastavampaa sisällyttää perusarkeen, jonka vuoksi yli 3-vuotiaille lapsille tulisikin järjestää ohjattuja liikuntatuokioita useammin. Esiopetuksessa kirjatehtävien rinnalle voidaan yhdistää motorisia harjoituksia. Esiopetuksen sisältöihin voidaan tutustua hyppiä, heittäen ja lorutellen niin, että liike ja lukumäärä tai liike ja äänteen oppiminen tukevat toisiaan. Monipuolisen ja toiminnallisen esiopetuksen tulee sisältää myös pöytätyöskentelyä, vuoron odottamista, hiljaa olemista ja omaan kynätyöskentelyyn syventymistä. (Numminen 1996, 97-117; Pulli 2013, 11)

4.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Liikuntatuokioiden suunnittelun pohjalla on aina varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman tekeminen tulee aloittaa vasta sen jälkeen, kun lasten kehitystaso motoristentaiteiden osalta tiedetään. Liikuntasuunnitelmassa tulee huomioida myös jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja harjoitteiden laatiminen eritasoisille osallistujille. Liikuntasuunnitelmaan tulee sisällyttää kaikki ne teemat, joita koko vuoden aikana tullaan käyttämään. Suomalaisen liikuntakulttuurin yksi keskeisimmistä sisällöistä on vuodenaajat. Ne tarjoavat erityisen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa erilaisissa ilmasto- ja luonnonolosuhteissa. Syksyllä on mahdollista lähteä marja- tai sieniretkelle, haravoida päiväkodin piha syksyisistä lehdistä tai hyppiä vesilammikoissa. Talvella kannattaa käyttää hyödyksi lähialueiden luistelukentät. Päiväkodin pihan läheisyyteen voi myös tehdä hiihtoladun, ja lumesta voi rakennella linnoja ja liukumäkiä melkein päihin. Keväällä lumien sulattua, päiväkodin pihalle ilmestyvät taas purot ja lätäkököt, joissa voi hyppiä ja temmeltää.

Lisäksi voi tehdä retkiä ja havainnoida kevään ensimmäisiä merkkejä luonnosta. Liikuntasuunnitelmaa tehdessä on hyvä huomioida myös lasten mielenkiinnon kohteet. Kun lapset ovat kiinnostuneet jostakin tietystä teemasta, kuten eläimistä, voidaan liikunta- tuokiot suunnitella kiinnostavan teeman ympärille. Kiinnostavan teeman ympärille suunnittelut tuokiot motivoivat lapsia liikkumaan yhä enemmän. Suunnitteluvaiheessa tulisi käyttää hyödyksi myös vanhempien huomioita lapsistaan, sekä mediassa esillä olevia urheilulajeja- ja tapahtumia, kuten olympialaisia. (Numminen 1996, 112; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 20, 112; Tampio & Tampio 2017, 47-75)

Suunnitelmaa tehdessä kasvattajan tulee huomioida myös riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt toiminnassa. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että kasvattajan tulee vaihdella motorisia taitoja, ympäristöä ja välineitä, sekä opetusmenetelmiä ja ryhmittelyjä. Suunnitelmaa tehdessä kasvattajan tulee huomioida lasten oikeudet liikunnassa. Lapsella tulee olla oikeus onnistumiseen ja iloon, mielipiteiden ja halujen ilmaisuun, aikuisen asiantuntevaan ja vastuuntuntoiseen ohjaukseen, sekä vapaaehtoiseen ja oman ikä- ja kehitystasonsa mukaiseen osallistumiseen. Lapsella on myös oikeus tasapuoliseen kohteluun liikuntataidoista riippumatta, sekä oikeus liikkua yhdessä muiden kanssa reilusti ja kunnioittavasti. Tärkeintä kuitenkin on, että lapsi saa nauttia liikunnasta ja pitää hauskaa. (Nykänen 1996, 90-91; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 20; Sääkslahti 2015, 174)

Ennen liikuntatuokion toteuttamista on työntekijän kannattavaa tehdä hyvissä ajoin suunnitelma toteutettavasta toiminnasta. Suunnitelman lähtökohtana on aina tavoitteiden ja toiminnan tarkoituksen määrittäminen. Suunnitelmassa tulee nousta esille mitä, miksi ja miten kyseinen tuokio alustavien suunnitelmien mukaan etenee. Suunnitellessaan toimintaa, kasvattajan tulee muistaa kannustava ja lapsen kehitystä edistävä työote, sekä lapsilähtöisyys. Liikuntatuokiot on hyvä pitää pienryhmissä, jolloin kasvattajan on helpompaa ohjata ja havainnoida lapsia. Mikäli mahdollista, olisi hyvä, että tuokiossa olisi mukana kaksi kasvattajaa. Toinen kasvattaja voi ohjata leikkiä samalla, kun toinen kasvattaja seuraa leikin kulkua ja auttaa tarvittaessa, kuten järjestämällä lapsia jonoon. Tuokiosuunnitelman tavoitteena on ylläpitää lasten henkistä ja fyysistä aktiivisuutta mahdollisimman pitkään – mieluiten koko tuokion ajan. Tämän vuoksi suunnitelma on hyvä tehdä huolella, jolloin pystytään minimoimaan toiminnassa tapahtuvat mahdolliset ongelmat, kuten välineiden puuttuminen, ajan käytön haasteet, sekä ulkopuoliset keskeytykset. Jo suunnitteluvaiheessa kasvattajan on hyvä opetella leikkien säännöt, jotta hän pystyy opettamaan ne helposti lapsille. Suunnitelmaa tehdessään kasvattajan tulee huo-

mioida myös tuokion asettuminen lasten kokonaispäivärytmiin, sen vaikutus lasten kuormittavuuteen, sekä mahdolliset siirtymätilanteet ja niistä aiheutuvat mahdolliset vaaranpaikat ja ajankulku. Erityisesti ensimmäisiä kertoja liikuntatuokioita pitävän kasvattajan on hyvä miettiä etukäteen seuraavia asioita:

- Mitä tilaa hän tulee käyttämään liikuntatuokion aikana?
- Kuinka suuri ryhmä tuokioon osallistuu?
- Minkä ikäisiä lapset ovat?
- Onko jollakin lapsella tarvetta erityiseen tukeen?
- Millaisia tavoitteita tuokiolla on ja millä keinoin ne tullaan saavuttamaan?
- Tarvitaanko sisältöön välineitä ja kuinka paljon?
- Kuinka paljon kyseiseen toimintaan on varattu aikaa?

Suunnitelman tulisi pitää sisällään seuraavia asioita: teeman nimi, jakson nimi, opetuksen sisältö ja tavoitteet, tarvittavat tarvikkeet, ydinkohdat eli opittavat käsitteet, tunnin vaiheet, ajankäyttö, sekä havainnointi- ja arviointitavat. (Numminen 1996, 113-117; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 112; Pulli 2013, 10; Sääkslahti 2015, 175-176)

Tehdessään suunnitelmaa, kasvattajan on tärkeää olla tietoinen omasta oppimistyylistään, eli esimerkiksi siitä, oppiiko hän asioita pääasiassa näkö-, kuulo- vai liikeaistin avulla. Oman oppimistyylin tunnistaminen on tärkeää, koska se mahdollistaa myös lapselle ominaisen oppimistyylin kunnioittamisen. Monissa päiväkodeissa on lisätty muun muassa kuvien käyttö, sillä se helpottaa lapsia havainnoimaan opittavaa asiaa ja sen suorittamista. Kuvia voidaan käyttää myös liikuntatuokioissa, jossa ne konkretisoivat tapahtumia ja auttavat lasta ymmärtämään toiminnan sisältöä, kuten mistä toiminta alkaa, miten se etenee, mitä häneltä odotetaan toiminnan aikana ja ketkä kaikki ovat mukana toiminnassa. Kuvat auttavat lapsia myös ymmärtämään ajankäyttöä tuokion aikana. (Mäkinen, 2006, 10; Pulli 2013, 28; Aro ym. 2014, 192)

4.2 Liikuntatuokioiden toteutus

Liikuntatuokio voidaan jakaa neljään eri osaan, alkuverryttelyyn, uuden asian esittämiseen, harjoitteluun ja yhteenvetoon (Numminen 1996, 117).

Alkuverryttely on yleensä lyhyt, ja sen tarkoituksena on antaa lasten purkaa energiaa, tutustua käytössä olevaan tilaan sekä aktivoida lihakset, hermosto ja hengitys- ja verenkiertoelimistö. Sen tulisi kuitenkin liittyä läheisesti tulevaan toimintaan, jolloin se auttaisi lapsia suuntaamaan huomionsa uuteen esitettävään asiaan. Alkuverryttelyn tulisi olla helposti organisoitava, fyysisesti rasittava ja sen tulisi innostaa kaikki lapset mukaan. On olemassa useita erilaisia liikuntaleikkejä, jotka sopivat mainiosti alkuverryttelyksi. Nämä leikit innostavat juoksemaan pakoon ja ottamaan kiinni, käsittelemään palloa ja muita välineitä, sekä liikkumaan monin eri tavoin ja harjoittamaan fyysisiä taitoja. Liikuntaleikien avulla lapset hiovat aikaisemmin oppimiaan taitoja sekä hankkivat itselleen uusia taitoja. Monet liikuntaleikit saavat huomaamatta lapset harjoittelemaan ja kehittämään liikkumistaan. Liikuntaleikit tarjoavat kasvattajalle mahdollisuuden havainnoida, miten taitoja on omaksuttu ja miten lapset ovat kehittyneet. Tämän vuoksi leikkien valinnan tulisikin olla tavoitteellista toimintaa ja päätavoitteena tulisi olla lasten liikunnallisten valmiuksien kehittäminen. Lisäksi leikkiä valittaessa tulee huomioida lasten kehitystaso, joka mahdollistaa leikin sääntöjen ajattelun, ymmärtämisen ja sen, että lapsi pystyy taitojensa puolesta toiminaan niiden mukaan. Leikkiä valittaessa tulee myös huomioida, että lapsilla on leikin edellyttämät sosiaaliset taidot. Leikinvetäjän on hyvä valita sellaisia leikkejä, joista hän itse pitää. Tällöin vetäjän oma innostus leikkiä kohtaan välittyy myös lapsiin. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 20; Numminen 1996, 118; Mäkinen, 2006, 10; Helenius & Lummelahhti 2013, 181-182; Aro ym. 2014, 192)

Uuden asian esittäminen alkaa palauttamalla mieleen edellisen tuokion ydinkohdat. Tämän kautta kasvattajan on helpompaa rakentaa yhtymäkohta uuteen opeteltavaan asiaan. Aluksi kasvattaja selittää sanallisesti opeteltavan liikuntasuorituksen. Selityksen on hyvä olla riittävän selkeä ja lyhyt. Lisäksi sen tulee keskittyä olennaisiin suorituskohtiin. Kasvattaja voi myös havainnollistaa uutta taitoa näyttämällä itse tai pyytämällä jotakin lapsista näyttämään mallia. Tämän jälkeen lapsille voidaan esittää kysymyksiä ja lapset voivat esittää myös kysymyksiä, joihin kasvattajan tulee olla valmis vastaamaan. Jos lapset tahtovat kokeilla opetettavia asioita paikoillaan, heille tulee antaa siihen mahdollisuus. Samalla kasvattaja voi kiinnittää heidän huomionsa siihen, miltä jokin asia näyttää, kuulostaa tai tuntuu. Näin lapset oppivat käyttämään hyväkseen aisteja, joiden kautta tulevaa tietoa voidaan yhdistää suoritukseen. (Numminen 1996, 118-119; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 153-154)

Uuden taidon harjoittelua voidaan opetella mielikuva eli mentaaliharjoitteluna ja/tai fyysisenä harjoitteluna. Mentaaliharjoittelu on ajatustoimintaa, jossa kasvattaja esittää ohjaavia kysymyksiä lapsille. Tarkoituksena on, että lapset yrittävät kysymysten pohjalta itse keksiä ja muodostaa opeteltavan asian rakenteen. Mentaaliharjoittelun avulla voidaan edistää taitosuoritusten edellyttämien aistitoimintojen järjestäytymistä oikeassa suhteessa taidon tila-, voima- ja aikatekijöihin nähden kokonaisuudeksi, eli mielikuvaksi ilman fyysistä harjoitusta. Kun sisäinen mielikuva ja objektiivinen, ulkopuolinen mielikuva yhdistyvät, lapsi on oppinut kyseisen taidon. Mielikuvaharjoittelua voi tehdä 3-7-vuotiaiden lasten kanssa, mutta se ei ole aina tarpeellista. Mielikuva saa lopullisen sisäisen mallin muodon vasta fyysisen suorituksen aikana, joka on välttämätöntä lapselle, kun hän harjoittelee uutta taitoa. Mentaaliharjoittelussa virittyneet aistitoiminnot yhdistyvät fyysisen harjoittelun aikana motorisiin yksiköihin. Fyysisessä harjoittelussa kasvattaja samanaikaisesti selittää sekä sanallisesti että esittää opetettavan asian. Fyysisen harjoittelun tulisi olla intensiivistä ja usein toistuvaa, jos halutaan, että sillä edistetään motorisen taidon oppimista. (Numminen 1996, 119-120; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 154-155)

Tuokion loppuun tulisi tapahtua aina yhteenveto, jossa käydään läpi opeteltu asia ja pohditaan, missä muualla taitoa voisi käyttää. Tuokion lopussa kasvattajan on tärkeää antaa palautetta lapsille. Palautteen antamisen ehtona on, että kasvattajalla on riittävän paljon tarkkoja havaintoja lasten suorituksista. Palautetta on hyvä antaa aina tilanteen päätyttyä, mutta vielä tärkeämpää on antaa palautetta kyseisellä hetkellä. Palautteen laatu riippuu ensisijaisesti itse suorituksen ja opetuksen tavoitteista, eli vastasiko suoritus sitä, mitä selitysvaiheessa tavoiteltiin. Palautteen tulee olla kannustavaa. Jos kasvattajan täytyy antaa lapselle kielteistä palautetta, tulee siihen liittää mukaan aina myös jotakin positiivista. Palautetta tulee antaa myös aikomuksesta, vaikka lapsi ei olisikaan uskaltanut yrittää kokeilla kyseistä asiaa. Lisäksi kasvattajan tulee muistaa, että palautetta antaessaan hänen täytyy olla rehellinen. Palautteen antamisen lähtökohtana on, että lapselle välittyy viesti ”sinä olet hyvä ihminen, vaikka tekeminen ei sujunutkaan tai siinä on vielä harjoiteltavaa”. Palautetta antaessa kasvattajan on syytä kiinnittää huomiota omaan sanavalintaansa. Lapselle ei saa antaa palautetta vihaisesti tai kyllästyneesti. Lisäksi palautetta antaessa tulee aina huomioida, että lapsi on ymmärtänyt palautteen sisällön ja sen perusteella tietää, miten hän voi parantaa suoristustaan. Yhteenvedon yhteydessä työntekijän olisi hyvä pyytää palautetta lapsilta. Lapsilta saatua palautetta työntekijän tulee käyttää arvioidessaan tuokion toteutumista ja suunnitellessaan uutta tuokiota. (Numminen 1996, 120; Nykänen 1996, 60-63; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 157-159)

4.3 Liikuntatuokioihin liittyvä arviointi

Liikuntatuokion suunnitteluun kuuluu myös erottamattomasti lapsen kehitykseen liittyvien seikkojen lisäksi arviointi. Arvioinnilla tarkoitetaan muun muassa toiminnan suunnittelun ja toteutuksen arviointia, kasvattajan oman toiminnan arviointia ja toimintaympäristön arviointia. Havainnoinnin jälkeen arviointi on keskeisessä osassa varhaiskasvatuksen toimintaa. Arvioinnin tulee olla säännöllistä, jatkuvaa ja sillä tulee olla aina jokin tarkoitus ja syy, miksi sitä tehdään ja mihin siitä saatavaa tietoa käytetään. Jos arvioinnista saadulla tiedolla ei ole mitään käyttöä, arviointiin ei kannata käyttää aikaa. Arvioinnin pohjalta toimintaa voidaan suunnitella vastaamaan lapsen kulloisiakin tarpeita. Arvioinnin avulla tuetaan lasta myös oppimisprosessin eri vaiheissa. Arvioinnin säännöllisyyttä voidaan perustella muun muassa sillä, että lapsen taidot ja tuet tarpeet muuttuvat pitkällä aikavälillä. Arvioinnin pohjalle rakentuva yksilöllinen ja ryhmäkohtainen liikuntasuunnitelma helpottaa arvioinnin tekoa ja tekee siitä mielekkään ja tarkoituksenmukaisen. (Karvonen 2000, 9; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 125; Ahonen ym. 2005, 199; Koivunen & Lehtinen 2015, 101-102)

Kun näemme lapsen liikkuvan, hyppivän tai juoksevan, pystymme melko nopeasti tekemään karkean arvion lapsen kehityksestä, mahdollisesta kömpelyydestä tai taitavuudesta. Motoriikan tarkempi arviointi vaatii kasvattajalta kuitenkin kohtuullisen määrän tietoa motorisesta kehityksestä. Lapsen motorisen kehityksen arviointi voi tapahtua havainnoimalla lasta vapaasti tai käyttämällä havainnoinnin apuna erilaisia testistöjä. Useimpien arviointimenetelmien valintaan vaikuttavat päiväkodin resurssit, kuten henkilökunnan ja testistöjen saatavuus, sekä muut olosuhdetekijät. Testistöjen valintaan vaikuttavat myös niiden helppokäyttöisyys ja hankintahinta. Testien perusteella ei voida kuitenkaan sanoa tarkasti muuta kuin, missä kohdin lapsi ylittää tai alittaa keskiarvon tai missä hän täyttää ikätasonsa normit. Kasvattajan tulee tietää arviointia varten myös ne kriteerit, joiden avulla hän tarkkailee kunkin lapsen yksilöllistä liikkumista. Ydinkysymys on, miten lapsi liikkuu eli millä tavalla hän kävelee, juokse tai hyppää. Arvioinnissa tulee kiinnittää huomiota erityisesti siihen, mitä lapsi osaa, eikä siihen mitä hän ei osaa. Jos lapsi epäonnistuu suorituksessa, tulee pyrkiä havainnoimaan epäonnistumisen syitä. Tämän avulla löydetään ne tekijät, jotka auttavat taidon harjoittelemisessa. Arvioinnissa tulee lisäksi kiinnittää huomiota liikkumisen laatuun, ei sekunteihin tai senttimetreihin. Tehdessä arviointia lapsen liikkumisesta on tärkeää verrata arviointia lapsesta aikaisemmin tehtyihin havaintoihin, eikä toisten lasten suorituksiin. On tärkeää, että arviointi tukee

lapsen terveen itsetunnon kehitystä, realistista käsitystä lapsen omista taidoista ja tiedoista, sekä jatkuvan oppimisen merkitystä. Lapsen saaman palautteen tarkoitus on suunnata hänen kiinnostustaan ja motivaatiota oikeaan suuntaan. Vaikka lapsella ei olisi pulmia kehityksessä, jokainen lapsi on silti oma erilainen yksilönsä, joka on omine piirteineen huomioitava toiminnan suunnittelussa. (Karvonen 2000, 9-10; Heikinaro-Johansson ym. 2003, 125; Ahonen ym. 2005, 204-206; Koivunen & Lehtinen 2015, 102)

Kasvatustoiminta on aina tavoitteellista, myös liikuntatuokioissa. Liikuntatuokioiden sisältämällä toiminnalla tulee olla selkeät lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet, sekä suunnitelmat tavoitteiden saavuttamiseksi. Kaikilla tuokioon osallistuvilla kasvattajilla tulee olla keskenään yhteinen käsitys tuokion tavoitteista, jotta ne voivat toteutua. Toteutusta on helpompi arvioida, kun tavoitteet ovat ilmaistu selkeästi ennen toimintaa. Kun kasvattaja arvioi tuokion toteutusta, tulee hänen kiinnittää huomiota muun muassa lasten innokkuuteen osallistua kyseiseen toimintaan, oppimista ja yrittämistä sekä tavoitteiden saavuttamista. Lasten innokkuudella tarkoitetaan sitä, miten lapset ovat asennoituneet tuokion aikana tehtäviin harjoitteisiin ja toimintoihin. Kasvattajan tulee arvioida, mitkä tuokion toiminnoista ovat lapsille mielekkäitä ja miksi, ja mitkä taas ovat epämiellyttäviä ja minkä vuoksi. Kasvattajan tulee arvioida myös lasten halukkuutta uusien asioiden opetteluun ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Jos lapsi ei halua harjoitella jotakin tiettyä motorista taitoa tai osallistua johonkin tiettyyn toimintaan, tulee kasvattajan pohtia, miksi lapsi käyttäytyy näin ja mitkä asiat vaikuttavat hänen käyttäytymiseen. Kasvattajan arvioiessa tavoitteiden toteutumista tulee hänen kiinnittää huomiota siihen, onko tavoitteet olleet mahdollisia saavuttaa vai ovatko ne olleet liian haasteellisia lapsille. Kasvattajan tulee arvioida, mitkä tuokion toiminnoista ovat lapsille mielekkäitä ja miksi ja mitkä taas ovat epämiellyttäviä ja minkä takia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 107)

Kasvattajan tulee arvioida myös omaa toimintaansa tavoitteiden saavuttamisen hyväksi. Kasvattajan tulee arvioida oman käyttäytymisen vaikutusta lasten käyttäytymiseen ja miten se on vaikuttanut tavoitteiden toteutumiseen. Kasvattajan läsnäolo vaikuttaa aina suorasti tai epäsuorasti lasten käyttäytymiseen. Vaikka kasvattaja olisi sivussa lasten toiminnasta, lapset tiedostavat hänen läsnäolonsa. Toiminnan aikana he saattavat keskustella aikuisen kanssa esimerkiksi kysymällä häneltä apua, neuvoa, lupaa tai mielipidettä johonkin asiaan tai esittämällä, mitä he ovat tekemässä tai ovat saaneet aikaan. Yleensä kasvattajan läsnäolo rauhoittaa lapsia ja saa heidät paremmin keskittymään tekemiseen. Havainnoidessaankin hän voi tietoisesti vaikuttaa lapsiin ja toimintaan. Kasvattaja voi mahdollistaa tavoitteiden saavuttamista antamalla ohjeita ja palautetta. Hän

voi myös omalla käytöksellään provosoida lapsia ei-toivottuun käyttäytymiseen. Joskus kasvattaja sokeutuu omalle työskentelylleen, jonka vuoksi arviointia on hyvä tehdä säännöllisesti. Myös pareittain tehtävä havainnointi luo paremmat mahdollisuudet havainnoinnin toteutumiselle ja monipuolisemmille havainnointi tuloksille. Lisäksi kasvattajat voivat arvioida toistensa työskentelyä. Havainnoimalla työkaverin toimintaa on mahdollista oppia uusia työtapoja ja menetelmiä, sekä auttaa havainnoinnin kohteena olevaa työtoveria kehittämään toimintaansa tavoitteiden hyväksi. (Koivunen & Lehtinen 2015, 108)

Arvioidessa liikuntahetkien toimintaympäristöjä huomioidaan, miten ne palvelevat kunkin lapsen ja lapsiryhmän tarpeita sekä tavoitteiden saavuttamista. Ympäristöllä on ratkaiseva rooli tavoitteiden saavuttamisessa, sekä siinä millaiseksi lapsi kasvaa. Kun lasta tarkastellaan osana laajempaa ympäristöä, pelkästään lapsen arvioiminen ei välttämättä johda riittävään tulokseen. Liikuntatuokioiden tavoitteiden toteutumiseen voivat vaikuttaa ympäristössä vaikuttavat muutoksen tarpeet, eivätkä aina lapsen tai kasvattajan käytös. (Koivunen & Lehtinen 2015, 112)

Toimintaympäristöt jaetaan fyysisiin, toiminnallisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin, pedagogisiin ja kulttuurisiin toimintaympäristöihin ja nämä kaikki tulee huomioida arvioitaessa liikuntahetkien toimintaympäristöä. Fyysinen toimintaympäristö koostuu konkreettisista ja rakenteellisista tekijöistä siinä ympäristössä, jossa lapset toimivat. Fyysiseen toimintaympäristöön kuuluu päiväkotirakennus ja toimitilana, piha-alue sekä välineet, joita lapset ja kasvattajat käyttävät. Toiminnallinen ympäristö hyvin toteutettuna luo suotuisat puitteet kaikenlaiseen toimintaan. Psykkinen toimintaympäristö tarkoittaa tilassa ja tilanteissa vallitsevaa ilmapiiriä ja tunneilmastoa. Sosiaalista toimintaympäristöä voidaan kuvata ryhmän sisäisellä toiminnalla, tilassa olevien ihmisten välisillä suhteilla ja vuorovaikutuksella, sekä ryhmädynamiikalla. Pedagogista toimintaympäristöä, eli oppimisympäristöä määrittelee kasvattajan käsitys lapsen oppimisesta, kasvatuskäsitys sekä kasvattajan rooli ja merkitys lasten oppimisessa ja erityispedagogisissa ratkaisuisissa. Kulttuurisen toimintaympäristön tulee antaa tilaa lasten yksilöllisille ominaisuuksille, kunnioittaa eri maiden kulttuuria ja kehittää yleistä kasvatuskulttuuria. (Koivunen & Lehtinen 2015, 112)

5 MATERIAALIPANKIN TOTEUTUS

5.1 Materiaalipankin työstäminen

VAIHE	AIKATAULU	TOIMIJAT	MENETELMÄT	MATERIAALIT / AINEISTOT
ALOITUSVAIHE	9/16	Opiskelija ja Päiväkodin johtaja	Haastattelu	Kehittämistehtävät
SUUNNITTELUVAIHE	9/16 – 11/16	Opiskelija	Kirjoitus	Työskentelysuunnitelma
TYÖSTÄMISVAIHE	9/16 – 3/17	Opiskelija ja Päiväkodin johtaja	Tiedonkeruu	Sisäleikit, Ulkoleikit, Havainnointikaavakkeet ja Kirjain- ja numeroharjoitteet
TOIMINTAVAIHE	2/16 – 5/17	Opiskelija, Lapsiryhmä, Esiopettaja ja Lastentarhanopettaja	Käytännön työskentely	Kirjain- ja numeroharjoitteet, Sisäleikit ja Ulkoleikit
VIIMEISTELYVAIHE	5/17	Opiskelija	Kirjoitus	Materiaalipankki
VALMIS TUOTOS	5/17	Opiskelija ja Päiväkodin johtaja	Tapaaminen	Materiaalipankin luovutus

Taulukko 3 Kehittämistoiminnan aikataulu

Aloitin kehittämistyöni haastattelemalla Nappulamäen päiväkodin johtajaa syyskuussa 2016. Tämän haastattelun pohjalta loin työni kehittämistehtävät. Syyskuusta marraskuuhun kirjoitin samaan aikaan työskentelysuunnitelmaani ja keräsin itselleni erilaisia liikuntaleikkejä sisällä tapahtuviin odotus- ja siirtymätilanteisiin. Liikuntaleikkien kerääminen jatkui pitkälle kevääseen saakka, jolloin maaliskuussa kävin kokeilemassa niitä Tärskyt-

ryhmän lasten kanssa. Syyskuussa 2016 aloitin myös havainnointikaavakkeiden teon, keräämällä tietoa lasten motorisesta kehityksestä ikävuosittain. Havainnointikaavakkeet kokosin loka-marraskuun aikana, huomioiden päiväkodin johtajan toiveet. Joulukuussa keräsin erilaisia kirjain- ja numeroharjoitteita esiopetukseen ja toimitin ne esiopettajalle kokeiltavaksi. Maaliskuussa 2017 kävin kokeilemassa keräämiäni sisäleikkejä Tärskyt-ryhmän lasten kanssa. Kun olin kokeillut sisäleikkejä ja valinnut sopivat leikit materiaalipankkiin, aloin kerätä ulkoleikkejä. Ulkoleikkejä kävin kokeilemassa toukokuun 2017 aikana kaksi kertaa. Kokeilukertojen jälkeen valitsin leikit materiaalipankkiin ja kokosin materiaalipankin.

Toukokuun 2017 lopussa saatuani materiaalipankin valmiiksi, tarkastin vielä materiaalipankin sisällön ja viimeistelin sen. Viimeistelyssä tarkistin ohjeiden selkeyden, leikkien soveltuvuuden kyseiseen teemaan eli ulko- tai sisäleikiksi tai numero- tai kirjainharjoitteeksi. Lisäksi huomioisin tarvittavien välineiden esiintymisen. Tein leikkien rinnalle laatikot, joihin kirjasin mitä välineitä kyseinen leikki vaatisi. Tarkistin, että kirjain- ja numeroharjoituksiin tarvittavat liitteet numeroista, laskutoimituksista, kirjaimista, sanoista, sekä tavuista olivat järjestyksessä ja helposti käyttöön otettavissa.

Valmiin materiaalipankin luovutin tulostettuna päiväkodin johtajalle toukokuussa 2017. Lisäksi toimitin materiaalipankin myös pdf-tiedostona. Tavoitteenani on, että materiaalipankki tulisi laajasti käyttöön Nappulamäen päiväkodissa. Tämän vuoksi koen tärkeäksi, että materiaalipankki on käytettävissä kaikilla päiväkodin ryhmillä samanaikaisesti. Kun tuotos on sekä tulostettuna että tietokoneella, mahdollistaa se samanaikaisen käytön ryhmien kesken. Halutessaan päiväkodin henkilökunta voi tulostaa jokaiselle ryhmälle oman materiaalipankin, jolloin sitä on helpompi käyttää. Kun jokaisella ryhmällä on oma versionsa materiaalipankista, voivat he käyttää sitä yllättävissä siirtymä- ja odotustilanteissa. Tietokoneella olevaa versiota ryhmät voivat käyttää muun muassa tuokioiden suunnitteluhetkissä.

5.2 Käyttämäni menetelmät ja toiminnan kuvaus

Kehittämistyön tavoitteiden kartoittaminen haastattelun avulla

Aloitin kehittämistyön tekemisen haastattelemalla Nappulamäen päiväkodin johtajaa Sanna Luukasta 1.9.2016. Haastattelun tarkoituksena oli kartoittaa päiväkodin toiveita ja

tarpeita työtäni kohtaan, sekä kartoittaa millaista liikuntaa päiväkodissa tällä hetkellä tapahtuu ja kuinka useasti. Enne haastattelua johtaja oli haastatellut ja kysellyt päiväkodin muilta työntekijöiltä toiveita kehittämistyötäni kohtaan, sekä kasvattajien mielestä kehitettäviä asioita. Haastatteluni tapahtui avointen kysymysten kautta, joita täydensin johtajan vastausten pohjalta. Haastattelussa esittämäni kysymykset olivat:

- Mitä kehittämistyöltäni odotetaan?
- Mitä toiveita ja tarpeita teillä on liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arkeen?
- Mitkä päiväkodissa tapahtuvat liikunnalliset toimet olette kokeneet hyviksi ja toimiviksi ja mitkä toimet vastaavasti olette kokeneet huonoiksi?
- Mitkä liikkumiseen vaikuttavat asiat vaativat korjausta tai muutosta?

Haastattelussa esille nousi, että päiväkodissa liikuntaan paljon. Liikuntaa tapahtuu kaikissa päiväkodin viidessä ryhmässä ja liikuntamahdollisuudet ovat hyvät niin sisällä, ulkona kuin päiväkodin lähiympäristössäkin. Jokaisessa ryhmätilassa on mahdollista toteuttaa sisällä tapahtuvia liikunnallisia tuokiota. Lisäksi päiväkodissa on yksi suurempi tila, jota käytetään liikuntasalina. Liikuntasalin käyttö on mahdollista kaikille ryhmille omalla vuorollaan. Lisäksi liikuntasalin käytöstä joustetaan tarvittaessa. Päiväkodin piha on avara ja siellä on mahdollista toteuttaa liikunnallisia tuokioita. Päiväkodin lähellä on myös metsää, jossa ryhmät käyvät retkillä. Retkien yhteydessä metsässä on myös mahdollista toteuttaa erilaisia liikunnallisia toimintoja, kuten satujumppaa. Lisäksi päiväkodin lähetyvillä on leikkipuisto, sekä Paimion kaupungin urheilukenttä. Päiväkodista löytyy liikuntatuokioissa käytettäviä välineitä, jotka mahdollistavat monipuolisten liikuntatuokioiden järjestämistä.

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä liikunta on osana arkipäivän toimintoja ja ryhmän aikuiset eivät näe varsinaista tarvetta liikunnan lisäämiselle tai uusille ideoille. Yli 3-vuotiaiden ryhmissä, erityisesti niissä ryhmissä jotka ovat poikavoittoisia, kaivataan enemmän uusia ideoita liikkumiseen. Kyseisissä ryhmissä erityisesti siirtymä- ja odotustilanteet tuovat toisinaan haasteita, sillä lasten on vaikea keskittyä odottamaan paikallaan. Tästä nousikin esille yksi työni kehittämistehtävistä, joka on materiaalipankin luominen päiväkodille. Materiaalipankki tulisi sisältämään yksinkertaisia, helposti ja nopeasti toteutettavia, leikkejä, joita voidaan käyttää odottamis- ja siirtymätilanteissa. Lisäksi keräisin myös liikuntaleikkejä pihalla tapahtuvaa ulkoilua varten. Liikuntaleikkien tarkoituksena on, että lapset voivat leikkiä kyseisiä leikkejä omaehtoisesti ulkoilujen yhteydessä tai ennen retkelle lähtöä.

Päiväkodin esiopettajalta tuli myös toive kehittämistyötäni kohtaan, ja siitä muodostuikin toinen kehittämistehtäväni. Hänen toiveesta tulisin kehittämään erilaisia liikunnallisia harjoitteita, joissa korostuvat kirjainten ja numeroiden harjoittelu. Näiden kyseisten harjoitteiden tulisi olla leikin omaisia, mutta samalla ne motivoisivat esiopetuksessa olevia lapsia harjoittelemaan numeroita, laskemista, kirjaimia ja äänneitä. Kyseisten harjoitteiden tulisi olla myös helposti toteutettavia, jotta niitä voitaisiin käyttää helposti kirjatehtävien lomassa.

Kolmanneksi kehittämistehtäväksi tuli toteuttaa päiväkodin henkilökunnalle helposti täytettävät havainnointikaavakkeet lasten motorisista perustaidoista. Havainnointikaavakkeissa nousisi esille motoriset perustaidot, jotka kyseisen ikäluokan tulisi hallita. Päiväkodin johtajalta tuli toive, että yhtä lomaketta tulisi pystyä käyttämään monen lapsen kohdalla samanaikaisesti, eikä niin että jokaisesta lapsesta olisi oma havainnointikaavake.

Haastattelussa esille nousi myös päiväkodin työntekijöiden muita toiveita kehittämistyötäni kohtaan, kuten liikuntapassien tekeminen lapsille, sekä uusien liikunnallisten pastillipedagogiikka tehtävien tekeminen. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen yhdessä johtajan kanssa, että en tällä kertaa toteuta lapsille suunnattuja liikuntapasseja. Totesimme yhdessä, että henkilökunnalle saattaa tulla liikaa täytettävää, jos heidän täytyy täyttää sekä havainnointikaavakkeita että liikuntapasseja. Liiallinen papereiden täyttäminen voisi viedä merkityksen itse tekemiseltä, jolloin sekä kaavakkeet että passit jäisivät kokonaan täyttämättä. Tein itse myös päätöksen, etten tässä työssä kehittele uusia ideoita pastillipedagogiikkaan, sillä muuten kehittämistyöstäni tulisi liian laaja.

Sisätiloihin soveltuvien liikuntaleikkien valitseminen ja kokeilu

Liikuntaleikkejä valitessani käytin apuna eri kirja- ja internetlähteitä ja keräsin niitä itseleni ylös. Lisäksi keräsin ylös aikaisemmin työssäni kohtaamia liikuntaleikkejä, jotka sopisivat materiaalipankkiin.

Liikuntaleikkejä valitessani minulla oli kriteereinä, että leikit ovat yksinkertaisia ja helposti toteutettavia, sillä ne takaavat leikkien monipuolisemman käytön. Odotustilanteet ovat varhaiskasvatuksessa yleensä juuri 5-10 minuutin lyhyitä hetkiä, jolloin ei ole aikaa suuriin valmisteluihin. Tämän vuoksi valitsin materiaalipankkiin leikkejä, joissa välineiden käyttö oli mahdollisimman vähäistä. Muutamassa valitsemassani leikissä kuten Lohikäärmeen pyrstö ja Käärmeenmetsästäjät tarvitaan kuitenkin välineitä. Kun välineet joita

leikeissä tarvitaan ovat helposti saatavilla ja välineitä ei tarvitse paljoa, on leikin toteuttaminen lyhyellä aikataululla helpompaa. Pääasiassa valitsin kuitenkin leikkejä, joissa ei tarvittu minkäänlaisia välineitä.

Toisena kriteerinä leikkien valinnassa oli se, että leikit olivat mahdollista toteuttaa tilasta riippumatta. Odotustilanteet voivat tapahtua joko eteisessä, ruokahuoneessa tai leikkihuoneessa. Odotustilanteissa harvemmin on mahdollisuutta siirtyä toteuttamaan kyseistä leikkiä toiseen tilaan, sillä se saattaa olla varattu. Tämän vuoksi valitsemieni leikkien tuli olla sellaisia, että niitä voi toteuttaa niin isommassa kuin pienemmässäkin tilassa. Osissa valitsemistani leikeistä, kuten rotat ja revot sekä palapeliviesti tilan tulee olla hieman suurempi, jotta leikki on käytännössä mahdollista toteuttaa. Valitsin myös leikkejä, kuten Läpsy ja Kalat verkossa, joita on mahdollista toteuttaa pienessäkin tilassa. Valitsemieni leikkien joukossa on myös sellaisia leikkejä, joita voi toteuttaa siirtyessä paikasta A paikkaan B. Tämänlaisia leikkejä ovat esimerkiksi Seuraa johtajaa ja Krokotiilijuoksu.

Kolmantena kriteerinä leikkien valinnassa oli niiden soveltuvuus ikätasoisesti 3-6 vuotiaille lapsille. Valitsemani leikit ovat kaikki sellaisia, joita voi käyttää laajasti eri-ikäisten lasten kanssa, jolloin niiden käyttö on monipuolisempaa. Leikit ovat helposti muokattavissa eri-ikäisille lapsille liikkumistapoja ja sääntöjä muuttaen. Olenkin kirjoittanut joidenkin leikkiohjeiden perään, miten kyseistä leikkiä voi muokata haastavammaksi.

Kun olin saanut itselleni kerättyä leikkejä, kävin kokeilemassa niitä Nappulamäen päiväkodissa Tärskyt -ryhmän 4-5 vuotiaiden lasten kanssa. Tällöin leikimme testiryhmän lasten kanssa päiväkodin salissa valitsemiani liikuntaleikkejä. Valitsin liikuntaleikit satunnaisessa järjestyksessä siten, että vuorottelin rauhallisempia ja toiminnallisimpia leikkejä. Testiryhmän lapset innostuivat selvästi vauhdikkaimmista leikeistä, joissa sai liikkua vapaammin juosten, hyppien ja muilla tavoin. Tämänlaisia leikkejä olivat muun muassa Ankat lentävät ja Krokotiilijuoksu. Rauhallisemmat leikit kuten Kalat vedessä ja Pari peili, eivät innostaneet lapsia yhtä paljon. Rauhallisempien leikkien aikana lapset alkoivat ite lisätä leikkeihin liikunnallisuutta ja välillä leikit lähenivät riehaantumisen tasoa. Jokaisen liikuntaleikin jälkeen kysyin jokaiselta lapselta vuorotellen heidän mielipidettään kyseiseen leikkiin. Leikkien aikana havainnoin jo selvästi, mitkä leikit olivat heidän mieleensä ja mitkä eivät. Innokkuus lasten käytöksessä, sääntöihin keskittyminen ja toive leikkien toistamisesta vakuuttivat minua leikin mukavuudesta ja toimivuudesta. Kun olimme leikkineet kaikki valitsemani liikuntaleikit, lapset saivat vielä kertoa, mitkä olivat heidän mielestään mukavimmat leikit. Suosikkileikeiksi nousivat muun muassa Tahmeat popcornit

ja Ankat lentävät. Ennen tuokion päättymistä yksi lapsista vielä ehdotti, että voisimme leikkiä ”leijonaa mä metsästä” - leikkiä, joka ei kuulunut valitsemini liikuntaleikkeihin. Lopuksi leikimme lasten toiveesta vielä kyseistä leikkiä, ennen kuin päätimme tunnin mittaisen tuokiomme.

Kun olin käynyt kaikki valitsemani leikit lasten kanssa lävitse, aloin pohtia havaintojeni pohjalta, mitkä leikit sopisivat materiaalipankin. Valitsin materiaalipankkiin kaikki ne leikit, jotka sopivat sisätiloissa tapahtuviksi. Valitsin materiaalipankkiin myös sellaisia leikkejä jotka eivät innostaneet testiryhmän lapsia. Valitsin leikit tämän vuoksi, sillä lapset voisivat innostua kyseisistä leikeistä myöhemmin. Testikerralla tuli vastaan myös leikkejä, joista huomasin, etteivät ne sovellu sisätiloihin pienen tilan vuoksi. Nämä kyseiset leikit otin silti kokeiluun ulkoleikkejä kokeiltaessa.

Pihalle soveltuvien liikuntaleikkien valitseminen ja kokeilu

Leikkejä kerätessäni käytin lähdemateriaalina useita eri kirja- ja internetlähteitä, sekä työssä oppimiani ja käyttämiäni ulkoliikuntaleikkejä. Kriteereinä ulkoleikkejä valitessani oli, että leikkien tulee soveltua 3-6-vuotiaille lapsille tai ne ovat leikkejä, joita voi mahdollisuuksien mukaan helpottaa tai vaikeuttaa lasten ikä- ja kehitystasosta riippuen.

Toisena kriteerinä leikeissä oli, että ne on mahdollista toteuttaa päiväkodin pihalla. Pois suljin ulkoleikeistä muun muassa sellaisia leikkejä, jotka sijoittuivat johonkin tiettyyn ympäristöön kuten metsään tai urheilukentälle.

Kolmantena kriteerinä leikkien valinnassa oli, että leikkeihin tarvittaisiin mahdollisimman vähän välineitä, kuten yksi pallo. Lisäksi tarvittavien välineiden tulisi löytyä päiväkodin ulkovarastosta.

Viimeisenä kriteerinä leikeissä oli, että lasten on mahdollista leikkiä kyseisiä leikkejä ilman aikuisten ohjausta. Tietysti aluksi, kun leikit ovat vielä lapsille vieraita ja kaikki lapset eivät osaa lukea, tarvitaan aikuisten aktiivisuutta ja tukea leikkien mahdollistamiseen. Alussa onkin tärkeää, että aikuiset lukevat ja opettavat lapsille heidän valitsemiaan liikuntaleikkejä. Myöhemmin kun leikit ja säännöt ovat tulleet tutuimmiksi lapsille, on heidän mahdollisuus leikkiä niitä myös omaehtoisesti ulkoilun yhteydessä. Tavoitteenani oli valita sellaisia leikkejä, joita voidaan vapaan ulkoilun lisäksi käyttää silloin, kun lapset odottavat esimerkiksi metsäretkelle lähtöä tai sisälle pääsyä.

Ulkoleikkejä kävin kokeilemassa toukokuun 2017 aikana kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla testiryhmään kuului kymmenen Tärskyt -ryhmän lasta. Kyseisellä kerralla kokeilimme sekä vauhdikkaampia että rauhallisempia ulkoleikkejä. Suurin osa ulkoleikeistä oli testiryhmän ikäisille lapsille sopivia. Rapupallo-leikissä oli selvästi eniten haastetta lapsille. Heidän oli vaikea hahmottaa, miten leikissä tulee toimia. Leikissä kuuluu ensin heittää pallo ilmaan ja vasta tämän jälkeen koittaa polttaa leikkijöitä. Tärskyjen lapset alkoivat välittömästi polttamaan muita leikkijöitä. Jätin kuitenkin kyseisen leikin materiaali-pankkiin. Uskon, että se toimisi isompien lasten, kuten esiopetuslasten kanssa.

Toisella leikkien kokeilukerralla, testiryhmään kuului Tärskyt -ryhmän lasten lisäksi myös lapsia pienempien lasten ryhmästä. Tällä kertaa leikkijöitä oli myös enemmän. Tälläkin kertaa leikimme vauhdikkaita sekä rauhallisempia ulkoleikkejä. Ankat ja hanhet -leikki oli osalle lapsista hieman haastava. Kyseisessä leikissä lapset tarvitsivat aikuisen ohjausta siinä, minne suuntaan heidän kuuluu lähteä juoksemaan. Pottu -leikissä lapset tarvitsivat myös ohjausta siinä, milloin heidän kuuluu huutaa ”stop” ja mihin kohtaan pysähtyä. Pottu -leikissä osan lapsista oli haastavaa hahmottaa, ketkä poltettavista leikkijöistä on lähimpänä ja ketkä olisi helppoiten poltettavissa. Suosikkileikeiksi tällä leikkikerralla nousivat Liikennevalo -leikki ja Hillopurkki ja kellarinvartija -leikki.

Molempien kokeilukertojen suosituimmiksi leikeiksi osoittautuivat vauhdikkaat leikit, jossa lapset saivat juosta. Molempiin kokeilukertoihin osallistui myös Tärskyt -ryhmän lastentarhanopettaja, joka antoi minulle palautetta toiminnan päätyttyä. Hänen nimesi omasta mielestään toimivimmiksi ja mukavimmiksi leikeiksi Kuka saa ämpärin ja Hillopurkki ja Kellarinvartija -leikit.

Kirjain- ja numeroharjoitusten valitseminen

Päiväkodin esiopettajalta tulleen toiveen mukaan, keräsin leikkejä, joiden avulla voitaisiin harjoitella kirjaimia, äännteitä, numeroita, sekä yhteen- ja vähennyslaskuja. Harjoitusten tarkoituksena oli olla helposti toteutettavia liikunnallisia harjoitteita, joita voitaisiin käyttää kirjaintehtävien rinnalla esiopetuksessa. Kirjastosta löysin Tiaisen ja Välimäen (2015) kirjan Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Kyseisestä kirjasta löytyi useita eri liikuntaharjoitteita, joiden pohjalla toimi numerot ja kirjaimet. Suurin osa leikeistä vaati jonkinlaisia alkuvalmisteluja, kuten kirjainten ja numeroiden tulostamista. Materiaalipankkiin kerätesäni kyseisiä leikkejä, tein myös valmiiksi liitetiedostot tarvittavista lisämateriaaleista. Kun olin saanut kerättyä harjoitteita, lähetin ne sähköpostilla esiopettajalle. Sovimme

päiväkodin esiopettajan kanssa siten, että hän kokeilee harjoituksia lasten kanssa kirja-tehtävien ohessa ja kerää lapsilta mielipiteitä harjoitteista. Valitsimme tämän tavan siksi, että ajallisesti minulla ei ollut resursseja käydä tekemässä kyseisiä harjoituksia päiväkodissa. Lisäksi esiopettaja kertoi, että hän voi kokeilla harjoituksia kirjatehtävien ohella, jolloin tulee havainnoiduksi myös se, kuinka helposti toteutettavia kyseiset harjoitteet ovat.

Lasten motoristen perustaitojen havainnointikaavakkeiden kokoaminen

Havainnointikaavakkeiden tekemisen aloitin etsimällä tietoa lasten motorisesta kehityksestä useista eri kirja- ja internetlähteistä. Lisäksi tiedon keräämisen käytin aikaisemmillä varhaiskasvatuksen kursseilla käytettyjä luentomateriaaleja. Havainnointikohteita valittaessa koin haastavaksi sen, että taidot, joita lasten pitäisi hallita tiettyinä ikävuosina olivat vaihtelevia eri lähteissä. Lähteestä riippuen sama taito piti hallita eri-ikävuosina. Tämän vuoksi jaottelin kaavakkeet iän mukaisesti 1-2 -vuotiaisiin, 3-4 -vuotiaisiin ja 5-6 -vuotiaisiin. Lisäksi jaottelun tuoma joustavuus iässä, helpottaa kasvattajia lomakkeiden täytössä. Useimmiten lapset tulevat kesken kauden saavuttamaan uuden ikävuoden, jonka vuoksi on helpompaa, että samassa kaavakkeessa on useampia motorisia taitoja.

Kaavakkeet toteutin päiväkodin johtajan toiveiden mukaisesti. Päiväkodilta tuli toive, että yhteen kaavakkeeseen olisi mahdollista täyttää useammasta lapsesta tehtyjä havainnointeja. Tällöin kasvattajien olisi helpompaa kirjata omia havaintojaan ylös, kun havainnointitilanteessa tarvittavia papereita olisi vähemmän.

1-2-vuotiaan motorinen kehitys

Lapsen nimi:	kävelee itsenäisesti	juoksee	seisoo hetken yhdellä jalalla	hyppää tasajalkaa	kävelee varpaillaan	kiipeää puolapuille	potkaisee palloa	kiipeää (matala este)	kävelee portaat tasa-askelin	laskee liukumäkeä

Kuva 1. Esimerkkikuva havainnointikaavakkeesta.

6 MATERIAALIPANKIN ESITTELY

Kehittämistyöni tuotoksena syntyi Nappulamäen päiväkodille materiaalipankki liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Kansioon olen kerännyt 31 liikuntaleikkiä sisällä tapahtuviin odotus- ja siirtymätilanteisiin. Liikuntaleikit ovat helposti toteutettavia tilasta riippumatta. Suurin osa leikeistä on myös sellaisia, jotka eivät vaadi minkäänlaisia välineitä toteutukseen. Joukossa on kuitenkin myös leikkejä, jotka vaativat jonkin välineen. Osa leikeistä on liikunnallisempia ja leikin aikana tapahtuu liikkumista ympäri tilaa, kun taas osa on rauhallisempia ja liikkuminen tapahtuu omalla paikalla.

Kansio sisältää myös 30 erilaista ulkoliikuntaleikkiä, joista yksitoista on hippaleikkejä. Liikuntaleikkejä lapset voivat leikkiä keskenään tai aikuisen opastuksella. Liikuntaleikkejä voi leikkiä vapaan ulkoilun lisäksi toimintatuokioiden aikana tai pihalla tapahtuvissa odotustilanteissa. Suurin osa leikeistä vaatii joitakin välineitä, jotta niitä on mahdollista toteuttaa. Tarvittavat välineet ovat kuitenkin sellaisia, joita Nappulamäen päiväkodista löytyy. Hippaleikeissä olen painottanut erilaisia tapoja jäädä kiinni ja pelastaa leikkijöitä. Lisäsin ulkoleikkien perään myös muutamia hyppynarulojuja sekä ruutuhyppelymalleja. Työskennellessäni päiväkodeissa olen havainnoinut, että hyppynarut ja ruutuhyppely ovat olleet suosittuja ulkoilujen yhteydessä. Hyppynaru- ja ruutuhyppelyä on myös helppo toteuttaa. Hyppynarua ja ruutuja voi hyppiä yksin, kaksin tai useampi samanaikaisesti.

Materiaalipankki sisältää liikunnallisia kirjain- ja numeroharjoituksia esiopetukseen. Valitsemiani kirjain- ja numeroharjoituksia voi myös toteuttaa esimerkiksi viisivuotiaiden lasten kanssa, joille järjestetään ”viskari”-toimintaa. Kirjainharjoitusten liitteinä ovat tulostettavat kirjaimet, sanat ja tavut, joita tarvitaan harjoitteiden toteuttamiseen. Numeroharjoitusten liitteinä on numeroita, yhteen- ja vähennyslaskuja, sekä kuvat liikuntanoppaan. Myös näitä liitteitä täytyy tulostaa, jotta harjoituksia on mahdollista toteuttaa. Päiväkodin henkilökunta voi halutessaan laminoida tulosteet, jotta niiden käyttö olisi pitkäkestoisempaa. Materiaalipankki sisältää myös kirjain- ja numeroharjoitteita jotka eivät tarvitse alkuvalmisteluja tai tulosteita.

Materiaalipankin lopussa on kasvattajille havainnointikaavakkeita lasten motoristaitojen havainnointiin. Kaavakkeet ovat jaettu ikätasoin 1-2 -vuotiaisiin, 3-4 -vuotiaisiin ja 5-6 -vuotiaisiin. Havainnointikohteita 1-2 -vuotiailla lapsilla on, että lapsi kävelee itsenäi-

sesti, juoksee, seisoo hetken yhdellä jalalla, hyppää tasajalkaa, kävelee varpaillaan, kiipeää puolapuulle, potkaisee palloa, kiipeää matalan esteen yli, kävelee portaat tasa-askelin ja laskee liukumäkeä. (Aalto 2007, 17-18; Iivonen 2008; Haapala & Vainionpää 2014, 20-22; Rantala & Ventin 2015, 11; Koivunen & Lehtinen 2015; Mannerheimin lastensuojeluliitto)

Havainnointikohteita 3-4 -vuotiailla lapsilla on, että lapsi heittää palloa suunnatusti, ottaa pallon kiinni, seisoo yhdellä jalalla, hyppii yhdellä jalalla, hallitsee haara-perus hypyn, liikkuu kantapäällä, liikkuu hiipien / tömistellen, kävelee portaat vuoro-askelin, kävelee suoraa viivaa lyhyen matkan ja ottaa itse keinussa vauhtia. (Aalto 2007, 17-18; Iivonen 2008; Haapala & Vainionpää 2014, 20-22; Rantala & Ventin 2015, 11; Koivunen & Lehtinen 2015; Mannerheimin lastensuojeluliitto)

Havainnointikohteina 5-6 -vuotiailla lapsilla on, että lapsi hallitsee suunnanmuutoksen juoksussa, juoksee eri nopeuksilla, kävelee suoraa viivaa pitkin, kiipeilee korkeita esteitä, yhdistelee liikkeitä saman-aikaisesti, kestävyys juostessa ja liikuntaleikeissä, hiihtää, luistelee, hyppää narua ja hallitsee keskiviivan ylityksen, kuten vasen vastaan oikea. (Aalto 2007, 17-18; Iivonen 2008; Haapala & Vainionpää 2014, 20-22; Rantala & Ventin 2015, 11; Koivunen & Lehtinen 2015; Mannerheimin lastensuojeluliitto)

Hanna Kari
Turun Ammattikorkeakoulu
Sosionomi AMK
Kevät 2017

MATERIAALIPANKKI
LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN
VARHAISKASVATUKSESSA



Kuva 2. Materiaalipankin kansikuva.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämisprosessin arviointi

Aloitin työstämään kehittämistyötäni syyskuussa 2016 ja se jatkui aina syksyyn 2017 saakka. Työskentelyni eteni vaiheittain ja minulla oli myös taukoja kehittämistyön tekemisessä. Syyskuusta 2016 alkaen työ eteni aikataulun mukaisesti, ja panostin erityisesti kirjalliseen työskentelyyn, sekä suunnitelmien tekoon. Vuodenvaihteen tienoilla työskentelyyni tuli muutaman kuukauden tauko, henkilökohtaisista syistä johtuen. Kevään 2017 aikana työskentelyni jatkui intensiivisemmin materiaalipankin käytännön työskentelyn merkeissä. Kesällä 2017 minulla oli pidempi tauko työskentelystä ja vasta syksyllä 2017 jatkoin kehittämistyön kirjallista osuutta.

Henkilökohtaisesti olen tyytyväinen kehittämisprosessiini, vaikka sen tekeminen jakautuikin pitkälle aikavälille. Työskentelyssäni huomasin selvästi, motivaation jakautumisen teorian kirjoittamisen, suunnitelmien tekemisen ja käytännön kokeilun välillä. Motivaatioon vaikutti myös muutaman kuukauden työskentelytautot vuodenvaihteessa sekä kesällä. Aikataulu suunnitelmaa tehdessäni tiedostin, että henkilökohtaisen tilanteen vuoksi kuukausikohtainen aikataulusuunnitelma olisi luonut itselleni enemmän paineita kuin motivaatiota. Koin työskentelyni aikatauluttomuuden hyvänä, sillä tein työni eri osioita sitä tahtia, mikä sillä hetkellä tuntui kiinnostavimmalta.

Menetelmät joita käytin kehittämistyön edetessä, olivat monipuoliset ja tukivat työni edistymistä. Avoimet kysymykset haastattelua tehdessä olivat käytännöllisiä, jolloin pystyin tekemään lisäkysymyksiä haastateltavan kertoman tiedon mukaan. Avointenkysymysten kautta sain kattavaa tietoa kehittämistyötäni kohtaan, ja minun oli helppo määritellä kehittämistyöni tavoitteet. Tiedonkeruussa käytin monipuolisesti internetiä ja useita eri kirjalliahteita. Eri leikkien käytännön kokeilut osoittautuivat erityisen tärkeiksi valitessani leikkejä materiaalipankkiin. Ilman käytännön kokeiluja materiaalipankkiin olisi varmasti tullut myös sellaisia leikkejä, jotka eivät olisi soveltuneet kyseiseen tilaan tai kyseiselle ikäryhmälle. Käytännön kokeilujen yhteydessä pystyin myös havainnoimaan ohjeiden selkeyden ja spontaanin tekemisen mahdollisuuden.

Yhteistyö Nappulamäen päiväkodin kanssa oli koko kehittämishankkeen ajan luontevaa ja sujuvaa. Vaihdoinme ajatuksia päiväkodin johtajan Sanna Luukasen kanssa sekä

sähköpostilla että kasvotusten. Nappulamäen henkilökunta oli todella ystävällistä ja joustavaa vierailujeni suhteen ja käytännön kokeilut lapsiryhmien kanssa sujuivat joka kerta vaivattomasti. Jokaisen käytännönkokeilu kerran jälkeen Tärskyt -ryhmän lastentarhanopettajalla oli aikaa keskustella ja jakaa ajatuksia kanssani, sekä kertoa omia mielipiteitään leikkeihin liittyen. Ainut asia, joka jäi itseäni mietityttämään, oli yhteistyö esiopettajan kanssa. Olimme sopineet, että esiopettaja kokeilee kirjain- ja numeroharjoituksia lasten kanssa kirjaintehtävien lomassa. Tapasin esiopettajaa muutaman kerran vierailukäynneilläni päiväkodissa ja vaihdoimme ajatuksiamme harjoituksiin liittyen. Jälkikäteen ajateltuna, minun olisi ollut kannattavaa tehdä kirjain- ja numeroharjoitusten valmistelut itse. Tällöin esiopettajalta ei olisi mennyt aikaa niiden tekemiseen ja harjoitusten tekeminen olisi ollut hänen osaltaan helpompaa. Tällöin olisin saanut myös itse kattavampaa palautetta kyseisistä harjoituksista ja niiden toimivuudesta lapsiryhmässä.

7.2 Materiaalipankin arviointi

Kehittämistyöni oli luoda Nappulamäen päiväkodille materiaalipankki, joka sisältäisi helppoja ja yksinkertaisia liikuntaleikkejä sisällä ja ulkona tapahtuviin odotus- ja siirtymätilanteisiin, kirjain- ja numeroharjoituksia esiopetukseen, sekä lasten motoristaitojen havainnointikaavakkeita henkilökunnalle. Materiaalipankkia oli motivoivaa ja mukavaa tehdä, sillä pidän käytännöntyöstä.

Tavoitteenani oli löytää sisäleikkejä, joita on mahdollista toteuttaa tilan koosta riippuen. Tässä tavoitteessa onnistuin omasta mielestäni hyvin. Osa valitsemistani leikeistä on paikallaan tapahtuvia, mutta liikunnallisia leikkejä, kuten Paripeili, Läpsy ja Kalat verkossa. Näitä leikkejä on helppo suorittaa pienessäkin tilassa. Liikunnallisemmat leikit kuten, Askelnatta, Ankat lentävät ja Robotit ja insinöörit tarvitsevat hieman laajemman tilan, mutta ovat mahdollista silti toteuttaa sisätiloissa. Siirtymätilanteisiin paikasta A paikkaan B valitsin leikeiksi Krokotiilijuoksun, Seuraa johtajaa ja Haarapallon. Omasta mielestäni siirtymätilanteisiin sopivia leikkejä olisin voinut etsiä vielä enemmän, sillä päiväkodissa usein siirrytään paikasta toiseen isommissa ryhmissä. Osa leikeistä, kuten Vettä kengässä voi käyttää kuitenkin lasten porraksittaisiin siirtymisiin. Sisällä tapahtuviin liikuntaleikkeihin oli haastavinta löytää sellaisia leikkejä, joita olisi mahdollista toteuttaa nopealakin aikataululla ilman suurempia valmisteluja ja ilman välineitä. Valitsemistani leikeistä osassa tarvitaan välineenä joko naruja, palloja tai musiikkia. Tämä välineet ovat kuitenkin sellaisia, joita jokaisesta lapsiryhmästä pitäisi löytyä.

Eri-ikäisille lapsille suunnattuja ulkoleikkejä oli helppo löytää, mutta käytännön kokeilussa huomasi, että osa leikeistä oli hieman haastavia lapsille. Olen kuitenkin tyytyväinen ulkoleikkien määrään, sekä niiden laatuun. Olen saanut kerättyä materiaalipankkiin liikuntaleikkejä, joissa harjoitetaan laajasti motorisia perustaitoja kuten pallon käsittelyä, juoksua, kävelyä ja muita liikkumistapoja. Ulkoleikeissä käytettävät välineet ovat sellaisia, joita löytyy jokaisesta päiväkodista, kuten palloja, ämpäreitä ja lapioita. Materiaalipankkia tehdessäni mietin pitkään, lisäisinkö leikkejä koskevia kuvia ohjeiden rinnalle. Kuvat olisivat olleet apuna lapsille, jolloin heidän olisi ollut helpompaa leikkiä omatoimisesti, eikä aikuista olisi aina tarvittu leikin käynnistämiseen. Jätin kuvat kuitenkin pois, sillä ajattelin että näin saan aktivoitua myös päiväkodin henkilökuntaa lasten kanssa toimimiseen ja näyttämään lapsille liikunnallista esimerkkiä.

Liikunnallisten numero- ja kirjainharjoitteiden määrästä ja laadusta olen myös todella tyytyväinen. Numeroharjoituksissa lapsille tulee harjoitteita niin numeroista kuin yhteen ja vähennyslaskuista. Kirjainharjoitteissa lapsille tulee taas harjoitteita kirjaimista, tavuista ja niiden yhdistämisistä, sekä sanojen samanlaisuudesta. Jäin pohtimaan ovatko harjoitukset kuitenkin liian riippuvaisia ennakoon tehtävistä materiaaleista ja jäävätkö ne tämän vuoksi helposti vähemmälle käytölle. Koen kuitenkin, että kun materiaalit on kerran tehty kestäviksi ja niitä säilytetään asiallisesti ja selkeästi, on niiden nopea ja helppo käyttö mahdollista.

Lasten motoristaitojen havainnointikaavakkeista olen erityisen tyytyväinen. Ikätasojen vaadittavat taidot vaihtelivat eri tietolähteissä, jonka vuoksi taitojen yhdistäminen johonkin tiettyyn ikäluokkaan oli haastavaa. Olen kuitenkin tyytyväinen kaavakkeisiin ja siihen että ne on jaettu laajemmin eri-ikäryhmiin. Omasta mielestäni kaavakkeet ovat myös selkeät ja helposti täytettävät. Kasvattaja voi itse päättää käyttääkö kaavaketta rasti ruutuun periaatteella vai haluaako hän kirjoittaa muistisanoja tai käyttää omia symboleja kaavakkeen täyttämiseen. Kaavakkeessa huomioisin myös päiväkodin johtajan toiveen siinä, että yhtä kaavaketta voi käyttää samanaikaisesti useammalla lapsella.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Työskennellessäni yhdessä päiväkodin lasten ja henkilökunnan kanssa, oma ammatillinen vuorovaikutukseni, sekä yhteistyötaitoni kasvoivat. Kokeillessani eri liikuntaleikkejä lasten kanssa, sain kokemusta lapsiryhmän ohjaamisesta ja siitä, miten toimia suurempien sekä vieraampien ryhmien kanssa. Päivähoidon henkilökunnan kanssa työskentely

kasvatti omaa ammatillista identiteettiäni. Heidän kanssaan keskustellessani sain uusia näkökulmia päiväkodin arkeen ja lasten kanssa toteutettavan toiminnan mahdollisuuksiin. Päiväkodin johtajan kanssa vaihdoimme ajatuksia materiaalipankin ja erityisesti havainnointi kaavakkeiden toimivuudesta. Keskustellessani hänen kanssaan jouduin pohtimaan, miten materiaalipankki toimisi käytännössä kaikista parhaiten ja helpoiten. Lastentarhanopettajan kanssa vaihdoimme ajatuksia ja mielipiteitä eri liikuntaleikeistä ja niiden toimivuudesta eri-ikäryhmillä. Nämä keskustelut saivat minut pohtimaan valitsemiani leikkejä materiaalipankkiin. Havainnoin myös, miten tärkeää päiväkodin ja minun välinen yhteistyö oli kehittämistyön aikana. Ilman toimivaa yhteistyö suhdetta kehittämistehtävän määrittely ja kehittämistyön toteutus olisi ollut selvästi haastavampaa.

Oma tietouteni lasten liikunnallisuudesta, motorisesta kehityksestä ja liikuntatuokioiden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista kasvoi valtavasti, luettuani useita eri lähteitä. Kyseisesitä aiheista löytyi todella paljon tietoa. Haasteena oli, että osa lähteistä oli jo melko vanhaa. Onneksi lasten liikunnasta löytyy myös paljon tuoreita lähteitä, joita oli hyvä verrata vanhempiin lähteisiin. Verratessani lähteiden sisältöä, huomasin ettei kyseisissä asioissa ole tapahtunut suuria muutoksia vuosien aikana. Koin myös tärkeäksi, että pääsin soveltamaan teorian tietoa käytännössä, kun kokeilin liikuntaleikkejä lapsiryhmän kanssa. Tämä auttoi minua teorian kirjoittamisprosessissa ja minun oli helpompi hahmottaa, mitä teorian tieto tarkoittaa käytännötyössä.

Kaiken kaikkiaan ammatillinen kasvuni kehittämistyön aikana oli valtavaa ja opin todella paljon uutta kehittämistyöni aikana. Jo pelkkä kehittämistyön prosessi opetti minulle suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteistä työskentelyä. Lisäksi tieto mitä kehittämistyöni aikana sain, oli tarpeellista ja tullen varmasti tarvitsemaan ja käyttämään sitä jatkossa, työskennellessäni varhaiskasvatuksessa. Olen todella tyytyväinen yhteistyöhön päiväkodin kanssa, omaan työskentelyyni sekä erityisesti valmiiseen materiaalipankkiin.

LÄHTEET

- Aalto, K. 2007. 4-6-vuotiaiden lasten havaintomotorinen testistö. Havaintomotoriikan laadulliseen arviointiin ja seurantaan. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Ahonen, T.; Cantell, M.; Rintala, P. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Aro, T.; Ahonen, T. & Siiskonen, T. 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Chaput, J-P.; Saunders, T J. & Tremblay, M S. 2013. Sedentary behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth. Canadian journal diabetes.
- Gråstén, A.; Jaakkola, T.; Kokko, S.; Koski, P.; Liukkonen, J.; Soini, A.; Ståhl, T.; Tammelin, T.; Tynjälä, J. & Yli-Piipari, S. 2014. Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth. Journal of physical activity & health.
- Haapala, R. & Vainionpää, T. 2014. Liikkumalla oppii. Opas 1 – 6 -vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu.
- Heikinaro-Johansson, P.; Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY
- Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps. Liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston kirjasto.
- 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.
- Jantunen, T. & Lautela, R. (toim.) 2011. Lapsilähtöinen esiopetus. Helsinki: Tammi.
- Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois!. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lastenkeskus.
- Kyhälä, A-L. 2014. Liikunta, havaintojen kehittyminen ja oppiminen. Luentomateriaali seminaarissa Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. 12.9.2014. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Miten lapsi kasvaa ja kehittyy?. Viitattu 22.5.2017 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/
- Mäkinen, P. 2006. Hippasilla. Leikkejä ja pelejä pienille. Helsinki: Otava.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lastenkeskus.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Nuori Suomi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Lasten liikuntasuositukset: Vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 5.1.2017 http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituks.html

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 9.4.2017. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Verkanappulat Oy. Päiväkoti Nappulamäki, Tapiola Paimio. Viitattu 5.11.2017 <http://www.verkanappulat.fi/paivakoti-nappulamaki.php>