



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# 3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymisen tukeminen - työkalu lasten liikunnanohjaajille

Kukkula, Eveliina  
Manninen, Mira

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymisen  
tukeminen - työkalu lasten liikunnanohjaajille

Eveliina Kukkula,  
Mira Manninen  
Sosionomikoulutus  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2017

Eveliina Kukkula, Mira Manninen

**3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymisen tukeminen - työkalu lasten liikunnanohjaajille**

Vuosi 2017 Sivumäärä 69

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää motoristen taitojen harjoittelua tukeva työkalu 3-6 -vuotiaiden lasten liikunnanohjaajille. Opinnäytetyön ja työkalun tavoitteena oli tukea lasten motoristen taitojen vahvistumista innostamalla heitä liikkumaan, huomioiden ohjauksen toteutumisen mahdollisimman lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti. Työkalussa hyödynnettiin sekä kuvia että tekstejä, jotta se hyödyttäisi mahdollisimman monia lapsia, eikä sulkisi pois esimerkiksi lapsia, joilla on vaikeuksia ymmärtää suomen kieltä. Kirkkonummen urheilijat ry:n ohjaajat ovat testanneet tuotetun materiaalin toimivuutta käytännössä ottamalla materiaalin käytön osaksi ohjaamiaan 3-6-vuotiaiden liikuntaryhmiä syys-lokakuun 2017 aikana.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa on hyödynnetty palvelumuotoilun menetelmiä. Viitekehyksenä opinnäytetyössä on leikin merkitys lasten liikunnan ohjaamisessa, joten tietoperusta perustuu vahvasti motoristen taitojen kehittymiseen sekä leikin merkitykseen lapsen kehitykselle. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä on perehdytty kuvien ja lorujen käytön hyötyihin lasten ohjauksessa.

Tuotetussa materiaalissa on huomioitu perusmotoriset taidot; liikkumistaito, tasapainotaito sekä välineenkäsittelytaito, joiden lisäksi materiaali sisältää kuperkeikan opetteluun sopivia liikkeitä. Jokaista motorista taitoa opettaa eri eläinhahmo viidellä kyseiseen motoriseen taitoon sopivalla liikkeellä. Kehittämishankkeen onnistumista arvioitiin keräämällä palautetta urheiluseuran ohjaajilta pitkin kehittämistyönprosessia. Merkittävimpänä palautteena pidetään ohjaajien kokemuksia materiaalin käytöstä käytännössä sekä seuran kurssivastaavan ja puheenjohtajan palautetta valmiista materiaalista. Opinnäytetyöntekijöiden omaa toimintaa arvioitiin itsearvioinnin sekä reflektiokeskusteluiden avulla. Arvioinnin perusteella kehittämishanke on ollut onnistunut ja ohjaajat ovat kokeneet materiaalin innostaneen lapsia liikkumaan ja kokeilemaan uusia liikkeitä. Materiaalin vahvuutena on ohjeistuksen mahdollistaminen monikanavaisesti sekä leikinomaisesti, kuvien ja lorujen avulla. Arvioinnin perusteella materiaalista onnistuttiin ohjaajien palautteiden perusteella luomaan yhtenäinen ja selkeä kokonaisuus motoristen taitojen opettamisen tueksi. Tulostettu ja laminoitu materiaali jäi ohjaajien käyttöön, jonka lisäksi kurssivastaavalle on toimitettu materiaali sähköisenä, joka mahdollistaa materiaalin jakamisen eteenpäin myös tuleville uusille ohjaajille.

Asiasanat: varhaiskasvatus, motoristen taitojen kehittyminen, lasten liikunnan ohjaaminen

Eveliina Kukkula  
Mira Manninen

**Supporting the development of motor skills in 3- 6-year-old children - a tool for children's sports instructors**

Year	2017	Pages	69
------	------	-------	----

---

The objective of this functional Bachelor's thesis was to develop a tool for training the motor skills of 3-6-year-old children. The tool used both images and texts to benefit as many children as possible and not excluding, for example, children, who have difficulties in understanding the Finnish language. The purpose of the thesis and the tool was to inspire children to exercise and therefore to strengthen their motor skills and to make exercise more child-friendly and playful. Between September and October 2017, the instructors of the sports club Kirkkonummen Urheilijat ry tested the functionality of the material by taking it into use for the 3-6-year-olds.

This thesis is a development work utilizing service design methods. The theoretical framework of the thesis discusses the role of playing in the instruction of children's sports, therefore the development of motor skills and the importance of play in a child's development form the basis of the thesis. In addition, the benefits of using pictures and rhymes in instructing children were discussed.

The materials produced consisted of basic motor skills, such as mobility, balance, and equipment handling skills. Additionally, the material included movements, which are suitable for learning a somersault. Each motoric skill is taught by a different animal figure with five movements suitable for developing the motor skill in question. The success of the development project was assessed by collecting feedback from the instructors of the sports club throughout the material development process. The most important feedback was the instructors' experiences of using the finalised material as well as the feedback from the club's course supervisor and the chairman. Self-evaluations and reflection discussions were also used for evaluation. Based on the evaluation, the development project has been successful, and the instructors have experienced that the material encourages the children to exercise and try new movements. The strength of the material is to provide guidance in a multisensorial and playful manner with the help of pictures and rhymes. According to the evaluation, the material was successful and based on the feedback of the instructors, the created material was a coherent and clear set of support for the teaching of motor skills. Printed and laminated materials were given to the instructors and the material was also delivered electronically to the course supervisor, which allows it to be distributed to future instructors.

Keywords: early childhood education, the development of motor skills, instructing children's physical activity

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Tausta ja tavoitteet .....	8
	2.1 Aiheen valinta .....	8
	2.2 Tavoitteet .....	8
3	Tietoperusta .....	9
	3.1 Lapsen motorinen kehitys .....	9
	3.1.1 Motoriset perustaidot.....	9
	3.1.2 Motorisen kehityksen vaiheet ikäkausittain .....	10
	3.1.3 Motoriset häiriöt ja haasteet.....	11
	3.1.4 Motorisen kehityksen tukeminen .....	12
	3.2 Leikki ja liikunta .....	13
	3.2.1 Leikin määritelmä.....	13
	3.2.2 Leikin merkitys lapsen kehityksessä .....	14
	3.2.3 Leikki liikunnan välineenä .....	15
	3.3 Lorut lasten maailmassa .....	15
4	Yhteistyökumppanin toiminnan kuvaus .....	16
	4.1 Ohjaajien toiminnan periaatteet.....	16
	4.2 Liikuntaryhmät .....	17
5	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
	5.1 Kehitettävän ilmiön kuvaus ja rajaaminen .....	17
	5.2 Toteutustapa .....	19
	5.2.1 Toteutustavan perustelu .....	20
6	Arviointi.....	20
	6.1 Arviointimenetelmät.....	20
	6.1.1 Työelämäkumppanin arviointi ja palaute .....	21
	6.1.2 Havainnointi .....	22
	6.1.3 SWOT-analyysi .....	23
	6.1.4 Reflektiokeskustelut ja itsearviointi .....	24
	6.2 Arvioinnin tulokset ja pohdinta.....	25
	6.2.1 Tarvekartoituksen tulosten arviointi.....	25
	6.2.2 Ohjaajien palaute alustavasta materiaalista .....	27
	6.2.3 SWOT-analyysien tulosten arviointi .....	30
	6.2.4 Toimintakertojen arviointi .....	31
	6.2.5 Kehittämistyöprosessin arviointi.....	32
	6.2.6 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	35
	6.2.7 Moto-kortit kehittämistyön tuotoksena .....	36
	6.2.8 Työelämäkumppanin palaute Moto-korteista.....	37

6.2.9 Kehittämisehdotukset ja ammatillinen kasvu .....	38
7 Eettisyys ja luotettavuus .....	41
Lähteet .....	44
Kuviot .....	46
Taulukot .....	47
Liitteet .....	48

## 1 Johdanto

Sekä liikkuminen että leikkiminen ovat lapselle luontaista, tässä opinnäytetyössä perehdytään 3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoittamiseen lapsilähtöisesti muun muassa leikin keinoin sekä kuvataan kehittämistyönprosessia. Vuonna 2016 julkaistujen varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suositusten mukaan varhaiskasvatukseen lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä ja päivän liikunnan tulisi sisältää monipuolisesti kevyttä liikuntaa, reipasta urheilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9).

Kehittämistyö on toteutettu yhteistyössä urheiluseura Kirkkonummen Urheilijat ry:n kanssa. Kehittämistyön merkittävin osa on ollut uudenlaisen materiaalin kehittäminen lasten liikunnan ohjaamisen tueksi. Materiaalilla on haluttu korostaa lapsilähtöisyyttä sekä leikin merkitystä ohjatussa liikunnassa. Vaikka opinnäytetyötä ei toteutettu varhaiskasvatuksessa, se on toteutettu varhaiskasvatukseen lasten parissa, joten on tärkeä huomioida myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan, että tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan myös leikin merkitystä lapsen oppimiselle. Vaikka leikki ei lapselle tietoisesti ole oppimisen väline vaan iloa tuottava toiminta, leikki toimii oppimisen edistäjänä, sillä leikeissä yhdistyy innostus, yhdessä tekeminen sekä omien taitojen haastaminen. (Opetushallitus 2016, 38-46.)

Jokaisen lapsen tulisi saada kokea liikunnan ilo, jonka vuoksi kehittämistyöllä on haluttu tuoda sekä ohjaajien että lasten tietoon uusia ja erilaisia liikkumisen muotoja. Tärkeää on myöskin nostaa esiin uudenlaisia ja lapsilähtöisiä ohjeistamisen muotoja.

Kehittämistyö on toteutettu vuoden 2017 aikana tiiviissä yhteistyössä Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajien kanssa, joiden ammattitaidolla on ollut suuri merkitys valmiin työkalun sisältöön. Työkalun luomisen sekä arvioinnin tukena on hyödynnetty palvelumuotoilun työmenetelmiä. Työmenetelmien avulla on pystytty yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ratkaisemaan ryhmissä vallitseva ongelma toivotulla tavalla. Kirkkonummen urheilijat ry:n ohjaajat, apuohjaajat, seuran kurssivastaava sekä puheenjohtaja ovat päässeet arvioimaan toimintaa prosessin jokaisessa vaiheessa.

## 2 Tausta ja tavoitteet

Tässä kappaleessa pohjustetaan opinnäytetyöntekijöiden kiinnostuksen kohteita sekä koulutussuuntauksia, jotka vaikuttivat aiheen valintaan. Kappaleessa myös esitellään yhteistyötaho Kirkkonummen Urheilijat ry:n sekä avataan syitä juuri kyseisen seuran valikoitumisesta yhteistyötahoksi. Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitukset kuvataan myös lukijalle.

### 2.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aiheen pohdinta käynnistyi tammikuussa 2017, opinnäytetyöntekijöiden yhteisenä mielenkiinnon kohteena on liikunta sekä tavoitteena sosionomin (AMK) lastentarhanopettajan pätevyys, joten aiheen pohdinta suunnattiin lasten liikuntaan. Yhteistyökumppaniksi valikoitui Kirkkonummen urheilijat ry, jonka toiminnasta opinnäytetyöntekijä Mannisella oli kokemus sekä lasten liikuntaryhmien ohjaajan, että asiakkaan näkökulmasta. Huhtikuussa 2017 opinnäytetyöntekijät kävivät havainnoimassa 3-4-vuotiaiden tenavajumppaa, 4-6-vuotiaiden tempujumppaa sekä 4-5-vuotiaiden voimistelukoulua. Havainnoinnissa huomio kiinnittyi ryhmien jäsenten taitotasoihin, joissa tuntui olevan suuria eroja, vaikka ryhmät olivat toimineet jo 8 kuukautta. Erityisesti suuria eroja taidoissa oli havaittavissa perusmotorisissa lattialla tehtävissä liikkeissä. Telineillä ja radoilla liikkuminen innosti lapsia, mutta toisilta puuttui motivaatio lattialla tehtäviin harjoituksiin, joten opinnäytetyön aiheeksi valikoitui lapsilähtöisen työkalun kehittäminen 3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen opettamisen tueksi.

### 2.2 Tavoitteet

Kuvitetun työkalun, myöhemmin nimettynä Moto-korttien, tavoitteena oli lasten motoristen taitojen vahvistumisen tukeminen innostamalla lapsia liikkumaan sekä ohjauksen toteuttaminen mahdollisimman lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti, visuaalisesti tukemalla. Tavoitteena oli myös yhtenäistää seuran ryhmien toimintaa, luomalla kaikkien ohjaajien käyttöön yhtenäinen materiaali ohjaamisen tueksi.

Lapsilähtöisellä ohjaamisella tarkoitetaan jokaisen lapsen ja lasten tarpeiden yksilöllistä huomioimista sekä mahdollisuutta oppia lapsille ominaisin tavoin tutkimalla, toimimalla ja leikkimällä. On huomioitava, että lapsen tarpeet ovat erilaisia päivästä ja tilanteesta riippuen; toisena päivänä hän tarvitsee ohjaajalta paljon sanallista tukea ja kannustusta, toisena syliä tai rajojen asettamista. Lapsilähtöisyyden toteutumisen edellytyksenä on säännöllinen ja avoin keskustelu lapsen sekä vanhempien kanssa. Ohjaajan on oltava valmis ottamaan vastaan lasten ajatuksia ja kiinnostuksen kohteita, joita sisällyttää osaksi toimintaa. Ohjaajan tulee myös osoittaa luottamusta lapsia kohtaan ja mahdollistaa lasten aloitteiden teko sekä mukana olo toimintojen valintaan. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2009, 34-36.)



### 3 Tietoperusta

Tietoperustaan tutustuminen on ollut merkittävässä roolissa opinnäytetyössä, jotta on pystytty kehittämään pätevä toiminnallinen työkalu, joka vastasi opinnäytetyöntekijöiden sekä yhteistyötahon tarpeita. Tietoperustan avulla on rajattu aihetta sekä haettu ymmärrystä aiheen moninaisuudelle. Tietoperusta toimi opinnäytetyöntekijöiden ammatillisena työkaluna, jonka avulla on pystytty yhdessä ohjaajien kanssa kehittämään työelämäkumppanin toimintaa.

Tietoperustan ydin on motoriikan ja leikin ymmärtäminen osana lapsen kehitystä. Tietoperusta on osittain myös asiantuntijatiedon varaan rakentuvaa, sillä urheiluseuran ohjaajilta on saatu arvokasta materiaalia tuotoksen luomiseen. Toimivan työkalun luomiseksi opinnäytetyöntekijöiden on ollut tärkeä selvittää itselleen lapsen motorisen kehityksen vaiheita, motorisia haasteita ja häiriöitä sekä miten motorista kehitystä pystytään edesauttamaan. Leikin saralta on pohjustettu leikin ja liikunnan yhteyttä lapsen elämässä ja selvitetty, minkälainen rooli leikillä on lapsen kehityksessä. Moto-korteissa suuressa roolissa kuvien lisäksi on lorut, joten tietoperustan avulla on pohjustettu myös lorujen käytön hyötyä lasten kanssa työskennellessä.

#### 3.1 Lapsen motorinen kehitys

Jaakkola (2016, 31) korostaa, että motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehittymistä erityisesti liikkeissä ja liikkumisessa. On kuitenkin tärkeää huomioida, että motorinen kehitys vaikuttaa muun muassa kognitiiviseen kehitykseen ja päinvastoin (Zimmer 2001, 33-35). Tietoperustassa on keskitytty erityisesti motoriseen kehitykseen ja sen merkityksellisyyteen lapsen elämässä.

##### 3.1.1 Motoriset perustaidot

Motorista kehitystä määrittelee suuresti motoriset perustaidot, joiden oppiminen on hyvin merkittävää ihmiselle, ja joiden alkeet kehittyvät tiedostamatta jo hyvin pienen lapsen kanssa. Perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin. Tasapainotaitojen hallittavuudessa olennaista on tuolilla istuminen, seisominen paikallaan ja asennon säilyttäminen kehon ollessa liikkeellä. Juokseminen ja hyppiminen vaativat erityisesti tämänkaltaista tasapainon hallintaa. (Jaakkola 2014, 13.)

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen suurimpien lihasten tai useiden eri lihasryhmien säätelemiä taitoja, joiden tarkoituksena on tuottaa voimaa, jotta voidaan käsitellä erilaisia välineitä, kuten palloa tai mailaa. On myös merkittävää oppia pysäyttämään liike, jotta esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen ja pallon kiinniottaminen onnistuvat. Hienomotoriset taidot toimivat karkeamotoristen taitojen tukena, sillä ne mahdollistavat pienempien lihasryhmien toiminnan.

Hienomotoristen taitojen avulla lapsi oppii kontrolloimaan ja suorittamaan tarkkuutta vaativia liikkeitä. (Gallahue & Donnelly, 2003; Jaakkola 2014, 13.)

Perustaitoihin kuuluu myös olennaisesti liikkumistaidot, joiden avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Lapsille ensimmäisiä liikkumistaitoja ovat ryömiminen ja konttaaminen. Sen jälkeen mahdollistuu käveleminen ja juokseminen. Liikkumistaitoihin voidaan luokitella myös moninaiset tavat ponnistaa, kuten loikkaaminen, hyppääminen esteen ylitse, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen tai kiipeäminen. (Jaakkola 2014, 13.)

### 3.1.2 Motorisen kehityksen vaiheet ikäkausittain

Jääskeläinen, Korpilauri ja Tikkanen (1980) kuvaavat myöhäislapsuuden (3-6-vuotiaat) kokemuksia merkittäviksi, sillä kyseisenä ikä kautena luodaan pohja motorisille perustaidoille. Myöhäislapsuudessa liikunta on tyypillisesti luonteeltaan hyvin spontaania ja hallitsematonta, koska keskittymiskyky ja tarkkaavaisuuden vaihtelut ovat yleisiä. Lapsi ei vielä jaksa keskittyä intensiivisesti kovin pitkiä aikoja. Isossa ryhmässä toimiminen saattaa myös aiheuttaa levottomuutta lapsissa. Toiminta saa tyypillisesti lapsessa aikaan suunnattomasti liikkumisen iloa, joka ilmenee riehakkuutena. On erittäin tärkeää, että lapsi saa purkaa energian tarvettaan luonnollisesti - monipuolisesti liikkumalla ja kokeilemalla. Luonnollinen liikunta mahdollistuu myöhäislapsuudessa parhaiten leikin keinoin. (Jääskeläinen ym. 1980, 67-69.)

Gallahue ja Donnelly (2003, 63) tuovat esille motorisen kehityksen viisi eri vaihetta: refleksi-toimintojen vaihe (0-1- vuotta), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1-2 -vuotta), motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2-7 -vuotta), erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7-14-vuotta) ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (loppuelämä). Nämä vaiheet auttavat hahmottamaan ja ymmärtämään motorisen kehityksen kulkua lapsen elämässä.

Gallahue ja Donnelly (2003) korostavat, että refleksitoimintojen vaihe on merkittävä vauvan selviytymisen kannalta. Zimmer (2001) ottaa kirjassaan esille imemis- ja tarttumisrefleksin, jotka ovat ensimmäisiä motorisen kehityksen ilmentymiä. Ensimmäisien elinkuukausien aikana motoriikka kehittyy huimaa vauhtia ja vauvan liikkeet alkavat kuukausien saatossa differentioitua eli erilaistua ja eriytyä. Tämä tarkoittaa sitä, että koordinoimattomista liikkeistä muodostuu yhä määrätietoisempia yksittäisiä liikkeitä. (Zimmer 2001, 57.)

Motorisen kehityksen toinen vaihe ajoittuu toiseen ikävuoteen, jolloin lapsi on tyypillisesti oppinut pystyasennon ja kävelyn alkeet. Uusien motoristen toimintojen myötä lapsen itsenäisyys lisääntyy. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheessa opitaan alkeet perusliikuntataidoista, esimerkiksi juokseminen ja heittäminen luokitellaan perusliikuntataitoihin. (Jaakkola 2016, 27; Zimmer 2001, 61.)

Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa on huomattavasti yksilöllisiä eroavaisuuksia. Kyseinen vaihe jaetaan vielä kolmeen lyhyempään vaiheeseen: alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen, jokainen lapsi kehittyä asteittain näiden kolmen vaiheen läpi. Alkeisvaiheessa lapsen liikkeet ovat hyvin koordinoimattomia ja karkeita. Alkeisvaihe on hyvin tyypillinen 2-3-vuotiaille lapsille. Alkeisvaiheen jälkeen tulee perusvaihe, joka ilmenee yleisesti 4-5-vuotiaana. Perusvaiheessa ilmenee lasten keskuudessa eniten yksilöllisiä eroja. Perusvaiheessa lapset oppivat kontrolloimaan paremmin suoritustaan. Osa aikuisistakin saattaa olla vielä tässä vaiheessa, jos he eivät ole päässeet kehittämään perustaitoaan, kuten heittämistä tai kiinniottamista. Kehittyneessä vaiheessa taidot ovat hyvin hallittuja. Suurin osa lapsista saavuttaa kehittyneen vaiheen useimmissa motorisissa perustaidoissa 6-7 ikävuoteen mennessä. (Gallahue & Donnelly 2003, 63.)

Seuraava motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Se alkaa 7-8 vuoden iässä ja saattaa kestää aikuisuuteen saakka. Motoristen perustaitojen hallitseminen mahdollistaa eri lajeissa onnistumisen, koska uuden oppiminen on tällöin helpompaa. (Gallahue & Donnelly 2003, 63.) Myös Jääskeläinen ym. (1980) korostavat, että on hyvin merkittävää oppia ensin perustaidot, jotta pystyy kehittämään kehon voimaa, kestävyyttä, ketteryyttä, notkeutta ja nopeutta.

Viimeinen vaihe on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka rakentuu koko loppuelämän. Se alkaa keskimäärin 14-15 vuoden iässä. Omaksuttuja taitoja hyödynnetään ja kehitetään erilaisten harrastusten parissa, mutta myös arkielämän fyysisissä haasteissa. (Gallahue & Donnelly 2003, 63.)

### 3.1.3 Motoriset häiriöt ja haasteet

Motoristen taitojen oppiminen saattaa olla lapselle todella haastavaa. Lapsella voi esiintyä normaalista ikäkehityksestä poikkeavaa kömpelyyttä tai hahmottamisen vaikeutta, jolloin uusien asioiden oppiminen ei etene oletetulla tavalla. Tällöin kyse voi olla motorisen kehityksen alueella esiintyvistä erityisvaikeudesta. On myös mahdollista, että hankaluudet voivat olla osa laajempaa kehityksellistä ongelmaa, jolloin on erityisen tärkeää osata tunnistaa motoristen häiriöiden erityispiirteitä, tällöin mahdollistuu varhainen tuki ja monipuolisemmat mahdollisuudet oppimisen saralla. (Ahonen, Korhonen, Korkman, Lyytinen & Riita 2002, 269.)

Motorisia erityisvaikeuksia voivat olla koordinaatiohäiriöt, motoriikan kehityshäiriöt tai motoriset oppimisvaikeudet. Tällöin lapsi ei kehity ikätasoisesti ja hänen taidot saattavat poiketa ympäristön vaatimuksista niin suuresti, että siitä on haittaa lapsen arjessa, eikä lapsi pysty hyödyntämään ympäristön mahdollisuuksia, oppiminen on haastavaa, ja myös vuorovaikutuksessa saattaa ilmetä ongelmia. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2005, 12.)

Häiriöiden keskeinen oire on motorisen kehityksen hitaus, jolloin ensimmäiset oireet saattavat ilmetä viiveenä motoriikan virstanpylväiden (konttaaminen, istuminen, kävely) saavuttamisessa. Lapsi toimii todella kömpelösti ikätasoonsa nähden, eikä motoristen perustaitojen opetteleminen tunnu etenevän. Lapsen liikkeiden ajoituksessa ja rytmisyydessä voi olla haastavuutta, sekä lihasvoiman säätelyä voi olla vaikeaa hahmottaa. Tasapainongelmia voi esiintyä portaissa askeltaessa, liikkeiden kömpelyytenä, jolloin lapsi kompuroi, törmäilee esineisiin tai pudottelee huomaamattaan tavaroita. (Ahonen ym. 2005, 12-13.) Nämä oireet ovat kuitenkin aina punnittava lapsen ikätason mukaan, ja mietittävä häiriön ja haastavuuden eroavaisuutta.

Kuten Jääskeläinen ym. (1980) toteaa, on myöhäislapsuudessa lapselle hyvin ominaista toiminnan hallitsemattomuus, jolloin voi olla hyvinkin vaikeaa tunnistaa todellisia toiminnan häiriöitä. Häiriöstä on useimmiten kyse siinä vaiheessa, kun oireita ilmenee useampia, ja ne eivät tunnu häviävän lapsen kehittyessä. Hyvin tyypillistä on, että ne ilmenevät koko kehon liikkeiden hallinnan vaikeutena. (Haataja, Rantala & Pihko 2014, 59-63.) Haasteet ovat hyvin samankaltaisia kuin häiriötkin, mutta ne ovat hetkellisiä kehityksen viivästymisiä, jotka vaativat osakseen runsaasti toistoja sekä monipuolisia toiminnallisia keinoja ylittää haasteet ja saavuttaa niin sanottu normaali taitotaso. Haasteet voivat syntyä esimerkiksi ympäristön yksi-puoleisuudesta, jolloin lapsen motorinen tuki on ollut heikkoa. Lapsi ei ole päässyt tällöin kehittämään taitojaan riittävästi, tutkien ja kokeillen. (Jääskeläinen ym. 1980, 67-68.)

Jokaista lasta ohjaa myös hyvin voimakkaasti yksilöllinen kehitys, johon vaikuttaa suuresti lapsen temperamentti. Toiset lapsista ovat rohkeampia ja kiinnostuvat aktiivisemmin uusista asioista, he myös luonnostaan liikkuvat monipuolisesti. Toiset lapset saattavat olla yleisesti rauhallisempia ja ottavat aikansa ennen kuin uskaltavat kokeilemaan jotain uutta. Tämä vaihtelu on täysin normaalia, jossa temperamentti on vahvasti läsnä. (Keltikangas-Järvinen 2004.)

#### 3.1.4 Motorisen kehityksen tukeminen

Jaakkola (2016, 25) on nostanut esiin kirjassaan havainnollistavan esimerkin, joka kuvaa pienen lapsen liikkumaan oppimista; pienen lapsen tulee saada mahdollisimman paljon kokemuksia ympäristöstään esineiden ja asioiden avulla, jotta liikkeellelähtö mahdollistuu ja ympäristön uudenlainen tutkiminen on mahdollista. Tämä taas edesauttaa pienen lapsen kehittymistä lisää, kun ympäristö tarjoaa aisteille ja keholle uusia virikkeitä. Motorinen kehitys on jatkuvassa muutoksessa, jolloin liikunnallinenkin kehitys myös erilaistuu, riippuen ympäristön tarjoamasta vuorovaikutuksesta ja toiminnasta.

Toisinaan on tarve auttaa motorista kehitystä suunnitelmallisesti jo lapsuusiässä, erityisesti silloin, jos lapsen elinympäristö ei tarjoa riittävästi motorisia taitoja tukevaa toimintaa, ku-

ten esineiden tutkimista, kiipeilyä tai rakentelua. Elinympäristön motoriset haasteet motivoivat lasta kokeilemaan, yrittämään ja oppimaan. Taitojen karttuessa lapsi etsii yhä haastavampia mahdollisuuksia toteuttaa taitojaan. (Jaakkola 2016, 23-25; Jääskeläinen ym.; Zimmer 2001, 58-59.)

### 3.2 Leikki ja liikunta

Lasten toiminnoissa leikki ja liikunta kulkevat käsi kädessä. Autio (2007) toteaa, että on vaikea kuvitella paikalleen pysähtynyttä leikkiä, tai toisaalta myöskään lasten liikuntaa ilman leikkiä. Lasten liikunnassa on tärkeä huomioida perusliikkeet, joiden tulisi olla pohjana kaikessa toiminnassa. Perusliikkeitä ovat ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen sekä kiinniottaminen. Nämä perusliikkeet voidaan jaotella kolmeen kategoriaan: liikkumisliikkeet, paikallaan olevat liikuntaliikkeet sekä esineen käsittelyliikkeet. Nämä perusliikkeet tai ainakin osa niistä toistuvat useilla lapsilla vapaassa leikissä päivittäin. (Autio 2007, 29-30.)

#### 3.2.1 Leikin määritelmä

Järvisen ym. (2009, 65-66) mukaan leikissä lapsi pääsee toteuttamaan itsessään sellaisia pyrkiämyksiä, joita hän ei voi ratkaista tosielämässä. Teoksessaan Autio ja Kaski (2005, 42) kuvaavat leikin edellytyksenä olevan lapsen sisäinen motivaatio, jolloin lapsi pääsee nauttimaan osallistumisesta sekä leikin ilosta. Mikäli lapsi ei nauti leikistä, leikki ei tule jatkumaan. Leikissä ei ole ulkopuolelta asetettuja tavoitteita tai ulkopäin tapahtuvaa ohjausta (Järvinen ym. 2009, 66; Autio & Kaski 2005, 43). Leikin tulee olla turvallista kaikilla osa-alueilla, myös yhteistyö- ja tunnepuolella, ja leikin tulee olla kaikenlaisesta pilkkaamisesta ja lasten keskinäisestä vertailusta vapaata toimintaa.

Hännikäinen (1992, 15-16) mainitsee leikin ominaispiirteitä, joiden pohjalta on luotu kriteerit, joilla leikkiä on pyritty määrittelemään. Kriteerit ovat hyvin samassa linjassa Aution ja Kasken (2005) kanssa. Hännikäisen mukaan leikin tulee olla miellyttävää ja iloa tuottavaa, jolla ei ole ulkoisia tavoitteita vaan motivaatio leikkiin kumpuaa leikkijältä itseltään. Leikissä on huomioitavan arvoista myös, että nautinto ja ilo saavutetaan leikin kuluessa, ei tietyn lopputuloksen saavuttamisesta. Mielikuvitus on suuressa osassa leikissä, Hännikäinen kuvaa leikin olevan toimintaa ei-todellisessa maailmassa, eikä leikissä tarvitse huomioida todellisuuden luomia esteitä. Leikki on vapaaehtoista, spontaania sekä vapaa ulkoisista säännöistä. Leikkijät osallistuvat toimintaan aktiivisesti ja ovat näkyvästi innoissaan.

Ohjatulla leikillä on suuri riski olla liian aikuiskeskeistä, jos päätöksenteko siitä, kuinka ja koska tehdään, on täysin kontrolloitua, ei kyse ole enää leikistä vaan enemmän työstä (Autio

& Kaski 2005, 43). Myös Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003, 18) nostavat esiin perinteisen käsityksen aikuisen roolista leikeissä. Käsityksen mukaan aikuinen suunnittelee etukäteen sisällöt ja toiminnot, jotka tehdään lapsille mielekkäiksi vain selittämällä tai näyttämällä. Lyhyt kestoisessa liikuntaryhmässä tavoitteiden saavuttamiseksi ohjauksen on kuitenkin välttämätöntä olla aikuisen suunnittelemaa ja isolta osin kontrolloitua. Ohjauksen tulisi tällaisessa tilanteessa olla mahdollisimman epäsuoraa ja mahdollistaa leikki, jossa pääsee valloilleen lapsen mielikuvitus, luova kokeilu sekä ilmaisu (Karvonen ym. 2003, 18). Myös varhaiskasvatuksen perusteissa (Opetushallitus 2016, 46) korostetaan, että lasten kokonaisvaltaisen kehittymisen ja motorisen oppimisen kannalta on merkityksellistä, että lapset pääsevät osallistumaan säännöllisesti ohjattuun liikuntatoimintaan.

### 3.2.2 Leikin merkitys lapsen kehityksessä

Autio (2007, 89-90) mukaan leikki on välttämätöntä lapsen kehitykselle. Leikki on lapselle luontainen tapa oppia ja se kehittää lapsen persoonaa, sosiaalisia, kognitiivisia sekä emotionaalaisia taitoja. Leikki kehittää myös mielikuvitusta ja luovaa ajattelua, syy-seuraus suhteiden ymmärtämistä sekä ongelmanratkaisutaitoja. Leikin kautta myös lapsen kielelliset taidot kehittyvät ja lapsi oppii erottamaan todellisen elämän ja epätodelliset leikkitilanteet. (Autio & Kaski 2005, 42-44.) Leikki on osa lapsen ajattelutoimintaan ja siten vahvistaa kognitiivisia taitoja. Leikin vuorovaikutustilanteissa lapsi oppii ottamaan toiset huomioon sekä myös pitämään omia puoliaan. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2011, 202.)

Leikissä nousee toisinaan esiin myös negatiivisia haasteita, kuten erimielisyyksiä, joiden käsitteleminen opettaa lasta muun muassa hallitsemaan pettymyksen tunteita. (Autio & Kaski 2005, 42-44) Leikillä on erittäin merkittävä rooli lapsen persoonallisuuden kehitykselle sekä minäkuvan muotoutumiselle, sillä kokeilemalla erilaisia rooleja lapsi rakentaa omaa identiteettiään. Leikin kautta lapsi saa onnistumisen kokemuksia sekä myös löytää itselleen haasteellisia asioita. Leikki kehittää myös lapsen motorisia taitoja, sillä lapsella on luontainen tarve liikkumiseen ja leikit tapahtuvat usein liikkeessä. Liikkuva leikki kehittää erityisesti lapsen karkeamotorisia taitoja, jonka myötä lapsi oppii hallitsemaan kehoaan erilaisissa tilanteissa. (Ojanen ym. 2011, 201-204.)

Lapsi ei tietoisesti pyri oppimaan leikin kautta vaan tavoittelee leikillä huvia ja iloa, jonka myötä motivaatio leikkiä kohtaan on korkealla ja mahdollistaa oppimisen leikin ohella (Autio 2007, 15-17). Tiedostaen leikin mahdollisuudet ja lasta motivoivan luonteen, aikuinen voi ohjata leikkiin, joka toimii erityisesti jonkin tietyn asian oppimisen välineenä. Leikkiin on mahdollista sisällyttää asioiden tutkimista, kokemista sekä käsittelyä, jotka toimivat edellytyksenä tietopohjan rakentumiselle. (Autio & Kaski 2005, 42-44.)

### 3.2.3 Leikki liikunnan välineenä

World Health Organization määrittelee liikunnan olevan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka kasvattaa energiankulutuksen määrää (WHO, Health topics n.d.). Numminen (1996, 10-11) kuvaa varhaislapsuuden liikunnalla olevan kaksi tavoitetta; oppia liikkumaan ja oppi liikunnan avulla.

Lapselle on luontaista leikkiä sekä olla liikkeessä. Yleensä lasten omat leikit tapahtuvat liikuen. Aikuisten käsitys ja tottumus urheilusta on hyvin usein erilainen kuin lapsille ominainen tapa harjoittaa motorisia taitoja leikkien lomassa. Toisinaan aikuiset saattavat jopa vähätellä liikuntaleikkejä niiden ollessa "vain leikkejä", kun ovat tottuneet urheilukäsitykseen, jossa tavoitellaan hyviä tuloksia ja menestystä. Autio (2007, 15-17) korostaakin lapsen leikin havainnointia, josta todennäköisesti on tunnustettavissa motoristen taitojen perusliikeelementit, joiden toistojen määrän tulisi olla jopa tuhansia kertoja. Leikki toimii lapsilähtöisenä ja motivoivana välineenä motoristen taitojen harjoittelussa.

### 3.3 Lorut lasten maailmassa

Loruttelu on ollut jo monia vuosikymmeniä osa kaikkia länsimaisia kulttuureja. Vaikka loruttelu on ikivanha tapa, sen mielenkiinto pienten lasten keskuudessa on säilynyt. Ympäröivä maailma muuttuu jatkuvasti ja nykyään yhä pienemmät lapset osaavat käyttää myös tietoteknisiä laitteita, mutta silti lorut ja runot ovat yhä ajankohtaisia. Vaikka suomalainen kulttuuri ja sen myötä kieli ovat kansainvälistymässä ja muuttumassa, varhaiskasvatuskäytännöissä näkyy edelleen ja tulee myös tulevaisuudessa näkymään perinteiset sadut, lorut ja riimit. (Nurmilaakso 2011, 37-41.)

Lasten kiinnostus loruilla ja riimeillä leikkimiseen on kansainvälinen ilmiö ja lapset ympäri maailman loruttelevat nautiskellen siitä. Pienillä lapsilla on luonnollinen kiinnostus kielestä ja äänneistä, lasten lorutellessa he käyttävät lähes automaattisesti omaan kieleensä sopivia äänneitä. Nurmilaakso kannustaa liittämään kielellä leikkittelyä ja loruttelua osaksi muita toimintoja, kuten draamaa, musiikkia ja liikuntaa, sillä se auttaa luomaan oppimistilanteista monipuolisia niin lapsille kuin opettajillekin. (Nurmilaakso 2011, 32-34.)

Koska lorut herättävät lasten mielenkiinnon, lorujen lukeminen lapsille harjaannuttaa heitä kuuntelemaan tarkasti (Nurmilaakso 2011, 35). Tätä tietoa on hyödynnetty Moto-korttien kehittämisessä ja perinteistä lapsille annettavaa ohjeistusta on muokattu siten, että ennen ohjeita luettava lyhyt loru herättäisi lasten mielenkiinnon ja tarkkaavaisuuden.

#### 4 Yhteistyökumppanin toiminnan kuvaus

Kirkkonummen Urheilijat ry on vuonna 1970 perustettu yleisseura, jossa järjestetään monipuolista ja laadukasta lasten ja nuorten harrasteliikuntaa, kuntoliikuntaa aikuisille sekä kilparyhmiä joukkuevoimistelussa ja painissa. Seuran tavoitteena on, että toimintaan on kaikenikäisten helppo tulla mukaan. Jäseniä seurassa on noin 1150. (Kirkkonummen Urheilijat n.d.)

Kausien 2016-2017 ja 2017-2018 välillä, johon kehittämistyön suunnittelu ja kartoitus ajoituivat, seuran toiminnassa tapahtui muutoksia muun muassa tilojen käytettävyyden ja alueella lisääntyneen liikuntatarjonnan vuoksi. Nämä muutokset vaikuttivat osaltaan siihen, että seuran lasten ryhmät eivät täyttyneet odotetulla tavalla ja ryhmiä jouduttiin perumaan, joten osa ohjaajista jättäytyi pois seuran toiminnasta.

##### 4.1 Ohjaajien toiminnan periaatteet

Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajat ovat kokoontuneet tammikuussa 2017 luomaan käytännön periaatteita voimavarakeskeiseen ohjaamiseen, jotka kurssivastaava Susanna Huusko on kirjannut ylös. Ohjaajat ovat sitoutuneet avoimeen, onnistumisia etsivään, vahvuuksia löytävään ja kannustavaan ohjaustapaan, joka tukee ja edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Tapaamisen pöytäkirjassa on nostettu esiin muun muassa kuvien käyttö sanallisen ohjauksen tukena, tuntien toteutus lapsille mieleisellä tavalla sekä taitojen opettelu mielikuvien kautta, esimerkiksi puolelta toiselle sivutaivutus voidaan sanoittaa lapsille "Huoju kuin puu tuulussa". (Kirkkonummen Urheilijat, 2017.)

Merkittäviksi aiheiksi tapaamisessa on nostettu esiin 9 ydinkohtaa ohjaajan toiminnassa, joiden kautta mahdollistetaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen turvaaminen. Näitä ydinkohtia ovat:

1. Ohjaajan vuorovaikutus
2. Rakentavan palautteen antaminen
3. Vahvuuksien tukeminen
4. Jokaisen yksilön arvostaminen
5. Osallistujan tunteiden ymmärtäminen ja niiden muuttaminen voimavaroiksi
6. Taitojen opettaminen
7. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö
8. Osallistujien ja vanhempien osallistaminen toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin
9. Oman toiminnan suunnittelu ja arviointi (Kirkkonummen Urheilijat, 2017.)

Moto-korteilla on mahdollista tukea ohjaajia ainakin vuorovaikutuksen, vahvuuksien tukemisen, taitojen opettamisen sekä toiminnan suunnittelun toteutumisessa.



## 4.2 Liikuntaryhmät

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus oli jakaa Moto-kortit vain tenavajumppien (3-4v), tempujumppien (4-6v) ja voimistelukoulujen (3-8v) ohjaajille testikäyttöön, mutta ryhmien lakkautuksista ja ohjaajien vähenemisen vuoksi jaettiin Moto-kortit myös perheliikunnan (1-6v) ohjaajille. Ohjaajilla, jotka ohjaavat näitä harrasteryhmiä saattaa olla ohjattavanaan myös muita ryhmiä, esimerkiksi telinevoimistelua. Moto-korttien testijaksolla ei rajattu pois mahdollisuutta, että testikäyttäjät voisivat käyttää Moto-kortteja myös muissa ohjaamisissaan ryhmissä. Materiaalin arvioinnin kannalta oli merkittävää ainoastaan tieto ryhmän osallistujien ikäjakaumasta, eikä ryhmän nimellä tai painotuksella ollut siinä kohdassa merkitystä.

Nämä harrasteryhmät, joiden ohjaajille Moto-kortit jaettiin, kokoontuvat kerran viikossa. Yhden liikuntaryhmän kesto on 40-60 minuuttia, riippuen ryhmästä ja sen osallistujien iästä. Pääsääntöisesti ryhmät toimivat viikoittain samalla kokoonpanolla, poikkeuksena Perhistouhutunti, joka on kaikille 1-6 -vuotiaille perheineen avoin ja toimii kertamaksu periaatteella ilman ennakoilmoittautumista.

## 5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen perinteisemmälle ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on oman ammatillisen kentän käytännön toimien ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9) Tässä kappaleessa on kuvattuna opinnäytetyölle valikoitunutta ilmiötä ja sen rajausta, toteutustapaa sekä perusteluja ja pohdintaa toteutustavan valinnasta.

### 5.1 Kehitettävän ilmiön kuvaus ja rajaaminen

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistyönä oli kehittää työkalu lasten liikunnan ohjaajille motoristen taitojen opettamisen tueksi. Kehittämistyö toteutettiin Kirkkonummen Urheilijat ry:n 3-6-vuotiaiden lasten liikuntaryhmiä havainnoimalla sekä kartoittamalla ohjaajien kokemuksia lasten tarpeista. Erilaisia liikkeitä esittäviä kuvakortteja on aikaisemmin toteutettu lähinnä kuvina ihmishahmoista. Muun muassa Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulun ohjaajanmateriaali sisältää piirrettyjä kuvia asennoista ja Suomen voimisteluliiton (Svoli) sekä Skillilataamon materiaaleihin sisältyy valokuvien kuvitettuja kuvia asennoista sekä liikkeistä.

Ryhmässä toimivat eri ohjaajat ja jokainen on vastuussa oman ryhmän toiminnan sisällön tuottamisesta. Korttien avulla on pyritty luomaan pedagogista otetta ohjauksen tueksi, tuomalla opinnäytetyöntekijöiden ammatillista osaamista osaksi urheiluseuran toimintaa. Työssä pedagogisuus määritellään varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (Opetushallitus 2016, 20) mu-

kaillen arvoperustan, lapsikäisyyden, lapsuuden sekä oppimisen kokonaisuudeksi, joka tulee huomioida ryhmien toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Liikuntaryhmien tuntien rakenteissa voi olla suuria eroja, sillä ohjaaminen ja tuntien suunnittelu ovat hyvin itsenäisesti ryhmän ohjaajan toteutettavissa. Luotujen Moto-korttien avulla toiminnan yhtenäistäminen on mahdollista, sillä kortit on jaettu kaikille lasten ryhmien ohjaajille. Ohjaajille luodun tukimateriaalin myötä, on heidän helpompi keskittyä yksilöllisemmin toiminnan ohjaukseen.

Opinnäytetyöntekijöiden tutustuttua yhteistyötahon käytössä oleviin kuvakortteihin, pohtivat he yhdessä niiden käyttötarkoituksia. Valokuvien tai ääriääntä piirrettyjen ihmistenkuvien ei koettu olevan lapsilähtöisiä tai lapsia innostavia. Tekijät kokivat, että tällaiset kuvat toimivat enemmän jo opitun liikkeen muistuttajana kuin liikkeen opettamisen tukena. Kuvat koettiin myös enemmän aikuislähtöisiksi, jotka lapsen silmiin tuskin herättävät suurta mielenkiintoa. Aikaisemmin käytössä olleiden korttien koettiin toimivan enemmän ohjaajien kuin lasten tukena.

Viholainen ja Ahonen (2013, 397) kuvaavat kirjoituksessaan motorisen oppimisen haasteita, jotka ilmenevät usein motoristen suoritusten hitautena tai epätarkkuutena. Tyypillistä on, ettei motoriset taidot vastaa muiden saman ikäisten taitoja. Koska opitut taidot jäävät heikommiksi, ne eivät siirry uusien taitojen oppimisen pohjaksi.

Motoriset haasteet ovat usein yhteydessä myös muihin kehityksen osa-alueisiin, yleisimmin oppimisvaikeuksiin, kielellisiin erityisvaikeuksiin sekä tarkkaavuuden ongelmiin. Jotta ongelmien kasautuminen lapselle voidaan välttää tai ongelmien vaikeusastetta lieventää, on tukitoimet otettava osaksi toimintaa kaikissa lapsen ympäristöissä mahdollisimman varhain. (Viholainen & Ahonen 2013, 399-401.) Monikanavaisella ohjeistuksella mahdollistetaan oppiminen useamman kuin yhden aistin varassa, joka hyödyttää monia lapsia. Monikanavaisten ohjeiden antaminen antaa lapsille enemmän mahdollisuuksia yhdistää asioita toisiinsa ja ymmärtää asiayhteyksiä. (Morin n.d.) Moto-korteilla mahdollistetaan ohjeiden antaminen monikanavaisesti ja lasten mahdollisimman hyvä ymmärtäminen sekä näkö-, että kuuloaistia hyödyntämällä. Tutkimusten mukaan kaikki lapset voivat hyötyä monikanavaisesta ohjeistuksesta, mutta erityisesti he, joilla on oppimis- tai keskittymishäiriöitä hyötyvät tästä opettamisen tavasta. (Morin n.d.)

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa jokaiselle lapselle yksilöllisiä taitoja vastaavia oppimistilanteita. Mikäli ryhmän osallistujien taidot ovat hyvin eritasoisia, se vaatii ohjaajalta vankkaa ammattitaitoa, jotta jokainen saisi onnistumisen kokemuksia sekä pystyisi haastamaan itseänsä. Ohjaajan tulisi käyttää monipuolisesti erilaisia ohjausmenetelmiä vaihdellen

yksilöllisen ja yleisen opetuksen välillä (Autio & Kaski 2005, 60). Visuaalisesti tuotetut kortit mahdollistavat tehokkaamman opetuksen, sillä ohjeiden antaminen ja sisäistäminen tapahtuvat monikanavaisesti.

Huomioiden lastentarhanopettajan kelpoisuuden tuottavan opinnäytetyön rajoitukset, ikä- ja kaumaksi valikoitui 3-6 -vuotiaat mukaillen Kirkkonummen Urheilijoiden alle kouluikäisten lasten ryhmien ikärajoja. Viitekehyksenä opinnäytetyössä on leikin merkitys lasten liikunnan ohjaamisessa, joten tietoperusta perustuu vahvasti motoristen taitojen kehittymiseen sekä leikin merkitykseen lapsen kehityksessä.

Tavoitteena on ollut, että luodut kuvakortit olisivat mahdollisimman moniin tilanteisiin ja ryhmiin soveltuvia, jonka vuoksi motorisen kehityksen haasteita tarkasteltiin yleisesti, eikä vain yksittäisten ryhmien sen hetkisten osallistujien kohdalla. Yksilöllisten erojen ollessa suuria lasten välillä, kuvakortteja ei suunniteltu erikseen esimerkiksi 3-4-vuotiaille ja 5-6-vuotiaille vaan jokainen ohjaaja voi itse valikoida korteista, mitkä kortit sopivat käytettäväksi missäkin ryhmässä ja millä kerralla. Koska toimintaan voi osallistua myös lapsi, jolla saattaa olla ilmennyt jokin motorinen häiriö, on tärkeää tiedostaa motoristen häiriöiden yleiset piirteet ja ilmenemiset lapsen kehityksessä - miten ne näyttäytyvät lapsen arjessa, ja minkälaista toiminnan suunnittelua vaaditaan kyseisessä tilanteessa.

## 5.2 Toteutustapa

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin kuvakortit, joihin on liitetty tarinaa ja/tai loruilua eläimestä ja hänen fyysisistä ominaisuuksistaan tai luonteenpiirteistään. Kuvakorteissa seikkailee eläinhahmoja, jotka leikittävät lapsia erilaisilla tempuilla. Kuvakorttien määrä määrätty ohjaajille teetetyn tarvekartoituksen tuloksia analysoimalla sekä luomalla ohjaajien toiveiden ympärille yhtenäinen kokonaisuus.

Kortit päädyttiin luomaan aihealueittain siten, että jokaisella motorisella perustaidolla, välineenkäsittelytaidoilla, liikkumistaidoilla sekä tasapainotaidoilla, on oma viiden kortin kokonaisuus. Näiden motoristen perustaitojen lisäksi on yksi viiden kortin kokonaisuus, joka keskittyy erilaisiin kuperkeikkaharjoituksiin. Jokaisessa kortissa on kuvitettuna jokin liike, joka vahvistaa tiettyä motorista taitoa. Kortteja voi käyttää sekä yhdessä että erikseen. Kortin taakse on kirjoitettu toiminnan ohjauksen tueksi lyhyt tarina tai loru kyseisestä eläimestä ja liikkeestä sekä liikkeeseen liittyvät huomioitavat asiat ohjaajalle tiedoksi. Ohjaajan on tärkeä pyrkiä eläytymään korttien maailmaan, jotta ohjaajan toiminta tukee korttien lapsilähtöistä luonnetta. Ohjaajan lapsilähtöinen ote tukee myös lasten keskittymiskykyä, jolloin motorisen taidon harjoittaminen on intensiivisempää ja kehitystä tukevaa.

Korttien yhteydessä jaettiin myös saatekirje ohjaajille, jossa oli tiivistettynä tietoa korttien käyttötarkoituksesta ja tavoitteista. Korttien suunnittelussa hyödynnettiin Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajien ammattitaitoa ja toiveita sekä opinnäytetyöntekijöiden ammatillista tietämystä lasten kehityksestä ja toiminnasta. Korttien kuvituksen ulkoistimme ja kuvitukselta aiheutuneet kulut kustansimme itse. Kortit on kuvittanut Aissa Ramberg.

### 5.2.1 Toteutustavan perustelu

Toteutustapaa pohtiessa, käytiin läpi erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa tukimateriaali. Vaihtoehtoisia tapoja olisivat olleet esimerkiksi vinkkivihko ohjaajille tai vaihe vaiheelta kuvitetut ohjeet erilaisiin liikkeisiin tai leikkeihin. Toteutuksessa päädyttiin lopulta yksinkertaisiin ja selkeisiin kuvakortteihin niiden monikäyttöisyyden vuoksi. Materiaalin haluttiin myös sisältävän lapsia motivoivia kuvia. Tämä olisi ollut haasteellista toteuttaa vain ohjaajille suunnitellussa vihossa. Kuvitetut vaihe vaiheelta toteutettavat ohjeet taas eivät olisi olleet tarpeeksi monikäyttöisiä, vaan olisivat rajoittuneet valikoitujen tiettyjen liikkeiden ja leikkien ohjeistamiseen. Motoristen taitojen opettamisen lähtökohdaksi valikoitui leikillisuus, sillä leikki on lapselle ominainen tapa toimia. Leikkiessä lapsi löytää sisäisen motivaationsa, jolloin oppiminen tapahtuu kuin huomaamatta mukavan tekemisen lomassa.

Tavoitteena oli toteuttaa kortit mahdollisimman visuaalisesti ja selkeästi, jotta lapset ymmärtäisivät ja motivoituisivat korttien sisällöstä. Jokaisen kortin toisella puolella oli ohjaajalle tarkoitetut ohjeet, jolloin tavoitellut päämäärät pystyttiin tunnistamaan. Tämä on hyvin ominaista toiminnalliselle opinnäytetyölle. (Vilka & Airaksinen 2003, 57.)

## 6 Arviointi

Opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti erilaisia arviointimenetelmiä, jotta on pystytty saavuttamaan mahdollisimman luotettava arvioinnin tulos. Tässä kappaleessa on kuvattuna opinnäytetyössä toteutuneet arviointimenetelmät. Arviointia suoritettiin koko kehittämistyöprosessin ajan ja arvioinnissa mukana olivat opinnäytetyöntekijöiden ohjaava opettaja sekä Kirkkonummen Urheilijoiden kurssivastaava, puheenjohtaja, ohjaajat ja apuohjaajat.

### 6.1 Arviointimenetelmät

Moto-korttien kehittämisen työmenetelmänä on käytetty palvelumuotoiluprosessia, jotta toteutettu työkalu palvelisi lastenliikunnan ohjaajia mahdollisimman hyvin. Ahonen (2017) on kirjoittanut käsikirjan, jossa kuvataan erityisesti sosiaali- ja terveysalalle suunniteltua palvelumuotoilun kulkua. Ahonen (2017, 74) korostaa, että palvelumuotoilun lähtökohtana on aiheen ymmärtäminen, joka edellyttää aiheen tarkkaa määrittelyä sekä tutkimista.

Ymmärryksen saavuttamiseksi opinnäytetyöntekijät havainnoivat urheiluseuran toimintaa ja hyödynsivät kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä, suorittamalla kirjallisuuskatsauksen perehtymällä urheiluseuran materiaaleihin; ohjaajanoppaisiin sekä koulutusmateriaaleihin. Seuraavaksi tilannetta määriteltiin tarvekartoituksen avulla. Tarvekartoituksessa tutkittiin ongelmaa Survey-tutkimukselle tyypillisen kyselyn keinoin. Survey-tutkimuksella kerätään aineistoa strukturoidusti yleisimmin kyselylomakkeella tai strukturoidulla haastattelulla (Hirsjärvi ym. 1997, 134). Survey-tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jossa esitettiin suljettuja ja sekä muutamia avoimia kysymyksiä. Aineistoa, jota tutkimuksesta saatiin, pyrittiin kuvailemaan, vertailemaan ja selvittämään ilmiötä.

Survey - tutkimuksella saatua aineistoa täydennettiin jälleen kirjallisuuskatsauksen keinoin, tutustumalla yleisiin lähteisiin, jotka koskettivat tutkimuksessa esiin tullutta ongelmaa; motoristen taitojen haastavuutta. Myös Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajia haastateltiin aiheesta. Kun ymmärrys kehitettävästä ongelmasta saavutettiin, siirryttiin ideoimaan ja rakentamaan konseptia.

Kun ensimmäinen versio Moto-korteista saatiin valmiiksi, pyydettiin siitä palautetta kyselyn keinoin. Palautteiden keruun ja purkamisen jälkeen siirryttiin testijaksoon, joka arvioitiin hyödyntämällä itседokumentoinnin mahdollisuuksia. Ohjaajille suunniteltiin täydennettävä päiväkirja, joka tuli täyttää jokaisen kokeilukerran jälkeen. Kokeilun jälkeen on hyvin tyypillistä tarkentaa konseptia, jonka jälkeen saavutetaan lopullinen tuotos, jonka pohjalta palvelumuotoilun tuotos arvioidaan. (Ahonen 2017, 74.)

Läpi kehittämistyöprosessin on toteutettu ammatillista reflektointia, jonka perusteella kehittämistyön toteutusvaiheita on muokattu. Prosessin aikana toteutettiin kaksi SWOT-analyysiä, ennen ja jälkeen toteutuksen. Kehittämistyön valmistumisen jälkeen opinnäytetyöntekijät täyttivät luomansa itsearviointilomakkeet (liite 6), joiden pohjalta käytiin reflektointia keskustelua ja arvioitiin muun muassa kehittämistyöprosessia, tavoitteiden toteutumista sekä oman ammatillisuuden kehittymistä.

#### 6.1.1 Työelämäkumppanin arviointi ja palaute

Vilka ja Airaksinen (2004,157) korostavat, että on merkittävää pyytää palautetta tavoitteiden saavuttamisesta kohderyhmältä oman arvioinnin tueksi. Tällöin varmistetaan, ettei arvio jää subjektiiviseksi. Palautetta on suotavaa pyytää usein ja vaihtelevin menetelmin. Opinnäytetyön merkittävin tavoite on palvella kohderyhmää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, huomioiden välipalautteiden merkityksen lopullisen tuotoksen kannalta.

Kehittämistyön oleellinen osa on yhteiskehittäminen, jossa kaikki palvelun osapuolet pääsevät vaikuttamaan palvelun tai tuotteen ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen. Tämä mahdol-

listaa näkökulmien monialaisuuden ja innovatiiviset ratkaisut, jotka muovautuvat osaksi työ-  
kulttuuria ja toivottavasti elävät vuosien saatossa työympäristössä vielä paremmiksi, työtä  
tehokkaammin palveleviksi. (Ahonen 2017, 53.)

Työelämäkumppaniksi valikoitui urheiluseura, jossa ammattikenttä oli todella laaja. Arviointia  
ja palautetta kerättiin urheiluseuran kurssivastaavalta, hallituksen puheenjohtajalta, ohjaa-  
jilta ja apuohjaajilta. Työelämäkumppanin rooli arvioinnissa oli merkittävä, jotta kehittämis-  
työtä pystyttiin rakentamaan palvelumuotoilun keinoin oikeaan suuntaan ja saatiin urheilu-  
seuran tarpeita vastaava työkalu luotua.

Urheiluseuran ohjaajilta ja apuohjaajilta pyydettiin palautetta päiväkirjatyyppisesti. Testijak-  
so sijoittui 15.9 - 22.10.2017 välille. Jokaiselta testikerralta, jossa Moto-kortit olivat käytös-  
sä, tuli tunnin jälkeen täyttää erillinen kyselylomake (liite 4). Näiden tuloksien pohjalta to-  
teutettiin lopullinen tuotos.

Palautteen keräämistä lapsilta pohdittiin pitkään, mutta lopulta päädyttiin ratkaisuun, ettei  
erillistä kyselyä toteuteta lapsille. Ryhmissä harrastavat lapset olivat pääsääntöisesti ohjaajil-  
le tuttuja harrastajia, joten ohjaajien arvio lasten toiminnan arvioimisesta koettiin riittäväk-  
si. Asiaan kysyttiin myös ohjaajien mielipidettä ja heidän mielipide tuki päätöstä, sillä he  
kommentoivat toiminnasta aiheutuvien lupalappujen palauttamisen olevan haasteellista van-  
hemmille, jolloin toiminnan toteutumisen viivästyminen olisi ollut hyvin todennäköistä. Täl-  
löin myös koko opinnäytetyön aikataulu olisi viivästynyt.

#### 6.1.2 Havainnointi

Havainnointi oli merkittävässä roolissa koko kehittämistyöprosessin ajan. Kehittämisen tarvet-  
ta selvitettiin ensimmäisen kerran huhtikuussa 2017, jolloin havainnointiin 3-4-vuotiaiden te-  
navajumppaa, 4-6- vuotiaiden temppujumppaa sekä 4-5-vuotiaiden voimistelukoulua. Havain-  
noinnin avulla selvitettiin ryhmien moninaisuutta ja toimintaperiaatteita. Havainnoinnissa  
huomio kiinnittyi erityisesti ryhmien jäsenten taitotasoihin, koska niissä ilmeni huomattavia  
eroja. Havainnoinnissa pyrittiin myös tarkastelemaan, miten lapset sitoutuivat toimintaan -  
mikä mahdollisesti sai lasten keskittymisen herpaantumaan, ja miten ohjaajan ohjeistus vai-  
kutti lasten toiminnan sitoutuneisuuteen.

Havainnoinnin keinoja hyödynnettiin myös Moto-korttien prototyypin testausvaiheessa loka-  
kuussa 2017, jolloin selvitettiin korttien toimivuutta moninaisissa ryhmissä. Havainnointia  
suoritettiin 4-6-vuotiaiden temppujumpassa ja 1-6 - vuotiaiden perhejumpassa. Havainnoi-  
nissa hyödynnettiin havainnointilomaketta (liite 5), joka rakentui korttien tavoitteiden ja tar-  
peiden mukaisesti. Huomio pyrittiin kiinnittämään lasten innostuneisuuteen, ohjeiden rea-  
gointiin, lasten osallisuuteen, henkiseen läsnäoloon, keskittymistä häiritseviin tekijöihin ja

lasten onnistumisen kokemuksiin. Ohjaajien havainnoinnissa huomioita kiinnitettiin erityisesti heittäytymiskykyyn ja ohjaajan opettamisen perustaitoihin.

### 6.1.3 SWOT-analyysi

SWOT-analyysia käytetään tyypillisesti strategian laatimisessa, mutta myös oppimisen tai ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä. SWOT-analyysiin listatut asiat ovat yleensä subjektiivisia, ja tietyt asiat saattavat olla sekä vahvuuksia että heikkouksia. SWOT-analyysia on mahdollista käyttää sekä nykyhetkeen että tulevaisuuteen. (Vuorinen, 2013, 88-89.)

Kehittämistyössä päädyttiin käyttämään SWOT-analyysia suunnitteluvaiheessa sekä projektin toteutuksen jälkeen. Ensimmäisen SWOT-analyysin tarkoituksena oli tuottaa visuaalisesti selkeä kokonaiskuva menetelmien sekä Moto-korttien testaamisen toimivuudesta ja asettumisesta osaksi urheiluseuran toimintaa. Ensimmäinen SWOT-analyysi tehtiin toukokuussa 2017 ennen suunnitelman julkistamista.

<p><b>Vahvuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perusteellinen valmistautuminen</li> <li>• Monipuoliset arviointimenetelmät</li> <li>• Halu kehittää omaa toimintaa</li> <li>• Yhteistyökumppanin tuki</li> <li>• Lapsilähtöinen työote</li> <li>• Toinen opinnäytetyöntekijä työskentelee urheiluseurassa</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vähäiset testauskerrat</li> <li>• Korttien yksipuolinen käyttö</li> <li>• Toiminnassa ei käytetä juurikaan hyväksi etukäteen valmista materiaalia</li> <li>• Lapset ohjaajalle tuntemattomia kauden alussa</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheiluseuran toiminnan kehittäminen</li> <li>• Uusi työväline lasten motoristen taitojen tukemiseen</li> <li>• Moto-korttien käyttö varhaiskasvatuksessa</li> </ul>	<p><b>Uhat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vähäinen palaute ohjaajalta</li> <li>• Korttien käyttämättömyys</li> <li>• Kortit eivät innosta lapsia</li> <li>• Ohjaajalta puuttuva heittäytymiskyky</li> </ul>

Taulukko 1: Ensimmäinen SWOT - analyysi 15.5.

Kehittämistyön lopuksi, kun testijakso saatiin päätökseen ja palautteet oli purettu, ryhdyttiin pohtimaan toisen SWOT-analyysin sisältöä. SWOT-analyysin neljää eri osa-aluetta käytiin läpi toteutuneen toiminnan kannalta. Sen jälkeen vertailtiin ennen ja jälkeen toteutettuja analyyssejä. SWOT-analyysistä saatua aineistoa käytettiin arvioinnin tukena.

<p><b>Vahvuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perusteellinen valmistautuminen edisti prosessin onnistumista</li> <li>• Luodut Moto-kortit soveltuivat hyvin urheiluseuran käyttöön</li> <li>• Testikäytön sijoittuminen vasta tutustumiskerran jälkeen</li> <li>• Tuotettu materiaali soveltui moninaiisiin ryhmiin</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alustava palaute korteista hyvin vähäistä</li> <li>• Ryhmien lakkautus</li> <li>• Opinnäytetyöntekijä Manninen lopetti työt urheiluseurassa</li> <li>• Toiminnan havainnointi yksipuolista</li> <li>• Motoristen taitojen vahvistumista mahdollon arvioida</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmien toiminnan yhtenäistäminen</li> <li>• Toivima työkalu urheiluseuran käyttöön, jota voi tarvittaessa kehittää eteenpäin</li> <li>• Tuotettu sisältö liittyi vahvasti toiminnan ohjauksessa sekä ryhmässä ilmeneisiin ongelmiin</li> </ul>	<p><b>Uhat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korttien käyttämättömyys tekstijakson jälkeen</li> <li>• Vähäinen perehtyminen korttien sisältöön ja ohjeistukseen</li> <li>• Työntekijöiden tai lasten vaihtuvuus suuri</li> </ul>

Taulukko 2: Toinen SWOT - analyysi 30.10.

#### 6.1.4 Reflektiokeskustelut ja itsearviointi

Tiivistä keskustelua opinnäytetyönaiheesta käytiin jo varhain ennen suunnitteluvaihetta. Keskusteluissa nostettiin esiin muun muassa opinnäytetyöntekijöiden omia vahvuuksia sekä mielenkiinnonkohteita. Aihetta valitessa tekijät punnitsivat omaa osaamistaan sekä pohtivat, mistä aiheesta heillä olisi eniten ammatillista tietotaitoa. Yhteiseksi mielenkiinnonkohteeksi valikoitui lasten liikunta, jonka parista opinnäytetyöntekijä Mannisella oli jo entuudestaan kokemusta ja tietotaitoa käytyjen koulutuksien myötä.

Opinnäytetyöprosessin kuluessa järjestettiin useita säännöllisiä reflektiokeskusteluita, joissa jaettiin ajatuksia ja ratkottiin mahdollisia haasteita. Reflektiokeskusteluiden avulla rakennettiin aina seuraavan kuukauden toimintasuunnitelma, jaettiin työtehtäviä ja tarvittaessa otettiin yhteys ohjaavaan opettajaan.

Prosessin lopuksi opinnäytetyöntekijät täyttivät itsearviointilomakkeet, joiden avulla pyrittiin tarkastelemaan prosessia kokonaisuutena ja selvitettiin tekijöiden omaa ammatillista kasvua. Itsearvioinnissa nousi esiin tekijöiden kokemukset onnistumisista sekä haasteet, joissa jälkikäteen olisi mahdollisesti toimittu toisin. Myös Moto-korttien hyödynnettävyyttä opinnäytetyöntekijöiden tulevassa ammatissa varhaiskasvatuksen parissa sekä palvelumuotoilun roolia kehittämistyössä, erityisesti osana moniammatillista työkenttää pohdittiin.



## 6.2 Arvioinnin tulokset ja pohdinta

Arviointia varten kerättiin laaja aineisto palvelumuotoilun moninaisten työmenetelmien avulla. Tässä kappaleessa on kerrottu työmenetelmien avulla saadut toiminnan tulokset. Tuloksien läpi käymisen lisäksi kappaleessa pohditaan arvioinnista saatuja tuloksia sekä tuloksien merkittävyyttä.

### 6.2.1 Tarvekartoituksen tulosten arviointi

Tarvekartoituksella kartoitettiin ohjaajien ohjaus- ja koulutustaustaa sekä heidän havaitsemiin motorisia haasteita lapsilla sekä keinoja, joilla ohjaajat ovat haasteissa tukeneet. Tarvekartoitus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella (liite 2), joka lähetettiin kaikille kahdeksalletoista Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajalle ja apuohjaajalle, jotka ohjasivat kaudella 2016 - 2017 lasten harrasteryhmiä. Kyselyyn vastasi kaksitoista henkilöä, joista lasten liikuntaryhmien ohjaajia oli seitsemän ja apuohjaajia viisi. Kokemusta lastenliikunnan ohjaamisesta vastaajilla oli yhdestä vuodesta viiteentoista vuoteen, keskimäärin 5,9 vuotta. Vastaajista yhdeksän oli käyttänyt ryhmissään saatavilla olevia kuvakortteja ohjauksen tukena. Kaikki kortteja käyttäneet vastasivat avoimeen kysymykseen korttien olleen hyödyllisiä käytössä, mutta niiden toivottiin kuitenkin olevan monikäyttöisempiä ja niiden liiketarjonnan toivottiin olevan laajempi. Leikkiä hyödynnettiin ryhmissä ohjaajien ja apuohjaajien mukaan oppimisen välineenä paljon.

Merkittävimpinä kysymyksiä tarvekartoituksessa olivat kysymys lapsilla ilmenneistä motorisista haasteista sekä kuinka ohjaajat ovat pyrkineet tukemaan motorisia haasteita. Taulukon 3 on koottu vastauksia näihin kysymyksiin.

Ilmenneitä motorisia haasteita	Tapoja tukea haasteissa
<b>LIKKUMISTAJIDOT</b> Tasahyppy, neljällä raajalla liikkuminen, rapukävely, kottikärrykävely	Leikit, radat, viestit, esimerkin näyttäminen, tsemppaaminen, monipuolinen harjoittelu, kinesteettinen ohjaaminen, vaihteittain opettelu, useat toistot, onnistumisen kokemuksen tuottaminen helpommilla liikkeillä, tekniikkaopetus
<b>TASAPAINOTAJIDOT</b>	
<b>VÄLINEENKÄSITTELYTAJIDOT</b>	
Pallon käsittely	
<b>KUPERKEIKKA</b>	
Kieriminen	
<b>OMAN KEHON HAHMOTTAMINEN</b>	

Taulukko 3: Ohjaajien havainnot motorisista haasteista sekä tavoista tukea niitä.

Tarvekartoituksen jälkeen opinnäytetyöntekijät kokoontuivat ja tarkastelivat saatuja vastauksia ja pohtivat, kuinka vastauksia hyödyntämällä olisi mahdollista luoda mahdollisimman monipuolinen ja yhtenäinen kokonaisuus lasten liikunnan ohjaamisen tueksi. Saaduissa vastauk-

sisä nouse esiin kaikki perusmotoriset taidot, joten toimivaksi ratkaisuksi koettiin teemoittaa Moto-kortit perusmotoristen taitojen mukaan. Koska kuperkeikan oppimisen haasteet toistuvat tarvekartoituksessa useasti, neljänneksi teemaksi otettiin mukaan kuperkeikkataidot. Jokaiselle motoristen taitojen teemalle pohdittiin teemaan sopiva opettava eläin ja lopputuloksena päädyttiin siihen, että tasapainotaitoja opettaa Kiti-kissa, liikkumistaitoja Kalevi-krokotiili, välineenkäsittelytaitoja Aapo-apina ja kuperkeikkataitoja Osku-orava. Jokaiselle eläimelle valikoidut 5 tempua, on kuvattu taulukossa 4.

<b>Kiti-kissan tasapainotaidot</b>	<b>Kalevi-krokotiilin liikkumistaidot</b>	<b>Aapo-apinan välineenkäsittelytaidot</b>	<b>Osku-oravan kuperkeikkataidot</b>
Viivakävely	X-hyppy	Kiipeäminen puolapuilla	Venytytys
Viivan ylitys	Ryömintä	Heittäminen eteenpäin & kiinniottaminen	Kerä keinunta selälleen
Kieriminen	Joen ylitys (tarkkuus hyyt)	Heittäminen ylöspäin & kiinniottaminen	Sivukuperkeikka
Kuljeta keholla	Krokokävely (Karhunkäynti)	Pallon pomputtaminen	Kuperkeikka korokkeelta
Venyttely	Krokolaukka	Pallon kuljettaminen jaloilla	Kuperkeikkakone

Taulukko 4: Alustavan materiaalin valikoidut liikkeet ja opettavat eläinhahmot.

Kiti-kissan tasapainotaitoja haluttiin lähestyä liikkuvien harjoitteiden kautta, sillä usein tasapainoharjoitteet mielletään paikallaan oleviksi harjoitteiksi. Kiti-kissa haluaa haastaa tasapainotaitoja muun muassa pystyasentojen, väistämisen ja kierimisen kautta. Kalevi-krokotiilin liikkumistaidot sisältää erilaisia hyppyjä, ryömintää sekä liikkumista neljällä raajalla, jotka ovat kaikki tärkeitä liikkumistaitoja. Kalevi-krokotiilin harjoitteissa pyrittiin tuomaan esille se, miten eri tavoin pystytään liikkumaan. Aapo-apinan välineenkäsittelytaidot koostuu neljästä varsinaisesta välineenkäsittelytempusta, joiden lisäksi joukossa on kiipeäminen puolapuilla, jossa välineenkäsittelytaidoissa tarvittava silmä-käsi koordinaatio saa hyvää harjoitusta. Osku-oravan liikkeet etenevät kuperkeikkaa vaihe vaiheelta opettaen, ensin harjoitellen selän pyöristystä ja keinuntaa selän päällä, jonka jälkeen mukaan otetaan kuperkeikan pyörähdys ensin sivukuperkeikan kautta ja seuraavaksi kokeillaan helpotettua kuperkeikkaa, jossa jalat lähtevät liikkeeseen korokkeelta. Viimeisimpänä tempuna on kuperkeikkakone, jossa harjoitellaan oikeaoppista kuperkeikasta ylös nousemista ilman, että kädet työntävät apua lattiasta.

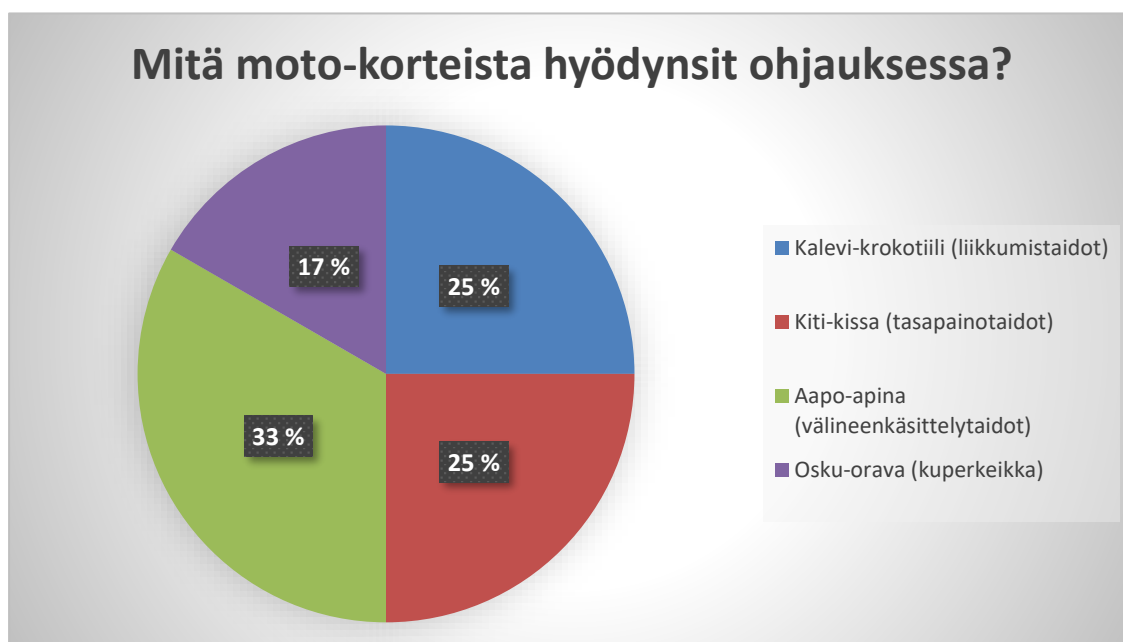
Vastauksia analysoidessa liikkeiden ja eläinten lisäksi opinnäytetyöntekijät sopivat työnjakoa korttien tekstien kirjoittamisesta. Molemmat kirjoittivat tekstit kahdelle eläimelle. Tekstien

luomisessa huomattavaa oli, että tekstien tuli sisältää sekä lapsille suunnatut innostavat ohjeet, sekä ohjaajalle suunnatun ohjeistuksen siitä, kuinka liikkeet tehdään oikeaoppisesti.

### 6.2.2 Ohjaajien palaute alustavasta materiaalista

Alustavat kortit jaettiin testikäyttöön viidelle Kirkkonummen Urheilijat ry:n lasten ryhmän ohjaajalle ajalle 15.9. - 22.10.2017 ja palautetta pyydettiin sähköisellä lomakkeella (liite 3). Mahdollisuutta vastata kyselyyn tarjottiin myös paperiversiona, jolloin vastaukset olisi voinut postittaa opinnäytetyöntekijöille. Kaikki vastaukset tulivat kuitenkin sähköisen lomakkeen kautta. Viideltä ohjaajalta saatiin yhteensä yksitoista vastausta. Huomioitavaa testijakson pituudessa oli se, että kerran viikossa kokoontuvilla ryhmillä ei ollut kovinkaan montaa mahdollisuutta kokeilla Moto-kortteja. Tähän lyhyeen testi-aikaan nähden voidaan olla tyytyväisiä saatujen vastausten määrään.

Vastauksista kävi ilmi, että ikäjakaumat testiryhmissä oli jakautunut siten, että kolmessa ryhmässä oli ollut osallistujina alle 3-vuotiaita, 3-4-vuotiaita osallistujia oli seitsemässä ryhmässä ja 4-6-vuotiaita kymmenessä ryhmässä, yli 6-vuotiaita ei ollut lainkaan. Osassa ryhmässä ikäjakauma oli esimerkiksi 1-6-vuotta, jolloin heidän vastauksensa näkyy jokaisessa ikäkategoriassa.

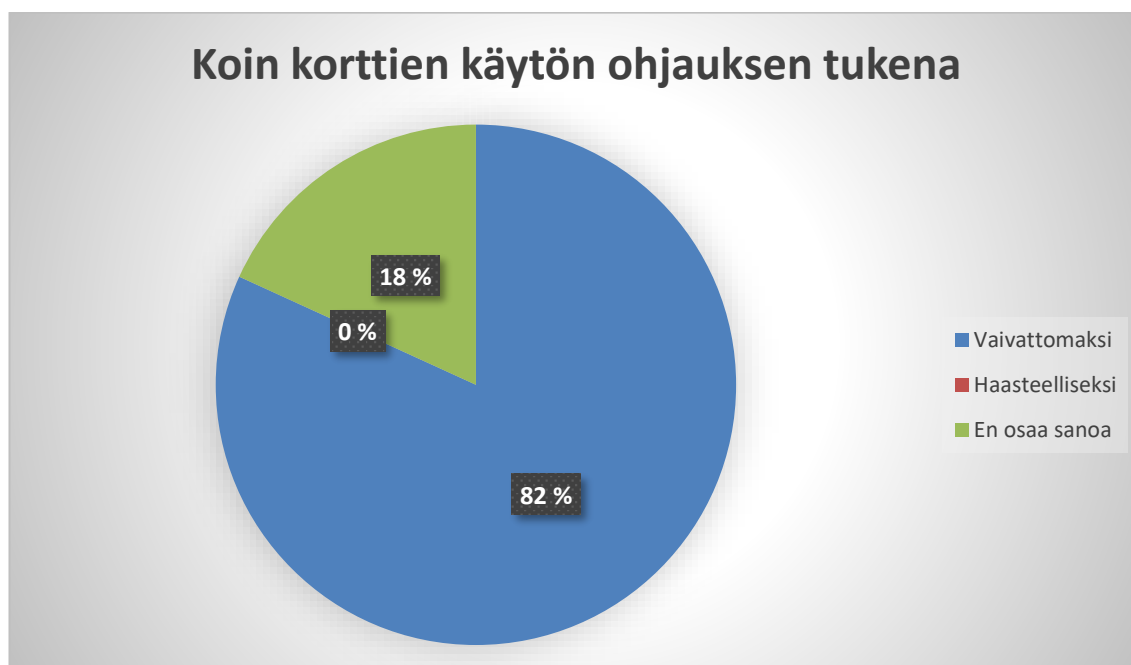


Kuvio 1: Testikertojen jakautuminen eri Moto-korttien välillä

Moto-korttien testaus eri korttien välillä jakoutuivat melko tasaisesti (kuvio 1), vaikka riskinä olisi voinut olla, että jostakin kortista saataisiin paljon enemmän käyttökokemuksia kuin toisista kortteista. Vastausten mukaan jokaisella testikerralla oli hyödynnetty sekä Moto-korttien kuvia, että tekstejä.

Avoimia vastauksia analysoidessa, vastaukset luokiteltiin neljään luokkaan; palaute kuvista, palaute teksteistä, ohjaajien käyttökokemus sekä lasten innostuneisuus. Ohjaajien palautteen mukaan kuvat olivat riittävän isoja ja selkeitä. Selkeiden kuvien pienten yksityiskohtien koettiin herättävän lasten mielenkiinnon ja tarkkaavaisuuden. Kuvien selkeyden ansiosta liikkeiden hahmottaminen oli lapsille helppoa.

Alustavat versiot korteista sisälsivät kahdella eri tyylillä kirjoitettuja loruja/tarinoita. Osa teksteistä oli kokonaan riimitelty loruiksi, kun taas osa oli kirjoitettu enemmän tarinan muotoon. Ohjaajien palautteen mukaan riimilliset lorut olivat helpompi lukuisia sekä enemmän lasten mielenkiintoa herättäviä, joten lopulliseen tuotokseen päädyttiin kirjaamaan kaikki tekstit riimiteltyyn muotoon. Korttien tekstit sisältävät sekä lapsille ääneen luettavaksi tarkoitetun lorun/tarinan että ohjaajalle tarkoitettuja ohjeita liikkeen opettamisesta tai soveltamisesta haastavammaksi tai helpommaksi. Näiden tekstien erottelu koettiin selkeämmäksi silloin, kun ohjaajalle tarkoitettu teksti oli kirjattu ytimekkäiksi ohjeiksi ilman riimittelyä. Ohjaajille suunnatuissa ohjeissa oli kaksi liikettä, krokokävely ja ryömiminen, jotka koettiin vaikeasti ymmärrettäviksi ja vaativat pientä muokkausta ennen lopullisia Moto-kortteja. Kuvitettujen hahmojen elävöittäminen tekstin avulla auttoi lapsia tutus-tumaan hahmoon ja motivoitumaan liikkeiden tekemiseen. Kysymyksen mitä kehitettävää Moto-korteissa on, kaikki kuusi vastausta liittyivät tekstin kehittämiseen, joten alustavan palautteen jälkeen keskityttiin uudistamaan tekstejä palautteen mukaisesti.



Kuvio 2: Ohjaajien käyttökokemus korttien käytöstä ohjauksen tukena. Ohjaajat kokivat korttien käytön pääosin vaivattomaksi.

Avoimet vastaukset täydensivät suljetun kysymyksen tulosta siitä, kuinka ohjaajat kokivat korttien käytön. Palautteen mukaan koettiin toimivaksi ratkaisuksi, että tekstit olivat korttien takana, jolloin ohjaajan oli helppo lukea tekstiä samalla kun näyttää kuvaa lapsille.

"Erittäin hyvä, että ohjaaja voi näyttää kuvaa lapsille ja lukea itse taustapuolelta tarinaa, toimii! Kuva herätti selvästi lasten mielenkiinnon. Ohjaajallekin mielekästä opettaa liikuntataitoja tarinaan naamioituneena, leikinomaisesti."

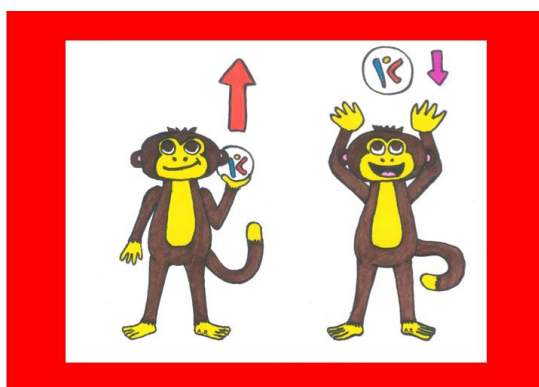
(Ohjaajan vastaus kysymykseen Mikä Moto-korteissa toimi erityisen hyvin?)

Palautteissa nousi esiin myös korttien hyöty suunnittelun apuna, sillä korttien ollessa teemoitettuja selkeästi, voi niitä käyttää yhden tunnin aikana ja rakentaa valmiiden liikkeiden ympärille loput tunnin tehtävistä.

Suljetulla kysymyksellä selvitettiin, ovatko kuvat ja tarinat innostaneet lapsia, johon 10 vastaajaa vastasi "kyllä" ja yksi vastasi "en osaa sanoa". Avoimista vastauksista nousi esiin useasti kuvien ja tarinoiden innostavuus lasten keskuudessa sekä tarinoiden rohkaiseva vaikutus kokeilemisessa, esimerkiksi Osku-oravan kuperkeikkataitojen kohdalla, sillä tarinassa kerrotaan, ettei kuperkeikka heti onnistunut Oskullakaan vaan vaati paljon harjoittelua.

Opinnäytetyöntekijät haluavat nostaa esiin yhden ohjaajan vastauksen kysymykseen: Mikä Moto-korteissa toimi erityisen hyvin, sillä vastauksessa tulee hyvin esiin lasten innostuneisuus kuvista ja tarinoista. Vastaukseen liittyvällä kerralla käytössä on ollut Aapo-apinan välineenkäsittelytaitokortit.

"Ohjaajan oli vaivatonta lukea tarinoita ja ne herättivät yhdessä kuvien kanssa lasten mielenkiinnon. Runot olivat lasten mielestä hauskoja. Kaikki jakoivat hyvin keskittyä kuuntelemaan ja katselivat kuvia samalla. Lapset katsoivat todella tarkkaan kuvia, kun jätin kuvan esille käsittelytaitojen harjoittelun ajaksi. Yksikin poika huomasi, että Aapo osaa heittää palloa yhdellä kädellä ja halusi myös itse kokeilla. Lapsille oli myös selvästi jäänyt mieleen osia lausumastani runosta. Esim. Kun pomputettiin palloa, lapset sanoivat: "Minullapa ei jääneet varpaat alle"."



Kuvio 3: Aapo-apinan tempku 3 - heittäminen & kiinniottaminen

### 6.2.3 SWOT-analyysien tulosten arviointi

SWOT-analyysien avulla pyrittiin arvioimaan kehittämistyön mahdollisuuksia, heikkouksia, vahvuuksia ja uhkia. Ensimmäinen SWOT-analyysi tuki ja selkeytti opinnäytetyöntekijöiden ajatuksia lähtötilanteesta (Taulukko 1). Aikaa käytettiin paljon toiminnan suunnitteluun ja keskustelun lisäksi pyrittiin kirjaamaan moninaiset ajatukset ylös. Toisen SWOT-analyysi avulla hahmotettiin toiminnan todellisen hyödyn ja tulevaisuuden mahdollisuudet (Taulukko 2). Koska suunnittelu alkoi vahvasti yhteistyökumppanin tarpeisiin ja teoriaan perehtyen, lopputuloksena saavutettiin urheiluseuraa palveleva kokonaisuus.

Kehittämistyön toteutumisen jälkeen vertailtiin ennen ja jälkeen tehtyjä SWOT-tilauksia keskenään (Taulukko 1, Taulukko 2). Ennen toteutuksen alkua vahvuudeksi koettiin perusteellinen valmistautuminen. Tämä osoittautui opinnäytetyöntekijöiden eduksi, sillä palvelumuotoilun keinoja käytettäessä toteutunut työkalu oli hyvin moninaisten eri vaiheiden tuotos, jolloin toiminnan sujuvuuden kannalta suunnittelu loi raamit toteutukselle. Koko kehittämistyön ajan muotoiltiin ja arvioitiin sekä lopuksi toteutettiin, jonka jälkeen sama kaava toistui uudelleen. Hanke pysyi hyvin aikataulussa, ja huolellisen suunnittelun myötä epäonnistumisen uhka oli minimoitu. Huolelliseen suunnitteluun kuului olennaisesti myös monipuolisten työmenetelmien käyttö, joka tuki palvelumuotoilun prosessia.

Ensimmäistä SWOT-analyysia tehtäessä, vahvuudeksi koettiin opinnäytetyöntekijä Mannisen työskentelyn urheiluseurassa. Tämä koitui toisaalta osittain heikkoudeksi, sillä syksyllä 2017 testijakson käynnistyttyä urheiluseura lakkautti aiemmin järjestämiään ryhmiä, jolloin Manninen jättäytyi pois urheiluseuran toiminnasta. Mannisen entinen asema työntekijänä ja suhteet yhteistyötahoon rikastuttivat ja edistivät toimintaamme myös työstä pois jättäytymisen jälkeen.

Uhkana ensimmäisessä SWOT-analyysissa nähtiin ohjaajien vähäinen palautteenanto. Tämä uhka osoittautui todelliseksi pyydettyä ennen testijaksoa alustavaa palautetta Moto-korteista, sillä korteista saatu palaute oli todella vähäistä. Kehittämisehdotuksia ei siinä vaiheessa juurikaan tullut, joten tulkittiin, että korttien sisältö ja ulkoasu olivat ohjaajien ja apuohjaajien mieleen. Onneksi testijakson jälkeen ohjaajilta saatiin arvokasta palautetta, joten uhka koitui osittain myös mahdollisuudeksi.

Ennen toiminnan alkua heikkoutena pidettiin myös sitä, että korttien testijakso sijoittuu juuri syyskauden alkuun, jolloin aloittaa uudet lapset ja ryhmissä harrastavien lasten motoristen taitojen taso ei ole vielä ohjaajien tiedossa. Kehittämistyön edetessä Moto-korttien testijakso siirtyi kuitenkin kahdella viikolla eteenpäin, jolloin ohjaajat ehtivät hieman tutustumaan oman ryhmänsä lapsiin sekä suunnittelemaan tulevaa toimintaa. Oli siis erittäin hyvä, että

alustavasta aikataulusta poikettiin hieman, jotta voitiin saattaa työkalu sujuvaksi osaksi ohjaajien ja apuohjaajien arkea.

#### 6.2.4 Toimintakertojen arviointi

Moto-korttien testausta käytännössä käytiin havainnoimassa kahdessa ryhmässä, 1-6 -vuotiaiden perhis-touhutunnilla sekä 4-6 -vuotiaiden temppujumpassa. Tässä kappaleessa on kuvattuna opinnäytetyöntekijöiden havainnoiteja Moto-korttien käytöstä ryhmissä. Havainnoinnissa keskityttiin lasten vastaanottoon sekä ohjaajan toimintaan kortteja käytettäessä. Havainnoinnin apuna käytettiin laadittua lomaketta (liite 5).

Ensimmäinen havainnointikerta suoritettiin 1-6 -vuotiaiden perhis-touhutunti ryhmässä lokakuussa 2017. Havainnointikerralla käytössä oli Kalevi-krokotiilin liikkumistaitokortit. Ryhmän toiminta eroaa muista testiryhmistä siten, että se toimii kertamaksulla ilman ennakoilmoittautumista, joten ohjaaja ei voi koskaan etukäteen tietää kuinka paljon ja ketä paikalle saapuu. Kyseisessä ryhmässä ohjaaja myös pitää vain kaikille yhteisen ja alku- ja loppuleikin, muun ajan lapset liikkuvat yhdessä omien aikuistensa kanssa hyödyntäen esille aseteltuja telineitä ja välineitä.

Kalevi-krokotiilin liikkumistaitokortit olivat käytössä loppuleikissä, jossa edettiin Kalevin tempuput järjestyksessä 1, 2, 3, 5, 4. Aluksi ohjaaja luki alkutarinan ja ohjeisti Kalevin ensimmäisen liikkeen. Ohjaaja antoi jokaiselle aikaa kokeilla tempua, jonka jälkeen pyysi kaikki takaisin piiriin katsomaan ja kuuntelemaan seuraavan tempun ohjeistuksen, näin toimittiin jokaisen tempun kohdalla. Viimeiseksi tempuksi jätettiin krokokävely, johon ei tarvinnut välineitä ja sen ohjeistuksen jälkeen ohjaaja hyvästeli osallistujat ja ohjasi heidät kulkemaan krokokävelyllä takaisin pukuhuoneeseen.

Havainnoinnissa huomio kiinnittyi siihen, että loppuleikin tilanne oli haastava, sillä kaikki vanhemmat eivät vaatineet lapsiaan osallistumaan vaan antoivat lasten jäädä tempuillemaan telineille ohjaajan useista pyynnöistä huolimatta. Ryhmässä, jossa on joka viikko eri kävijät, ohjaajan auktoriteetti ja vuorovaikutus osallistujien kanssa ei ole välttämättä yhtä vahva kuin ryhmässä, jossa ohjaaja ja osallistujat tuntevat toisensa.

Ne lapset ja perheet, jotka osallistuivat toimintaan, tuntuivat kokevan Moto-kortit innostavina. Osallistuvat lapset jaksoivat kuvan ja tarinan myötä palata tempujen välissä kuuntelemaan ohjeita ja kuvat tuntuivat havainnollistavan hyvin tehtävää tempua. Liikuntasalissa oleva ylimääräinen hälinä kuitenkin jonkin verran häiritsi osallistujia ja keskittymistä ohjeiden kuunteluun. Osallistuvien lasten kohdalla oli havaittavissa onnistumisen kokemuksia ja oppimista.

Tilanne, jossa paljon ulkopuolisia häiriötekijöitä on ohjaajalle haastava, ja häiritsti myös ohjaajan keskittymistä ja heittäytymistä tarinoiden lukemisessa sekä vuorovaikutusta osallistujien kanssa. Ohjaajalla oli kuitenkin hyvät ohjaamisen perustaidot ja hän sai ohjattua tuokion loppuun häiritsevistä tekijöistä huolimatta. Ohjaaja osasi myös huomioida ryhmän suuren ikäjakauman ja ohjeistaa temput siten, että antoi helpompia ja haastavampia vaihtoehtoja toteuttaa temppuja.

Toinen havainnointikerta tapahtui 4-6 -vuotiaiden temppujumppa ryhmässä, jossa lapset liikkuvat ohjaajan johdolla ilman omia aikuisiaan. Tunnilla aiheena oli pallonkäsittely ja aiheeseen sopivasti käytössä olivat Aapo-apinan välineenkäsittelytaitokortit. Aapon alkutarinaan tutustuttiin jo tunnin alussa alkupiirissä ja Moto-kortteja käytettiin ohjauksen tukena läpi tunnin. Ohjaaja kertoi käyttäneensä tunnin suunnittelussa apuna Moto-kortteja, joiden ympärille oli lisännyt tehtäviä harjoitteita, jotta koko tunnin kokonaisuus olisi yhtenäinen ja sujuva.

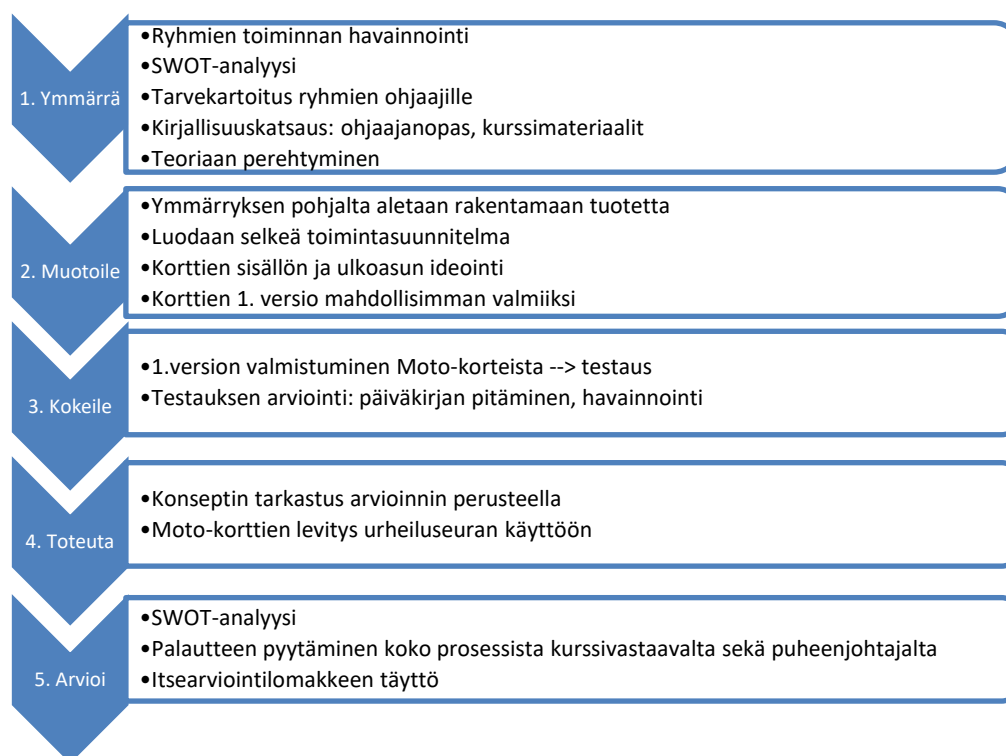
Havaittavissa oli, että ohjaaja oli hyvin motivoitunut ja innostunut käyttämään Moto-kortteja ohjauksen tukena ja osasi heittäytyä sopivalla tavalla lasten tasolle hassuttelemaan kertoessaan Aapo-apinasta. Tunnin ilmapiiri ja ohjaajan ja lasten välinen vuorovaikutus olivat hyvät ja ohjaaja huomioi jokaisen lapsen yksilöllisesti.

Lapset olivat silmin nähden innostuneita Aapo-apinasta ja ohjaaja kertoi myöhemmin, että lapset olivat vielä seuraavallakin kerralla muistaneet ja ottaneet puheeksi Aapon. Lapset seurasivat ohjeistusta tarkasti ja kiinnittivät erityistä huomiota kuviin, joista itse huomasivat esimerkiksi, että palloa voisi heittää myös yhdellä kädellä ohjaajan ensin ohjeistaessa kahden käden heitot. Kaikki lapset osallistuivat toimintaan mielellään. Muutamalla lapsella oli haasteita temppujen toteuttamisessa ja harmitusta aiheutti pallon karkaaminen. Ohjaaja huomioi tilanteen hyvin ja kannusti lapsia yrittämään uudestaan. Lapsista oli selkeästi havaittavissa onnistumisen riemua ja uusien taitojen oppimista. Tämän havainnointi kerran perusteella Moto-kortit toimivat erittäin hyvin, siitä kiitos kuuluu ohjaajalle, joka heittäytyi täysillä Aapon maailmaan.

#### 6.2.5 Kehittämistyöprosessin arviointi

Kehittämisprosessi tarkoittaa ennalta sovittua toimintamallia, joka sisältää useamman eri vaiheen, joiden avulla mahdollistuu tavoitteiden saavutus. Palvelumuotoilun työmenetelmiä hyödyntämällä saatiin selkeä rakenne prosessin etenemiselle. Ahonen (2017, 45) korostaa, että palvelumuotoilu on erilaisten työmenetelmien avulla etenevä kokonaisuus, joka alkaa palvelun tuottajan tarpeesta uudistaa jo olemassa olevaa palvelua tai luoda täysin uutta. Seuraavassa kaaviossa on kuvattuna kehittämistyöprosessin eteneminen.





Kuvio 4: Prosessikaavio kehittämistyöprosessista

Palvelupolkua lähdettiin rakentamaan siten, että ensimmäiseksi selvitettiin toiminnan kehittämisen tarvetta urheiluseuran taholta. Tarpeen selvittämiseksi havainnoitiin muutaman liikuntaryhmän toimintaa. Havainnointi toimi erinomaisesti tarpeen selvittämisessä, koska tulokset antoivat pohjan tarvekartoituksen luomiselle. Tarvekartoituksen avulla pystyttiin tarkentamaan ongelman ydintä ja saatiin pätevyyttä havainnoinnin tuloksille. Tarvekartoituksen tulokset tukivat opinnäytetyöntekijöiden havainnoiteja; perusmotorisissa taidoissa esiintyi suuria eroja, huomioiden toimintakauden keston. Kartoituksen avulla pystyttiin myös selvittämään, minkälaisia menetelmiä ongelman ratkaisemiseen opinnäytetyöntekijöiltä vaatii. Ohjaajien ollessa tiiviisti läsnä tarpeen selvittämisessä, osasivat he odottaa tietynlaista tukeaa toimintaan, joka helpotti omalta osaltaan tulevan toimintakauden suunnittelua.

Havainnoinnin ja tarvekartoituksen tulokset mahdollistivat syvällisen ymmärryksen synnyn, jonka jälkeen pystyttiin asettamaan selvät toiminnalliset tavoitteet kehittämistyölle. Tavoitteiden luominen helpottui huomattavasti, kun ne rakennettiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Tällöin tavoitteista saatiin luotua myös tarkkaan harkittuja, rajattuja sekä ongelmaa edistäviä. Tavoitteet onnistuttiin täyttämään osittain projektin myötä. Tavoitteiden toteutumisesta on arvioitu omassa kappaleessa tarkemmin.

Kun tavoitteet oli asetettu ja potentiaalinen ratkaisu ongelmaan löydetty, lähdettiin toteuttamaan työkalua. Työkalun rakentuminen mahdollistui tehokkaammin, kun saatiin mahdollisuus tutustua urheiluseuran omaan materiaaliin, joka tuki opinnäytetyön kattavaa tietoperus-

taa. Sekä urheiluseuran materiaali, että tietoperusta tukivat liikkeitä, jotka valikoitiin Moto-kortteihin. Valikoituneet liikkeet tukivat myös ohjaajien kokemuksia ryhmissä esiintyvistä motorisista haasteista. Näin pystyttiin yhdistämään seuran sekä opinnäytetyöntekijöiden ammatitaito. Tietoperusta tuki erityisesti ammatillista osaamista, ja antoi pätevän perustan lasten motorisia taitoja tukevalle työkalulle.

Merkittävä kehittämistyöhön liittyvä tekijä oli työelämäkumppanin osoittama luottamus opinnäytetyön tekijöitä kohtaan. Vaikka yhteistyötaho pidettiin tiiviisti läsnä työkalun toteuttamisessa, annettiin tekijöille kuitenkin vapaus toteuttaa itseään. Opiskelijat saivat suunnitella eläinhahmot, ulkoasun, korttien tarinat ja ohjeistuksen hyvin itsenäisesti, omaa luovuuttaan hyväksi käyttäen. Oman luovuuden käyttäminen koettiin erittäin antoisana. Sen koettiin jopa vahvistavan tekijöiden ammatillista osaamista. Erityisesti positiivisen palautteen myötä ymmärrettiin, miten paljon merkittävämpi työkalusta tuli, kun se toteutettiin itse, eikä käytetty valmista materiaalia.

Kun ensimmäinen versio Moto-korteista saatiin luotua, päädyttiin pyytämään palautetta kyselyn keinoin. Valitettavaa oli, että vastauksia saatiin vain 3. Näiden vastausten perusteella tekstin paikaksi valikoitui korttien takapuoli sekä korttien kooksi A4. Kehittämisehdotuksia ei ilmennyt lainkaan, joita erityisesti jäätii kaipaamaan. Vastaamattomuus tulkittiin tyytyväisyytenä kortteihin tai materiaalin vähäiseen perehtymiseen. Osittain vastaamattomuuteen saattoi myös vaikuttaa kyselyn ajankohta tai materiaalin laajuus, jota saattoi olla vaikea sisäistää sekä arvioida, ennen kuin kortteja pääsi testaamaan käytännössä. Testijaksolta saatiin hyvin monipuolista ja rakentavaa palautetta, josta huokui ohjaajien motivoituneisuus korttien käyttöön.

Opinnäytetyöntekijöitä jäi mietityttämään, miten välipalautteen olisi voinut toteuttaa toisin, jotta siitä olisi saatu parempi hyöty. Koettiin, että sähköisten kyselyiden määrä on nykypäivänä niin suuri, että se osaltaan saattaa aiheuttaa välinpitämättömyyttä sähköisesti saapuvia kyselyitä kohtaan. Vaihtoehtoinen tapa toteuttaa väliarviointi olisi ollut Moto-korttien esittely henkilökohtaisesti urheiluseuran ohjaajille sekä kurssivastaavalle.

Välipalautteen jälkeen korttien ulkoasu ja sisältö pysyivät siis samana. Välipalautteen jälkeen siirryttiin toteutukseen eli testausvaiheeseen, jonka tavoitteena oli tarkentaa työkalua, ja rakentaa siitä yhteiskumppania tehokkaammin palveleva. Testausvaihe pyrittiin aloittamaan pari viikkoa toimintakauden aloituksen jälkeen, jolloin uudet ryhmäläiset olivat tulleet tutuiksi ohjaajille. Testausjakso kesti yhteensä kuusi viikkoa. Viimeinen viikko ei ollut otollinen testauksen kannalta, sillä toiminta oli juuri silloin tauolla.

Testausvaiheesta saatiin monipuolisesti palautetta. Ohjaajien päiväkirjan täyttäminen jokaisen tunnin jälkeen tuotti tulosta kehittämisen kannalta. Päiväkirja toteutettiin ohjaajille sähköisesti, mutta jokaiselle tarjottiin mahdollisuus saada materiaali myös paperiversiona. Kukaan ohjaajista ei kuitenkaan tarttunut mahdollisuuteen, vaan he kokivat sähköisen materiaalin käytön toimivammaksi.

Rakentavaa palautetta tuli erityisesti liittyen tarinoihin ja niiden lorumaisuuteen, jota toivottiin sisällytettävän enemmän tekstiin, jotta tarinat olisivat yhtenäisempiä ja helppolukuisempia. Palautteen perusteella tekstit muutettiin kokonaan lorumuotoon, jotta Moto-kortit tukisivat paremmin ohjaajan toimintaa. Kehittämistarpeen ilmeneminen oli merkittävä lopullisen tuotoksen kannalta. Ohjaajien palautteen myötä korteista tuli yhtenäisempi kokonaisuus.

Ohjaajien palautteen lisäksi kysyttiin arviota sähköisesti myös kurssivastaavalta ja seuran puheenjohtajalta. Heidän arvio luodusta työkalusta koettiin merkittävänä. Opiskelijat halusivat selvittää, olivatko he pystyneet ratkaisemaan ongelman toivotulla tavalla. Heiltä kysyttiin myös mahdollisia kehittämisideoita tai jatkojalostamisen mahdollisuuksia, mutta molemmat olivat erittäin tyytyväisiä kehittämistyöhön ja yhteistyön sujuvuuteen. He olivat valmiita vastaanottamaan Moto-kortit osaksi ohjaajien työtä. Heille lähetettiin materiaali, jotta he pystyvät toimittamaan sen tulevaisuudessa seuran uusille ohjaajille. Oli erittäin hyvä, että työkalu saatiin myös sähköiseen muotoon, jotta se pystytään jakamaan osaksi urheiluseuran moninaisia ryhmiä.

#### 6.2.6 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Kehittämistyölle muodostui selvät toiminnalliset tavoitteet jo suunnitteluvaiheessa. Ensimmäinen hyvin merkittävä ja oleellinen tavoite oli tuottaa urheiluseuran käyttöön työkalu, joka tukee 3-6-vuotiaisen lasten motorisia taitoja. Merkittävää oli huomioida, että toiminta innosti lapsia ja tuki lapsilähtöistä työskentelyä. Opinnäytetyössä onnistuttiin saavuttamaan nämä tavoitteet, sillä korttien visuaalinen ilme ja leikinomaisuus tukivat lasten sitoutuneisuutta toimintaan, jolloin keskittymiskyky ja oppimisen mahdollisuus tehostuivat. Moto-korttien lapsilähtöisyys mahdollisti onnistumisen kokemukset, jonka myötä motorinen tuki vahvistui.

Pyrittäessä edistämään motorisia taitoja, tavoiteltiin työkalusta myös sellaista, joka tukisi ohjaajan työtä ja mahdollistaisi yksilöllisemmän ohjeistuksen. Ohjaajat kokivat Moto-kortit hyödyllisiksi ja aikoivat käyttää niitä jatkossakin. Liikkeet olivat jokaiselle ohjaajalle tuttuja, mutta kuvitus ja tarinat olivat jotain erilaista, jotka yhdessä tukivat ohjausta ja antoivat uusia ideoita oman toiminnan suunnitteluun.

Yksilöllisen ohjauksen toteutuminen oli haastavaa testausjaksolla ilmenneiden testikertojen luonteesta johtuen. Yksilöllisempi ohjaus oli mahdollista vain silloin, jos Moto-korttien kuvat

jätettiin esiin, ja niitä kierrettiin niin sanotusti rastilta rastille tyypillisesti. Tällöin toiminta oli omatoimisempaa, mutta mahdollisti ohjaajan yksilöllisemmän ohjeistuksen. Ohjaaja pystyi tällöin keskittymään lapsiin, joilla oli selvästi enemmän motorisia haasteita liikkeen suorittamisessa. Edellä mainitun toimintatyylin valinnassa on kuitenkin riskinsä. Vaikka yksilöllisempi ohjaus mahdollistuisi, saattaa se aiheuttaa yleistä levottomuutta erityisesti pienempien ryhmässä, koska ohjaaja ei pysty samalla tavalla pitämään ryhmän toimintaa hallinnassa, kuin yhteisesti ohjatessa. Yksilöllisemmän ohjauksen mahdollisuus toteutui siis osittain.

Työkalusta tavoiteltiin myös mahdollisimman pedagogista, jotta opiskelijat pystyivät tuomaan omaa ammatillista osaamistaan osaksi urheiluseuran toimintaa. Liikkeet olivat tarkoin perusteltuja, ja jokaiseen liittyi opettava tarina. Tarina tuki ohjaajan ohjeistusta ja lasten kykyä keskittyä ohjaajan ohjeisiin. Leikin keinoin pyrittiin tukemaan oppimista, sillä leikki koetaan erityisesti pienten lasten kohdalla myönteiseksi tavaksi ohjata ja opettaa. Koettiin, että tekijät toivat pedagogista osaamista osaksi urheiluseuran toimintaa, sillä Moto-korttien sisältö rakentui vahvasti teoriaan pohjautuen.

Työkalun tavoitteena oli myös yhtenäistää ryhmien toimintaa. Tavoitteessa onnistuttiin hyvin, huomioiden materiaalin laajuuden ja levinneisyyden jokaiselle ohjaajalle. Palautteiden perusteella myös voidaan olettaa työkalun kiinnostavan, koska Moto-kortteja käytettiin testausjakson aikana monipuolisesti, omaan ryhmään soveltuvien keinoin. Tällöin voidaan todeta, että jokainen ohjaaja pystyi ottamaan kortit osaksi oman ryhmän toimintaa, joka omalta osaltaan tukee toiminnan yhtenäistämistä.

Koettiin, että toimintaa pystyttiin yhtenäistämään myös siten, että korttien jakamisen myötä jokaisessa ryhmässä oli mahdollisuus toteuttaa perusmotoristen taitojen harjoitteet selkeänä kokonaisuutena. Moto-kortit eivät kuitenkaan liikaa sido ohjaajia, vaan jättävät mahdollisuuden luovuudelle - mahdollisuuden toteuttaa omien intressien mukaisesti.

#### 6.2.7 Moto-kortit kehittämistyön tuotoksena

Moto-kortteja arvioitiin vielä erikseen, koska ne vaikuttivat olennaisesti tavoitteisiin. Moto-kortit syntyivät yhteistyötahon tarpeesta, ja niitä kehitettiin koko kehittämistyöprosessin ajan, yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, ajatuksia ja tarpeita jakaen sekä tutkien. Moto-korttien hahmoja ja tarinoita luodessa turvauduttiin yleiseen teoriaan, urheiluseuran laajaan ammattitaitoon sekä tietysti tekijöiden omaan ammattitaitoon. Pyrittiin siihen, että korttien sisältö vastasi yleisesti ryhmien sisällä vallitsevien motoristen haasteiden tukemiseen.

Moto-kortit olivat toteutettu hyvin lapsilähtöisesti, jonka koettiin vaikuttavan merkittävästi toisen päätavoitteen saavuttamiseen. Lapsilähtöisyys huomioitiin korteissa valitsemalla sellaiset eläimet, jotka kiinnostaisivat lapsia ja herättäisivät huomiota. Huomion herättämistä vah-

vistettiin luomalla eläimille sellaisia motorisia harjoituksia, jotka saattoivat tuntua mahdottomilta, tai ainakin aiheuttaa ihmetystä, miten esimerkiksi krokotiili pystyy taipumaan karhukävelyyn tai kissa kävelemään yhdellä jalalla. Toki korteissa oli myös liikkeitä, joissa eläimet olivat mestareita. Haluttiin kuitenkin tuoda leikinomaisesti esiin se, että jokainen ei voi olla mestari kaikessa, vaan jokainen meistä tarvitsee harjoitusta, ja mahdottomastakin saattaa tulla mahdollista, jos jaksaa harjoitella ahkerasti. Korttien avulla onnistuttiin tukemaan ja kannustamaan lapsia sanallisesti, ruokkimalla lasten mielikuvitusta.

Lapsilähtöisyys näkyi myös korttien ulkoasussa. Korteista toteutettiin mahdollisimman isot, värikkäät ja toimivat. Toiminnallisuudessa huomioitiin, että kortit olivat kooltaan sellaiset, että ne kulkivat helposti ohjaajien mukana, mutta olivat kuitenkin riittävän isot, jotta lapset hahmottivat ja ymmärsivät kuvien, tarinoiden ja ohjeistuksen yhtäläisyyden. Erityisesti korttien visuaalinen ilme palveli nuorimpia harrastajia, jotka vaativat ohjeistamiseen intensiivisempää tukea. Intensiivisellä tuella tarkoitetaan kuvien ja riimiteltyjen tarinoiden käyttöä ohjauksessa.

Moto-korteista pyrittiin luomaan mahdollisimman monikäyttöiset, koska jokainen ohjaaja suunnitteli itse oman ryhmänsä tuntien sisällön. Vaikka toteutettiin neljä käyttökelpoista kokonaisuutta, pystyi liikkeitä valitsemaan jokaisen eläimen tempuista sekaisin, jotta sai muodostettua oman ohjauksen tueksi parhaiten palvelevan sisällön. Ohjaajia suositeltiin kuitenkin käyttämään kortteja kokonaisina paketteina, koska esimerkiksi Kalevi-krokotiilin liikkeet olivat parhaiten liikkumistaitoja edistäviä, jolloin motorinen tuki oli erityisesti niihin liikkeisiin keskittyvää. Myös jokaiselle eläimelle luotiin oma tarinansa, joka osaltaan tuki liikkeiden toteuttamista yhtenäisenä kokonaisuutena.

#### 6.2.8 Työelämäkumppanin palaute Moto-korteista

Ohjaajien lisäksi palautetta Moto-korteista pyydettiin seuran kurssivastaavalta, Susanna Huuskolta, sekä puheenjohtajalta, Riitta Kimalta, jotka eivät tällä hetkellä ohjaa itse lastenryhmiä, mutta jotka molemmat omaavat pitkän taustan lasten kanssa työskentelystä ja liikunnan ohjaamisesta. Huuskon ja Kiman yhteisessä palautteessa (2017) tuli ilmi, että vastaavanlaista työkalua ei ole ennen toteutettu, joka olisi ollut lähtöisin juuri Kirkkonummen Urheilijat ry:n tarpeista.

Koettiin hyvänä, että materiaalia ja liikkeitä suunnitellessa on huomioitu vahvasti ohjaajien ammattitaitoa siitä, mitkä motoriset taidot ovat tuottaneet haasteita. (Huusko & Kima 2017) Liike- ja tempumalleja koettiin olevan riittävästi ja niiden valinta erilaisista taitoalueista koettiin materiaalia rikastuttavana. Valikoitujen liikkeiden koettiin olevan juuri niitä perusliikkeitä, joiden osaaminen on edellytys vaativampien liikkeiden oppimiselle. (Huusko 2017)

Vaikka kuva- ja liikekortteja on nykyään saatavilla runsaasti erilaisia, koettiin Moto-korttien tuovan virkistävää vaihtelua jo olemassa olevien materiaalien rinnalle. Moto-korttien kuvattiin olevan iloinen, hyväntuulinen sekä hassutteleva kuvakorttisarja. Vaikka Huusko ja Kima eivät päässeet testaamaan Moto-kortteja käytännössä, uskoivat he korttien sopivan erityisen hyvin 3-5 -vuotiaille lapsille. (Huusko & Kima 2017) Huusko (2017) kirjoittaa palautteessaan, että hänellä korteista heräsi ajatus, että useamman tunnin voisi toteuttaa tietyn eläinhahmon parissa ottamalla kyseisen eläimen esimerkiksi pehmolelun, musiikin ja leikkien myötä osaksi koko tunnin rakennetta.

Palautteessa nostettiin esiin myös eläimille lorujen kautta liitettyjä luonteenpiirteitä, jotka herättävät mielenkiinnon eläintä kohtaan. Loruista löytyi myös tärkeitä opetuksia, jotka on hyvä nostaa esiin lasten ryhmissä, muun muassa, että ollaan kaikki täällä mukana liikkumassa omalla tavallaan ja kaikki ollaan hyviä jossakin. Korttien värimaailmaa kuvattiin selkeäksi ja korttien värikoodien koettiin olevan hyvä lisä kortteihin. (Huusko & Kima 2017)

Pohdintana palautteessa nousi esiin, että tarinan tai lorun kertominen suuressa lapsiryhmässä vaatii tietynlaista otollista tilaa ja hetkeä, jotta lapset ovat vastaanottavaisia luetulle tekstille. Tekstin lukemisesta jää suuri vastuu ohjaajalle, että osaa ajoittaa ja rytmittää lukemisen niin, että lapset jaksavat lorun kuunnella. (Huusko 2017)

Yhteistyökumppanin palaute materiaalista oli kaikilta osin hyvin positiivista ja Moto-korttien käyttöä aiotaan jatkaa jatkossakin ohjauksen tukena. Kurssivastaavan mielestä materiaalilla on pystytty edesauttamaan ohjaajien hyvän vuorovaikutuksen, vahvuuksien tukemisen, taitojen opettamisen sekä toiminnan suunnittelun toteutumisessa.

#### 6.2.9 Kehittämisehdotukset ja ammatillinen kasvu

Vilka & Airaksinen (2004, 160-161) korostavat jatkokehittämismahdollisuuksien sekä oman ammatillisen kasvun pohdinnan olevan tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön prosessia. Tässä kappaleessa pohditaan kehittämistarpeita tuotetun materiaalin sekä koko opinnäytetyöprosessin näkökulmasta. Lopuksi pohditaan opinnäytetyöntekijöiden omaa ammatillisen kasvun kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana.

Tuotetuista Moto-korteista pyydettiin kehittämisehdotuksia läpi opinnäytetyöprosessin, mutta ensimmäiset kehittämisehdotukset ohjaajilta tulivat vasta kehittämistyön loppupuolella sen jälkeen, kun ohjaajat olivat päässeet testaamaan kortteja käytännössä. Ohjaajien palautteeseen korttien teksteistä tartuttiin ja tekstejä kehitettiin eteenpäin ennen valmiin tuotoksen syntymistä. Ohjaajilta nousi esiin myös kehittämisehdotus lisäkuvista tasapainotaitoihin. Tasapainotaitoihin olisi kaivattu myös paikallaan olevia liikkeitä, kuten yhdellä jalalla seisominen tai tasapainoilu pelkän pepun päällä.

Tasapainotempujen lisäämistä tai muokkaamista pohdittiin, mutta liikkeet päädyttiin jättämään alkuperäisen suunnitelman mukaiseksi. Kehittämistyöprosessin alussa opiskelijat tutustuivat seuran ohjaajien jo käytössä oleviin kuvakortteihin, joista löytyi ihmishahmoina kuvitettuna juuri pyydettyjä staattisia tasapainoliikkeitä. Opinnäytetyöntekijät eivät kokeneet tarkoituksenmukaiseksi toistaa täysin samoja liikkeitä, joihin ohjaajilla on jo kuvamateriaalia käytössä. Moto-korttein toteutettuja liikuntakertoja voi myös hyvin täydentää muulla materiaalilla. Aikataululliset syyt olivat myös syynä siihen, ettei uusia kuvia lähdetty luomaan enää prosessin loppuvaiheessa. Koska korttien kuvitus oli ulkoistettu, olisi lisäkuvien tuottaminen ollut hankalaa.

Jatkokehittämisen ideana Moto-korteille nousee esiin materiaalin tuotteistaminen sekä lisämateriaalin tuottaminen. Tämän hetkiset liikkeet Moto-korteissa ovat perusliikkeitä, materiaaliin olisi joskus myöhemmin mahdollista luoda jatko-osia, jotka sisältäisivät samojen aihealueiden hieman vaativampia liikkeitä. Myös jonkin ihan uuden aihealueen luominen olisi mahdollista, esimerkiksi kuperkeikkaopetusta vastaava viiden tempun sarja kärrynpyörän harjoittelun tueksi.

Moto-korttien tuotteistamista on pohdittu, mutta koska tuotteistaminen on opinnäytetyöntekijöille hyvin tuntematon alue, asiaa päädyttiin pohtimaan uudelleen, kun koko opinnäytetyö on valmis. Tuotteistamismahdollisuuksien selvittäminen opinnäytetyön kirjoittamisen ohella koettiin ylimääräiseksi työksi. Koska materiaalin tuotteistaminen on pohdinnassa, ei ole tarkoituksenmukaista liittää tuotettua materiaalia tähän työhön alkuperäisessä koossa. Tuotettu ohjeistus Moto-korttien käyttöön, aihealueiden alkutarinat sekä varsinaiset Moto-korttien kuvat ja tekstit löytyvät opinnäytetyön liitteenä pienemmässä koossa (liite 7, liite 8).

Työkalun kehittämisehdotukset ovat hyvin pitkälti kytköksissä opinnäytetyön aikatauluun, jota suunnitellessa oli huomioitava ajan rajallisuus ja toisaalta myös opinnäytetyön työmäärän laajuus. Opinnäytetyöntekoa haluttiin pystyä edistämään myös kesän 2017 aikana, joka oli haasteellista välikyselyiden kannalta. Ohjaajien vastausmotivaatio välikyselyihin olisi ollut todennäköisesti huomattavasti parempi, mikäli kyselyt olisivat sijoittuneet ryhmien toimintakaudelle lomakauden sijaan. Opinnäytetyöntekijöiden omaa toimintaa tarkastellessa todettiin viimeisen välikyselyn ennen käytännön testijaksoa olleen aivan liian pitkä. Kyselyyn oli koottu kaikki suunnitellut liikkeet ja korttien tekstit. Kysely olisi tuottanut varmasti enemmän tulosta, jos materiaalia ei olisi lähetetty kokonaan.

Moto-korttien käytännön testaamisen vaiheessa pidempi testausaika tai suurempi testaaja joukko olisi mahdollistanut jokaisen eläimen tempujen testaamisen käytännössä useampaan otteeseen, jolloin saatu palaute olisi ollut kattavampi sekä arvioinnin kannalta luotettavampi.

Testaajien määrään opinnäytetyöntekijät eivät voineet itse vaikuttaa ja testausaika oli pidettävä lyhyenä, jotta opinnäytetyö pystyttiin suorittamaan loppuun vuoden 2017 aikana. Toiveena Moto-korttien suhteen oli, että niiden avulla pystyttäisiin kehittämään lasten motorisia taitoja, mutta testijakson ollessa niin lyhyt, oli mahdotonta arvioida, tapahtuiko lasten motorisissa taidoissa kehittymistä.

Opinnäytetyöntekijöiden omaa käsitystä Moto-korttien toimivuudesta käytännössä olisi lisännyt se, että he olisivat käyneet havainnoimassa useamman ryhmän toimintaa. Havainnointikerrat jäivät vähäisiksi, sillä koko opinnäytetyöprosessin ajan ohjaajille on korostettu osallistumisen kehittämistyöhön olevan vapaaehtoista. Ohjaajille ilmoitettiin opinnäytetyöntekijöiden halukkuudesta tulla havainnoimaan korttien käyttöä, mikäli heidät mukaan kutsutaan. Jos tunteja olisi menty seuraamaan ilman kutsua, olisi se voinut vaikuttaa negatiivisesti ohjaajan motivaatioon ja toimintaan.

Tutkinnon ja opinnäytetyön suorittaminen ovat yksittäisiä askeleita ammattitaidon saavuttamisessa, mutta ne eivät yksistään takaa kenenkään ammattilaisuutta. Opinnäytetyöhön on tarkoituksenmukaista liittää arvio omasta ammatillisesta kasvusta sekä pohdintaa siitä, mitkä osa-alueet omassa ammatillisuudessa vaativat kehittämistä. (Vilka & Airaksinen 2004, 160) Opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyöntekijät ovat useaan otteeseen pohtineet omaa ammatillisuuttaan, ja kuinka se on muuttunut korkeakouluopintojen edetessä. Pohdittaessa opinnäytetyöntekijöiden omaa ammatillisuutta nyt ja aivan opintojen alussa, voidaan huomata sekä itsessämme että toisissamme selkeää kehittymistä. Myös tekijöiden varmuus omasta ammattitaidosta on kehittynyt korkeakouluopintojen myötä. Tärkeää on ollut tiedostaa oman alamme tarpeet työntekijältä, niin varhaiskasvatuksessa kuin yleisesti myös sosiaali- ja terveysalalla sekä tiedostaa, että suuri harppaus ammatillisuuden kehittymisessä saavutetaan vasta työelämään siirryttäessä.

Opinnäytetyössä on tehty tiivistä yhteistyötä urheiluseuran kanssa ja opinnäytetyöntekijät ovat oppineet yhdistämään omaa ja muiden ammatillista osaamista. Tiivistä yhteistyötä on tehty myös materiaalin kuvittajan kanssa. Myös hänen kanssaan yhteistyö on toiminut vaivattomasti - yhteydenpito ja ajatusten vaihto materiaaliin liittyen on ollut helppoa. Itseluottamus omaan osaamiseen on kehittynyt huimasti. Opinnäytetyöntekijät kokevat, että uskaltavat myös jatkossa tarttua tilaisuuteen, mikäli tulisi mahdollisuus päästä kehittämään jotain uudenlaista pedagogista materiaalia tai toimintaa varhaiskasvatusikäisille lapsille. Perusteellinen teoretietoon tutustuminen ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista on kasvattanut moniammatillisuutta, ja sen myötä vahvistanut varmuutta toimia varhaiskasvatuksessa monialaisempana osaajana.



Opinnäytetyö on laajuudeltaan huomattavasti suurempi kuin opintojen aikana aikaisemmin tehdyt kirjalliset työt. Opinnäytetyön laajuudesta johtuen opinnäytetyöntekijät ovat kohdanneet uudella tavalla tarpeen pitkäjänteiseen työskentelyyn, laajaan kokonaisuuden suunnitteluun ja hallintaan sekä yhteistyö- ja organisointitaitoihin.

Työskentely parina näin suuren työn kohdalla tuntui aluksi pelottavalta, sillä opinnäytetyöntekijät ovat tottuneet tekemään töitä ja etenemään opinnoissaan omissa tahdissaan. Vaikka opintojen aikana onkin ollut paljon ryhmä- ja paritöitä, niissä on usein jaettu jokaiselle omat vastualueet, jotka jokainen on hoitanut itsenäisesti. Opinnäytetyön kohdalla tällainen ratkaisu ei olisi ollut toimiva, sillä opinnäytetyön tulee olla yhtenäinen kokonaisuus, joka vaatii intensiivistä yhteistyötä. Parityöskentely on toiminut hyvin sekä helpottanut työn kuormittavuutta. Opinnäytetyöprosessin aikana tekijät ovat kokoontuneet useasti ja sopineet seuraavan vaiheen työnjaosta. Vaikka työtehtäviä on jaettu vahvasti eri osa-alueilta, kaikissa vaiheissa opinnäytetyöntekijät ovat voineet turvautua toisiinsa. Opiskelijat kokevat, että työmäärä on jakautunut tasaisesti koko opinnäytetyöprossin ajan.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin opettavainen kokemus monella osa-alueella. Erityisesti yhteistyötaidot, organisointi, sekä ammatillinen reflektointi ovat kehittyneet prosessin edetessä. Opinnäytetyö on vaatinut vankkaa sitoutumista, mutta työskentely on ollut palkitsevaa ja opettavaista.

## 7 Eettisyys ja luotettavuus

Eettiset säännöt ovat määränneet ja ohjanneet ammatillista toimintaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Eettinen osaaminen kuuluu olennaisesti opiskelijoiden ammatilliseen kasvuun - osaamisen tulee toteutua myös opinnäytetyöprosessin moninaisissa vaiheissa. Eettisistä säännöistä käy ilmi minkälaista asennetta, vastuuta ja suhtautumistapaa opinnäytetyöntekijöiltä odotetaan. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2011).

Koska tutkimuksessa osallisena oli alaikäisiä lapsia, kiinnitettiin erityistä huomiota lasten yksityisyyden suojaan. Havainnointi kerroilta ei taltioitu mitään kuva- tai äänimateriaalia. Koska tekijät havainnoivat ohjaajan toimia, eivätkä itse ohjanneet ryhmiä, ei ollut tarpeellista pyytää tietoon lasten nimiä tai tarkkoja ikä. Havainnoiteja analysoitiin vain sen perusteella, minkä ikäisille lapsille kyseinen ryhmä oli tarkoitettu.

Ennen tutkimuksen aloittamista selvitettiin Kirkkonummen Urheilijat ry:n puheenjohtaja Riitta Kimalta mahdollisen tutkimusluvan tarvetta. Varinaista tutkimuslupaa tutkimukseen ei tarvittu, mutta asiakirja (liite 1) kirjattiin tiedoksi tutkimuksesta seuran hallitukselle. Asiakirjaan eriteltiin kaikki tutkimusta koskevat asiat; mitä tutkittiin, miksi tutkittiin sekä miten tuloksia käsiteltiin. Tutkimus toteutettiin kyseisen asiakirjan mukaisesti. Erityisen tärkeänä

pidettiin asiakirjaan kirjattua merkintää siitä, että seuran edustajilta varmistetaan vielä ennen työn julkaisua, saako seuran nimi olla esillä opinnäytetyössä. Viimeistelyvaiheessa oleva opinnäytetyö lähetettiin luettavaksi seuran kurssivastaavalle sekä puheenjohtajalle. Heiltä saatiin lupa jättää seuran nimi näkyviin.

Tutkimuksen tuloksista pyrittiin saamaan mahdollisimman luotettavat arviointimenetelmien avulla - arviointimenetelmiä käytettiin monipuolisesti ja vahvoin perustein. Arvioinnissa pyrittiin rakentamaan käytettävien kyselylomakkeiden kysymykset niin, että oli mahdollista saada tarkat ja kattavat vastaukset, jotta virhetulkinnoille ei jäänyt varaa. On tärkeää erottaa ammatillisen ajattelun ja nopean tulkinnan ero. (Koivunen & Lehtinen 2015, 66).

Aikaisemmin julkaistuja aineistoja lukiessa huomioitiin lähdekritiikki ja arvioitiin lähteen luotettavuutta. Hirsjärven ym. (1997) ohjeistuksen mukaisesti huomioitiin kirjoittajan tunnettuus ja arvostettavuus, lähteen iän ja lähdetiedon alkuperän, lähteen uskottavuuden ja julkaisijan sekä lähteiden totuudellisuuden ja puolueettomuuden kautta, kun lähteiden luotettavuutta punnittiin.

Teoriatiedossa on käytetty monipuolisesti sekä alkuperäislähteitä että tuoreita tutkimuksia, sekä vanhaa sekä uutta tietoa vertailtiin keskenään. Tuoreimmissa kirjallisissa lähteissä toistui tekijänä liikuntatieteiden tohtori Timo Jaakkola, joka on julkaissut useita kymmeniä tieteellisiä artikkeleita ja kirjallisuutta lasten ja nuorten motorisista taidoista. Leikin ja ohjaamisen merkityksen ymmärtämisen tukena meillä toimi merkittävänä lähteenä asiantuntijana Tuire Autio ja hänen kirjoittamat teokset. Motorisia taitoja tarkasteltaessa useissa lähteisämme viittaukset kohdistuivat Gallahuen ja Donellyn teoksiin, jotka ovat olleet alansa arvostettuja asiantuntijoita.

Jotta kehittämistyötä pystyttiin analysoimaan mahdollisimman luotettavasti, tuli opinnäytetyöntekijöillä itsellään olla riittävästi tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä. Tämä on edellyttänyt kattavaa perehtymistä aiheeseen useiden lähteiden pohjalta. Kehittämistyön luotettavuutta vahvisti monipuolisten arviointimenetelmien käyttö.

Haastateltavien ja havainnoitavien ohjaajien koulutus- ja ohjaustausta vaikutti tutkimuksen luotettavuuteen. Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajat omasivat erilaisia koulutustaustoja, lasten liikunnanohjaajista löytyi muun muassa sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia sekä opiskelijoita, liikunnanohjaajia ja luokanopettajia. Kaikki seuran ohjaajat olivat käyneet vähintään kurssimuotoisia koulutuksia lastenliikunnan ohjaamisesta ja ohjaajille korostettiin koulutusten tärkeyttä oman ammattitaidon kehittämisessä sekä tarjottiin säännöllisesti seuran kustantamia koulutuksia. Näiden tietojen pohjalta voitiin tulkita ohjaajien olevan ammattilaisia, joiden antamia tietoja pystyttiin pitämään luotettavina. Arvioinnissa huomioitiin, että

ohjaajien kokemuksiin työkalun toimivuudesta voi vaikuttaa moni asia; lapsiryhmän koko, ryhmän yleinen tunnelma kyseisellä kerralla, ohjaajan oma perehtyneisyys materiaaliin sekä ohjaajan mieliala.

Tarvekartoitus toteutettiin ohjaajien lisäksi lasten liikuntaryhmien apuohjaajille. Apuohjaajilla ei välttämättä ole pitkää kokemusta ryhmien toiminnasta tai koulutuksia. Kyselyn jakamisen aikaan, jokaisella apuohjaajalla on ollut kuitenkin vähintään lukuvuoden kokemus ryhmien toiminnasta. Koettiin, että heidän panoksensa tutkimukseen on myös merkittävä ja heidän vastauksiaan voidaan pitää luotettavina. Apuohjaaja seuraa hyvin läheltä ohjaajan työtä ja voi kiinnittää huomionsa eri asioihin kuin itse ohjaaja. Kyselylomakkeella kartoitettiin vastaajien ohjaustausta, jotta koulutuksen ja ohjaustaustan merkitys pystyttiin huomioimaan vastauksia analysoitaessa.

## Lähteet

### Painetut lähteet

- Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila Oy.
- Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. & Rintala, P. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman, M., Lyytinen, H. & Riita, T. (toim.) 2002. Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: VK-kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haataja, L., Pihko, H. & Rantala H. (toim). 2014. Lastenneurologia. Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Normaali ja kehityksessään viivästynyt lapsi. 3.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Hännikäinen, M. 1992. Roolileikkiin siirtyminen leikin kehitysvaiheena. Piagetilainen näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopistopaino.
- 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.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2011. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Helsinki: Otava.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. 3. painos. Helsinki: WSOY.
- Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Lasten Keskus.
- Nurmilaakso, M. 2011. Pienen lapsen kielellinen tietoisuus osana kielen kehitystä. Teoksessa M. Nurmilaakso & A-L. Välimäki (toim.) Lapsi ja kieli. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos, 31-41.

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2011. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro.

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

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

Viholainen, A. & Ahonen, T. 2013. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerrus.

Vuorinen T. 2013. Strategiakirja: 20 työkalua. 2.painos. Helsinki: Talentum.

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

#### Sähköiset lähteet

Kirkkonummen Urheilijat. N.d. <http://www.kirkkonummenurheilijat.fi>. Viitattu 11.5.2017

Morin, A. N.d. Multisensory Instruction: What you need to know. <https://www.understood.org/en/school-learning/partnering-with-childs-school/instructional-strategies/multisensory-instruction-what-you-need-to-know> Viitattu 15.11.2017.

World Health Organization. 2017. Health topics. Physical activity. [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) Viitattu 12.5.2017.

#### Julkaisemattomat lähteet

Huusko, S., Kima, R. 2017. Opinnäytetyön materiaali. Sähköposti. 13.10.2017.

Huusko, S. 2017. Opinnäytetyöstä. Sähköposti. 15.11.2017

Kirkkonummen Urheilijat. 2017. KirkU:n ohjaajien voimavarakeskeiset toimintaperiaatteet. Kooste kokouksesta 5.1.2017.

## Kuviot

Kuvio 1: Testikertojen jakautuminen eri Moto-korttien välillä .....	27
Kuvio 2: Ohjaajien käyttökokemus korttien käytöstä ohjauksen tukena. Ohjaajat kokivat korttien käytön pääosin vaivattomaksi.....	28
Kuvio 3: Aapo-apinan temppu 3 - heittäminen & kiinniottaminen .....	29
Kuvio 4: Prosessikaavio kehittämistyöprosessista .....	33

## Taulukot

Taulukko 1: Ensimmäinen SWOT - analyysi 15.5. ....	23
Taulukko 2: Toinen SWOT - analyysi 30.10. ....	24
Taulukko 3: Ohjaajien havainnot motorisista haasteista sekä tavoista tukea niitä. ....	25
Taulukko 4: Alustavan materiaalin valikoidut liikkeet ja opettavat eläinhahmot. ....	26

## Liitteet

Liite 1: Ilmoitus tehtävästä tutkimuksesta (tutkimuslupa) .....	49
Liite 2: Tarvekartoitus lasten liikuntaryhmien ohjaajille .....	51
Liite 3: Palaute alustavasta materiaalista -lomake .....	52
Liite 4: Ohjaajan päiväkirja .....	53
Liite 5: Lomake liikuntaryhmien & moto-korttien käytön havainnointiin.....	54
Liite 6: Opinnäytetyöprosessin itsearviointilomake .....	56
Liite 7: Ohjeistus Moto-korttien käyttöön .....	57
Liite 8: Valmiit Moto-kortit .....	58



Liite 1: Ilmoitus tehtävästä tutkimuksesta (tutkimuslupa)

**Kirkkonummen Urheilijat ry: Opinnäytetyö**  
Tekijät: Eveliina Kukkula & Mira Manninen

### **Opinnäytetyön alustava nimi**

3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymisen tukeminen  
kuvien - työkalu lastenliikunnan ohjaajille.

### **Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää lastenliikunnan ohjaajille kuvitettu työkalu, joka tukee 3-6-vuotiaiden motoristen taitojen opimista sekä ohjeistaa lasten liikuntaryhmien ohjaajat materiaalin käyttöön. Tavoitteena on lasten motoristen taitojen vahvistaminen sekä ohjauksen toteutuminen mahdollisimman lapsilähtöisesti, visuaalisesti tukemalla.

### **Tutkimusmenetelmät**

Jotta saavutamme ymmärryksen aiheesta, suoritamme aluksi kirjallisuuskatsauksen perehtymällä ajankohtaisiin lähteisiin. Seuraavaksi määrittelemme lähtötilanteen lasten ryhmien ohjaajille ja apuohjaajille lähetettävän survey-kyselyn avulla ja tutkimme ongelmaa survey-tutkimukselle tyypillisen analyysin keinoin. Toteutamme kyselyn sähköisellä lomakkeella, jossa on sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Koemme, että survey-tutkimuksella saamme aineistoa, jota pystymme luokittelemaan ja analysoimaan siten, että saamme kootua ohjaajien mielteitä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, tällöin pystymme luomaan työkalun, joka vastaa jokaisen ryhmän tarpeita nyt ja tulevaisuudessa.

Survey-tutkimuksella saatua aineistoa täydennämme tekemällä kirjallisuuskatsauksen sekä haastattelemalla Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajia. Kun ymmärrys on saavutettu, siirrytään työkalun muotoiluun käyttäen palvelumuotoilun keinoja. Palvelumuotoiluprosessin aikana toteutamme ohjaajille yhden kyselyn sähköisesti, jossa ohjaajat pääsevät antamaan palautetta hahmoteltujen korttien ulkoasusta ja sisällöstä. Ohjaajien kommenttien perusteella muokkaamme kortteja, jonka jälkeen palvelumuotoilun prototyyppiä päästään kokeilemaan käytännössä ja arvioidaan kokeilu. Ohjaajille jaetaan kortit kauden 2017-2018 alussa, joita he saavat kokeilla ryhmissään. Teetämme ohjaajille täydennettävän päiväkirjan jokaiselta kokeilukerralta, jolloin hyödynnämme itsedokumentoinnin mahdollisuutta. Kokeilun jälkeen tarkennetaan konseptia ja saavutetaan lopullinen toteutus, jonka pohjalta palvelumuotoilun tuotos arvioidaan.

Motoristen taitojen harjoittamisen keinojen löytämiseksi käytämme kirjallisuuskatsauksen lisäksi kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Tarkastelemme ohjaajien käytössä olevia koulutusmateriaaleja sekä ohjaajanoppaita, joista saamme paljon tietoa ryhmässä toimivista motoristen taitojen harjoitteista. Merkittävimmät kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmät prosessissamme ovat osallistuva havainnointi, joka toteutuu havainnoimalla muutamia korttien kokeilukertoja sekä diskursiiviset analyysit, joiden avulla saamme todenmukaisen tiedon

siitä, kuinka lasten liikunnan ohjaajat motorisia taitoja ryhmissään harjoittavat.

### Saatujen tietojen käsittely

Kaikki tutkimuksessa esiin tullut tieto käsitellään nimettömänä. Kaikki tutkimuksella kerätty aineisto tullaan käyttämään tutkimukseen. Opinnäytetyö julkaistaan internetissä theseus-tietokannassa, joten kaikki sen lopullinen tieto tulee olemaan julkista. Kirkkonummen Urheilijoiden edustajan kanssa sovitaan, tuleeko lopulliseen työhön näkyviin seuran nimi vai viitataan urheiluseuraan ilman nimeä.

### Tutkimuksen eettisyys

Ohjaajien osallistuminen tutkimukseen ja työkalun kehittämiseen perustuu vapaaehtoisuuteen. Kaikki sähköisellä kyselylomakkeella kerätty tieto kerätään anonyymisti, vastaaja voi halutessaan jättää vastaamatta omaa ohjaustaustaansa koskeviin kysymyksiin.

Koska tutkimuksessa osallisena on alaikäisiä lapsia, kiinnitämme erityistä huomiota lasten yksityisyyden suojaan. Emme taltioi havainnointi kerroilta kuva- tai äänimateriaalia, jossa osallisena olisi lapsia. Koska havainnoimme ohjaajan toimia, emmekä itse ohjaa ryhmää, emme tarvitse tietoomme lasten nimiä tai tarkkoja ikäiä, vaan analysoimme havainnointia sen perusteella, minkä ikäisille lapsille kyseinen ryhmä on tarkoitettu.

### Alustava aikataulu

TOUKOKUU	KESÄKUUKU	HEINÄKUUKU	ELOKUUKU	SYYSKUUKU	LOKA - MARRAS
<b>Tiedonhaku</b>	Kyselyn toteutus	<b>Opinnäytetyön kirjoittaminen</b>	Alustavat versiot valmiiksi	<b>Korttien esittely</b>	Korttien muokkaaminen palautteiden perusteella
<b>12.5 Suunnitelman palautus</b>	<b>5.6-18.6</b> Kysely avoimena	<b>Korttien sisällön/ ulkoasun tekoa</b>	Välipalautteen pyytäminen ohjaajilta	<b>4.9-24.9 prototyypin testaus</b>	= saavutamme lopullisen muodon
<b>16.5 Tiedonhankinnan paja</b>	Tuloksien analysointi		<b>1.8-15.8</b> Ohjaajien palautteen anto	<b>Palautteen pyytäminen</b>	Tuloksien analysointi ( <b>2-3vk</b> )
<b>19.5 Suunnitelman esittely</b>	Teorian täydennys		<b>16.8-31.8</b> Korttien viimeistely	<b>Havainnointi ryhmässä</b>	Valmiin opinnäytetyön esittely
<b>22.5-28.5 Viimeistely</b>	Korttien ulkoasu				

Liite 2: Tarvekartoitus lasten liikuntaryhmien ohjaajille

**Lasten liikunnan ohjaamisen tueksi toteutettavan materiaalin tarvekartoitus Kirkkonummen Urheilijat ry:n ohjaajille ja apuohjaajille.**

**1. Olen...**

Lasten liikuntaryhmien ohjaaja

Lasten liikuntaryhmien apuohjaaja

Muu

**2. Kuinka kauan olet toiminut lasten liikunnan parissa?**

**3. Minkälainen on koulutustaustasi? (ml. käydyt kurssit)**

**4. Olen ohjannut tai apuohjannut seuraavia ikäryhmiä kauden 2016-2017 aikana**

1-2 -vuotiaat

3-4 -vuotiaat

4-6 -vuotiaat

5-6 -vuotiaat

yli 7-vuotiaat

**5. Onko ryhmissäsi käytetty kuvakortteja ohjauksen tukena? (Esim. Svo-li, Nuori Suomi, Skillilataamo)**

Kyllä      Ei

**6. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä: Oletko kokenut kortit hyödyllisiksi? Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei: miksi ei?**

**7. Kuinka paljon ryhmissäsi hyödynnetään leikkiä oppimisen välineenä?  
1 = ei lainkaan, 5 = kaikessa toiminnassa**

1 2 3 4 5

**8. Mitkä motoriset taidot ovat sellaisia, joissa kokemuksesi mukaan ilmenee yleisimmin haasteita lasten liikuntaryhmissä?**

**9. Miten pyrit tukemaan motorisia haasteita?**

**10. Vapaita ajatuksia tai kommentteja:**

Liite 3: Palaute alustavasta materiaalista -lomake

# Kysely lastenliikuntaryhmien ohjaajille - palaute alustavasta materiaalista

Kysely avoimna 17.8.-23.8.2017

## **Onko korttien kuvitus mielestäsi lapsiystävällinen?**

Kyllä            Ei            En osaa sanoa

## **Mikä olisi sopiva koko korteille?**

A6            A5            A4

## **Onko kortteihin liitetty ohjeistus mielestäsi tarpeellinen?**

Kyllä            Ei            En osaa sanoa

## **Muutosehdotuksia ohjeistuksen sisältöön:**

## **Mikä on mielestäsi sopiva paikka ohjeistus tekstille?**

Kortin takana            Kuvan vieressä            Erillisenä paperina

## **Hyödyntäisitkö ohjauksessa eläimiin liitettyjä lyhyitä tarinoita?**

Kyllä            Ei            En osaa sanoa

## **Uskotko korteista olevan hyötyä motoristen taitojen kehittämisessä?**

Kyllä            Ei            En osaa sanoa

## **Käyttäisitkö kortteja?**

Kyllä            En            En osaa sanoa

## **Jos vastasit johonkin kysymykseen ei, mitä muuttaisit?**

## **Vapaita ajatuksia tai kommentteja:**



Liite 5: Lomake liikuntaryhmien & moto-korttien käytön havainnointiin

Paikka:  
Ryhmä:

Aika:  
Käytössä olevat Moto-kortit:

## **HAVAINNOINNIN KOHTEENA LAPSET**

<b><i>Lasten innostuneisuus:</i></b>
Innostavatko kortit lapsia?
<b><i>Lasten reagointi ohjeistukseen:</i></b>
Ymmärtävätkö lapset ohjeistuksen?
Noudattavatko lapset ohjeita?
<b><i>Lasten osallisuus ja henkinen läsnäolo:</i></b>
Haluaako jokainen lapsi osallistua toimintaan?
Jos ei, niin miksi?
Ovatko lapset henkisesti läsnä?
<b><i>Lasten keskittyneisyys sekä keskittymistä häiritsevät tekijät:</i></b>
Edistävätkö kortit lasten keskittymistä?
Ilmeneekö toiminnassa jotain, joka selvästi häiritsee keskittymistä?
<b><i>Lasten onnistumisen kokemukset:</i></b>
Syntyykö onnistumisen kokemuksia?
Onko harjoituksissa sopivasti haasteita?
Onko havaittavissa, että harjoitteiden myötä tapahtuisi oppimista?

***Muita havaintoja osallistujien toiminnasta havainnoinnissa:***

**HAVAINNOINNIN KOHTEENA OHJAAJAT**

***Ohjaajan innostuneisuus/ heittäytymiskyky:***

(eleet, ilmeet, asenne)

***Ohjaajan vuorovaikutus osallistujien kanssa:***

(ilmapiiri)

***Osallistujien yksilöllinen huomiointi:***

Pystyykö ohjaaja antamaan yksilöllisempää ohjausta? Tukeeko kortit yksilöllisempää ohjausta?

***Ohjaajan opettamisen perustaidot:***

(ryhmänhallinta, ohjeiden anto, näyttö, havainnointi, palaute jne.)

***Muita havaintoja ohjaajan toiminnasta:***

Liite 6: Opinnäytetyöprosessin itsearviointilomake

## Opinnäytetyöprosessin itsearviointi

Tekijä:

Päivämäärä:

**Missä erityisesti onnistuin opinnäytetyöprosessin aikana?**

---

---

---

**Mitä olisin tehnyt toisin opinnäytetyöprosessissa?**

---

---

---

**Mikä oli oma vahvuuteni projektissa?**

---

---

---

**Miten olen kehittynyt ammatillisesti projektin aikana? Mikä on ollut opettavaisinta?**

---

---

---

**Käyttäisinkö palvelumuotoilua tulevissa kehittämistöissä?**

---

---

---

**Mitä uutta olen oppinut opinnäytetyöprosessin myötä?**

---

---

---

**Käyttäisinkö itse Moto-kortteja tulevassa työssäni?**

---

---

---



Liite 7: Ohjeistus Moto-korttien käyttöön

Edessäsi on Moto-kortti paketti, joka on toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä Kirkkonummen Urheilijat ry:n kanssa.

Moto-korttien avulla pyritään edistämään 3-6-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja leikinomaisesti, kuvin tukemalla. Korteissa seikkailee neljä eri eläintä: Kiti-kissa, Kalevi-krokotiili, Osku-orava sekä Aapo-apina. Olemme luoneet jokaiselle eläimelle liikkeitä, joiden avulla pyritään edistämään jotakin motorista perustaitoa. Esimerkiksi Kiti on erinomainen tasapainoilija, joten Kitin liikkeiden avulla harjoitellaan tasapainotaitoja. Yhden tunnin aikana voi keskittyä yhden hahmon liikuntataitoihin, tai voit halutessasi käyttää kortteja yksitellen ja eri hahmojen liikkeitä yhdistellen. Voit valita ryhmällesi sopivimman perustaidon, mistä olisi hyvä lähteä liikkeelle.

Jokaisella eläimellä on viisi liikettä, jotka olemme nimenneet tempuiksi. Jokainen tunti on tarkoitus aloittaa lyhyellä tarinalla, jonka avulla tutustutaan eläimen sielunelämään. Tarinan tarkoituksena on pyrkiä herättämään lasten mielenkiinto, jolloin myös keskittyminen teknillisesti oikeaoppiseen tekemiseen on mahdollista. Korttien takaa löytyy tarinan lisäksi selkeä kirjallinen ohjeistus tempun toteuttamiseen. Kuvan tehtävänä on tukea kirjallisia ohjeita.

Toivomme teiltä erityisesti heittäytymistä tarinan ja tempujen saloihin, jotta lapset saavat mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia, eivätkä lanista epäonnistumisista. Olemme luoneet eläimistä selkeät ja isohkot, jotta ne herättäisivät huomiota. Eläintä voi myös tutkia ja ihmetellä, miten esimerkiksi Kalevi-krokotiili pystyy taipumaan karhukävelyyn tai Kiti-kissa temppuilemaan nuoralla vain kahdella tassulla!? Ihmettely, tutkiminen ja leikinomainen kokeilu mahdollistaa uskomattomia oivalluksia!

Riemukkaita ja elämyksellisiä hetkiä Kitin, Kalevin, Oskun ja Aapon seurassa!

Terkuin,  
Mira Manninen & Eveliina Kukkula,  
Laurea ammattikorkeakoulu

Liite 8: Valmiit Moto-kortit

## KALEVI-KROKOTIILI - LIIKKUMISTAIDOT

*"Tässä on Kalevi-krokotiili, jonka kotijoki Afrikassa on Niili.  
Joskus Kalevi saattaa pelottavalta näyttää,  
kun suuria hampaitaan käyttää.  
Vaikka hieman voi pelottaa ulkokuori,  
täyttä kultaa on Kalevin sisäpuoli.*

*Kalevi kaikki mukaan leikkimään pyytää,  
eikä halua, että kukaan yksin jää.  
Yleensä krokotiilit liikkuvatkin laumassa,  
mutta antaa silti jokaisen temmeltää rauhassa*



### TEMPPU 1 - X-HYPPY

*"Krokotiilin vahvat jalat ponnistaa, niin että hypyn oikein korkealle saa.  
Vaikka aakkosia Kalevi ei vielä taida, silti X-hyppy onnistuu aina!"*

- Lähtö perusasennosta
- Hyppää korkealle ylöspäin
- Hypyn aikana levitä kädet ja jalat isosti auki
- Ennen laskeutumista alas tuo kädet ja jalat takaisin perusasentoon



## TEMPPU 2 – RYÖMINTÄ

*"Maalla krokotiilit eteenpäin ryömii,  
joskus jopa vallattomana pyörii.  
Vaikka ryömintä välillä hikiseltä näyttää,  
Kalevi silloin tehokkaasti voimiansa käyttää."*

- Käy makaamaan mahalleen, lähde ryömimään eteenpäin
- Siirrä vartalon painoa puolelta toiselle
- Painonsiirronpuoleinen käsi vetää ja vastapuolen koukistettu jalka työntää
- Käytä molempia käsiä ja jalkoja



## TEMPPU 3 – JOEN YLITYS

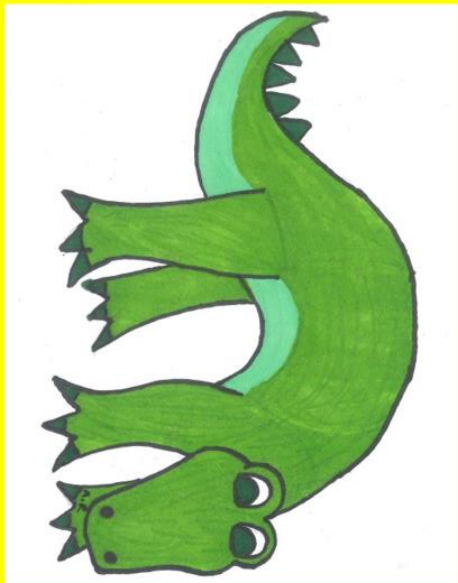
*"Kalevi eteenpäin matkaa,  
vaikka eteen tulisi este – täytyy vain jatkaa.  
Jos joessa paljon kiviä on,  
tarvitaan usea ponnistus uskomaton.  
Käytä yhtä tai kahta jalkaa,  
tästä seikkailu joen yli alkaa!"*

- Asettele "kiviä" radaksi, kivinä voi toimia esim. hernepussit tai teipatut jäljet
- Ylitä joki kiviä pitkin
- Hyppää kiviä pitkin loikkaamalla, tasajalkaa sekä yhdellä jalalla

### TEMPPU 4 - KROKOKÄVELY (KARHUNKÄYNTI)

*"Joskus Kalevi ryömimiseen kylästyy ja takapuolta nostakin pystyyn.  
Jos meinaa loppua Kalevin puhti, silloin on poikaa ruoka-annos tuhti."*

- Pidä jalkapohjat lattiasa, tuo myös kämmenet lattiaan
- Jalat tulee olla leveässä haarassa, polvet suorina
- Kulje eteenpäin (ja taaksepäin) siten, että jalat ja kädet pysyvät suorana



### TEMPPU 5 - KROKOLAUKKA

(Rata esimerkiksi teipistä ja tötteröistä, ratsuksi sopii sählymaila)

*"Uuden tempun on Kalevi oppinut näin,  
hän nimittäin laukkaa eteenpäin.  
Afrikan palmut jopa tärisee,  
kun Kalevi innosta räähisee."*

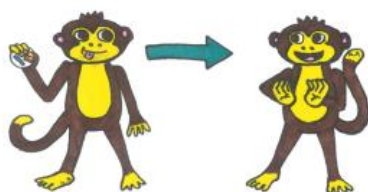
- Suuntaa katse ja vartalo eteenpäin
- Potkaise takimmaisella jalalla etummainen jalka eteenpäin
- "Lentovaiheen" aikana molemmat jalat ovat irti maasta
- Kädet levitettyä sivuille tai pitämässä ratsusta kiinni
- Kokeile laukkaa myös taaksepäin ja sivuttain
- Voit kokeilla myös vuorolaukkaa, jossa jokaisella laukka-askeleella vaihdetaan johtavaa jalkaa



## AAPO-APINA – VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

*"Aapo-Apina on vallaton veikko, jolla keskittymiskyky on välillä heikko.  
Aapo taitavasti käsiään käyttää, välineillä temppuilee ja muillekin näyttää.  
Puuhun korkealle kurkottaa, jotta alas muutaman banaanin saa.*

*Ohjeiden kuuntelu on Aapolle välillä haastavaa,  
mutta harjoittelulla hyviä tuloksia aikaan saa!  
Jos Aapo sinulle temppuja opettaa,  
näyttäisitkö sinä Aapolle, miten ohjeita kuunnellaan?"*



### TEMPPU 1 - KIIPEÄMINEN PUOLAPUILLE

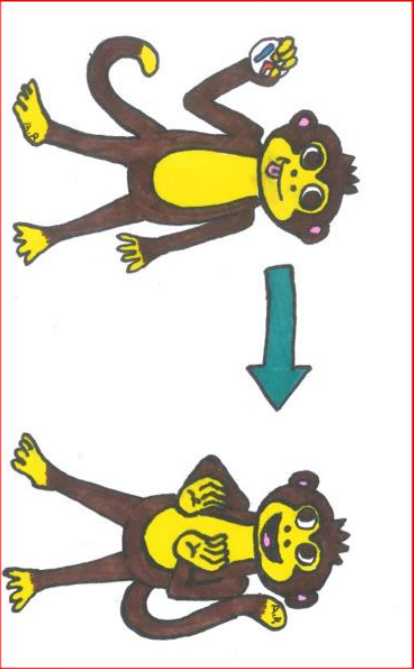
*"Aapo korkealle puuhun kiipeää,  
älä sinäkään maahan jää.  
Kiipeä Aapon mukaan banaaneja keräämään,  
ettei kenenkään maha tyhjäksi jää."*

- Astu alimmalle puolalle ja ota käsillä kiinni sopivalta korkeudelta
- Kiipeä ylös puolapuita, pidä vartalo lähellä puolia
- Tiputa alas banaani (hernepusi tms.) ja kiipeä takaisin alas

### TEMPPU 2 – HEITTÄMINEN ETEENPÄIN & KIINNIOTTAMINEN

*”Kaverin kanssa on mukavaa, kun voi yhdessä harrastaa.  
Kun Apoo heittää eteenpäin, kaveri nappaa kiinni näin.”*

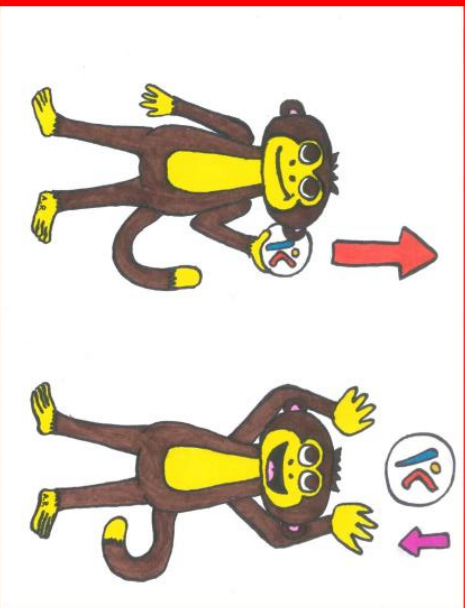
- Aloita harjoittelu hennepussilla, sen sujussa voi siirtyä palloon
- Harjoittele erilaisia heittoyylejä: yhdellä kädellä / kahdella kädellä, yläkautta /alokautta
- Heitä välinettä eteenpäin: ”maailmanluun”, kaverille tai mahdollisimman pitkälle
- Valmistaudu kiinniottamiseen pitämällä molemmat kädet varraiton edessä, josta niitä on nopea liikuttaa
- Aloita kiinniottaminen kahdella kädellä, sen jälkeen voit kokeilla yhdellä kädellä

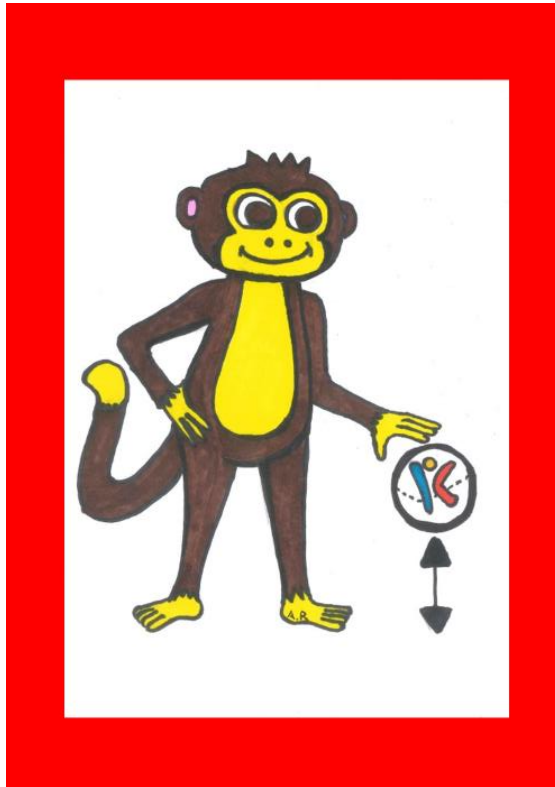


### TEMPPU 3 - HEITTÄMINEN YLÖSPÄIN & KIINNIOTTAMINEN

*”Aapo näppäri käsistään on, heiteley on tempu vullaton.  
Kun väline alas laskeutuu, kädet alle ja hyppyn suu.”*

- Tätä voit harjoitella monilla välineillä: hennepussi, pallo, hularanne, hyppynaru
- Aloita pienistä heitoista ylöspäin: heitto ja kiinniotto kahdella kädellä
- Heitto ylöspäin toisella kädellä, kiinniotto toisella
- Heitto ja kiinniotto samalla kädellä
- Kun saat pieniä heittoja kiinni, voit kasvattaa heiton korkeutta

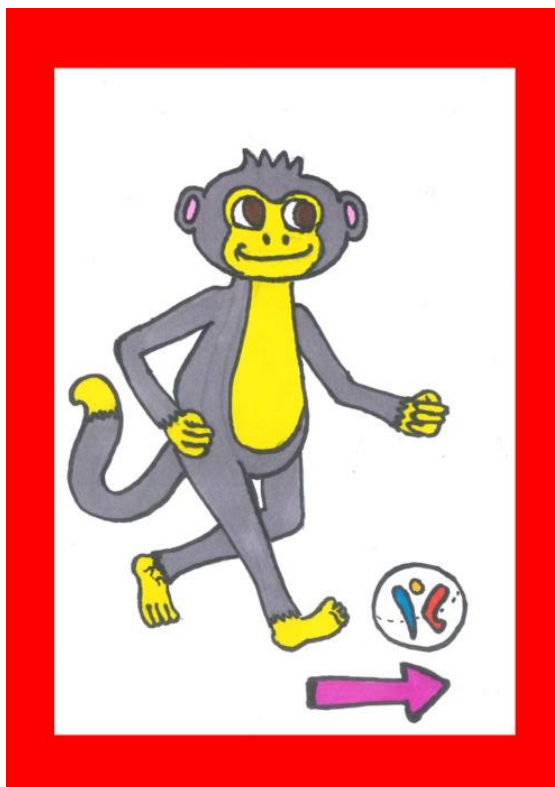




#### TEMPPU 4 - PALLON POMPUTTAMINEN

*"Pallo pomppaa korkealle,  
varo ettei omat varpaat jää alle.  
Aapo palloa pomputtaa  
ja hyvänmielen siitä saa."*

- Pomputa palloa ensin yhdellä kädellä, sitten toisella, myös välillä käsiä vaihdellen
- Kun pomputtelu sujuu lattialla, harjoittele pomppuja viivaa pitkin
- Lopuksi voit kokeilla pomputtamista pitkän penkin päällä, kävellen itse penkin vieressä tai penkin päällä



#### TEMPPU 5 - PALLON KULJETTAMINEN

*"Palloa jalalla kuljeta,  
mutta muista olla tarkkana.  
Pienesti palloa jalalla kosketa,  
koska pallo on helposti karkaava."*

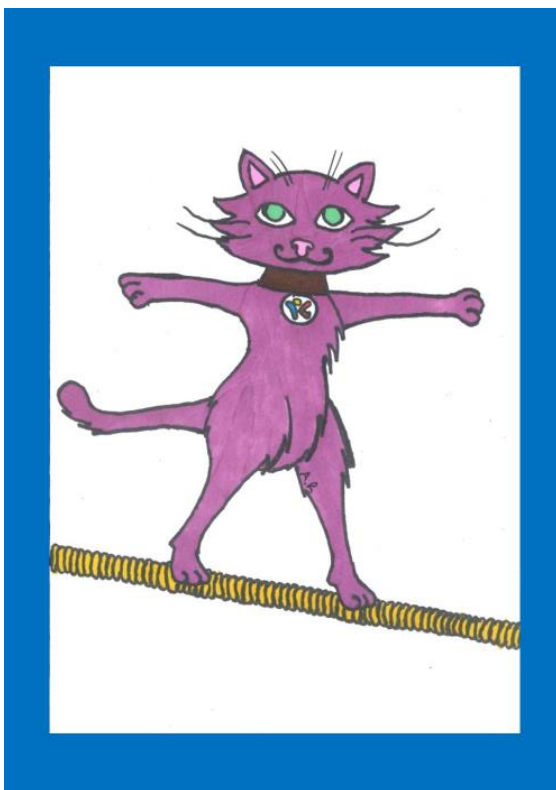
- Kuljeta palloa jaloilla koskettaen palloa pienesti, siten ettei pallo karkaa liian kauas
- Harjoittele kuljettamista myös viivaa pitkin tai pujotellen tötteröitä

## KITI-KISSA – TASAPAINOTAIDOT

*"Olipa kerran Kiti-kissa,  
joka rakasti temppuilemistä.*

*Kiti on notkea ja ketterä kissa, jolla on pitoa tassuissa.  
Ei haittaa vaikka joskus vinoon astuu tassu,  
tulee silloin vain uusi temppu hassu.*

*Kiti ylpeä omista taidoistaan on,  
ja ilo onnistumisesta on verraton!"*



### TEMPPU 1 – VIIVAKÄVELY

*"Kiti taitavasti tasapainoilee,  
hännän avulla viivaa pitkin tassuttelee.  
Kun Kiti eteenpäin sipsuttaa,  
tassut aivan ääneti viivaa koskettaa."*

- Ota katse suoraan eteenpäin ja ojenna kädet sivulle
- Aseta jalka toisen jalan eteen, niin että jalat pysyvät samassa linjassa
- Kävele rauhallisesti eteenpäin kevyin askelin
- Voit kokeilla viivakävelyä myös takaperin tai kapean penkin päällä

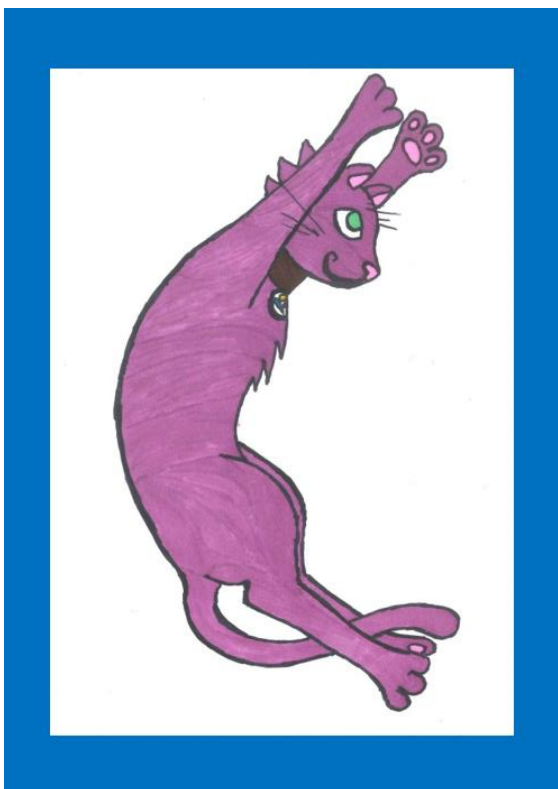




## TEMPPU 2 – VIIVAN YLITYS

*”Kiti ahkerasti harjoittelee,  
jotta temput hyvin menee.  
Kissan vahvat tassut ponnistaa,  
niin että uuden puolen viivasta saa.”*

- Aloita harjoittelu hyppäämällä viivan yli tasajalkaa
- Kokeile hyppyjä naama, selkä ja kylki edellä
- Kokeile hyppyjä eri suunnista myös yhdellä jalalla laittamalla toinen jalka koukkuun ja hyppäämällä viivan yli



## TEMPPU 3 - KIERIMINEN

*”Kiti kierimistä rakastaa - mudassa, pellossa tai missä vaan!”  
Kun kovasti lähtee kierimään, varo ettei kaveri alle jäätä!”*

- Lähte kierimään selinmakuulta
- Kohota päätä, kasia sekä jalkoja irti alustasta
- Lähte lantion johdolla kierimään mahan kautta takaisin selälleen
- Huomaa, että jalat ja kädet ovat koko ajan irti alustasta

## TEMPPU 4 – KULJETA KEHOLLA

*”Paljon tasapainoa vaatii,  
kun Kiti koettaa herneussija kehoillaan kuljettaa.*

*Kiti sinulla kysyy:  
Missä kaikilla herneussija pysyy?”*

- Kuljeta herneussija eri kehonosilla, esimerkiksi olalla, pään päällä, jalkojen päällä, mahalla, selässä
- Keksi itse lisää paikkoja, missä herneussija voisi kuljettaa



## TEMPPU 5 – VENYTTELY

*”Kiti lopuksi venyttää ja vanuttaa, ettei ala kehoa kolottaa.”*

- Käy lattialle kontrausasentoon
- Pidä kaula pitkänä, katse lattiasa
- Venytä jalkoja vuorotellen pitkälle taakse
- Venytä käsiä vuorotellen pitkälle eteen
- Haastetta: Venytä yhtä aikaa vastakkainen käsi ja jalka



## OSKU-ORAVA – KUPERKEIKKA

*"Olipa kerran orava, joka esittäytyi Oskuksi ja kovasti puun oksilla jumppasi.  
Tempuista monet Osku jo osasi, vaan yksi haastetta aina vain tuotti.*

*Oskua kovasti harmitti, kun kuperkeikka ei pyörähtänyt ympäri.  
Osku orava on sinnikäs ja uutta taitoa kovasti harjoitteli.*

*Vihdoin kun kuperkeikka onnisti, kuvitti hän ohjeet muille vinkiksi."*



## TEMPPU 1 - VENYTYS

*"Osku-orava oivalsi,  
ettei heti tarvitse päästä ympäri.  
Omaan kehoon tutustumalla aloita  
ja katsetta kohti napaa kurkotta."*

- Seiso perusasennossa, laita leuka rintaan ja katso omaan napaasi
- Lähde venyttämään käsiä kohti lattiaa – katse koko ajan omassa navassa
- Rullaa takaisin ylös, vasta kun selkä on täysin suorana, nosta katseesi takaisin eteenpäin

## TEMPPU 2 – KERÄ KEINUNTA SELÄLLÄÄN

*"Osku dykkää selkäänsä pyöristää  
ja kippuran sisälle käpyä pilloittaa."*

- Käy selimmaakulle ja aseta käpy (esim. herrepussi) vatsan päälle
- Nosta pohvet kippuran vatsan päälle
- Pidä leuka rinnassa, otsa mahdollisimman lähellä pohvia
- Kehnuttele kerää eteen, taakse ja sivuille, pysyväkö kerä kiinni?



## TEMPPU 3 – SIVUKUPEREIKKA

*"Kun katse jo pysyy navassa ja kippurakerä kasassa,  
kellahtaa Osku kerran kyljelleen  
ja matkaa jatkua kiertäen uudelleen."*

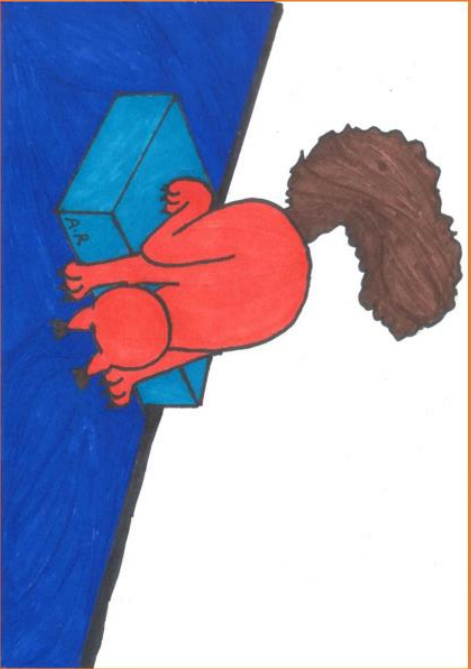
- Lähte kerä asennosta, selkä kiinni lattiasa
- Kierähdä selältä jalkojen päälle ja sieltä uudelleen selälleen kippuran pysyessä koko ajan kiinni



## TEMPPU 4 – KUPERKEIKKA KOROKKEELTA

*”Nyt Osku jo uskaltaa kuperkeikkaa koettaa.  
Polvien alle kun jakkaran asetta,  
ei vauhtia tarvitse vielä kovasti ponnistaa.”*

- Aseta polvet korokkeen päälle, kädet pöydälle lähelle koroketta
- Laita leuka rintaan ja pää kästen väliin lattiaan
- Suorista jalat korokkeelta ja pyöräytä ympäri



## TEMPPU 5 - KUPERKEIKKAKONE

(kun kuperkeikan pyörähdys jo sujuu)

*”Kun kuperkeikka jo itsenäisesti onnistuu,  
pyörähdyksen jälkeen Osku käsistään ystävälle kurkkottaa.”*

- Tee kuperkeikka pöydällä
- Ylös tullessa ojenna heti käsiä vastassa olevalle ohjaajalle / kaverille
- Nouse ohjaajan / kaverin avulla suoraan kuperkeikasta seisomaan

