

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2018

Nella Salminen

VINKIT JA IDEAT ALLE KOLMEVUOTIAIDEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN

– Vinkkivihkonen Ilpoisten päivähoitoyksikön
uusille työntekijöille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan ko.

2018| 46+10

Meeri Rusi

Nella Salminen

VINKIT JA IDEAT ALLE KOLMEVUOTIAIDEN LIIKUNAN LISÄÄMISEEN

- Vinkkivihkonen Ilpoisten päivähoitoyksikön uusille työntekijöille

Kehittämistyö toteutettiin Turun Kaupungin Ilpoisten phy:ssä. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä Ilpoisten phy:n uusien työntekijöiden tietoutta alle kolmevuotiaiden liikunnasta.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi päiväkodin uusille työntekijöille suunnattu opas alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä. Opas pitää sisällään teoretietoa sekä teoriaan pohjautuvia käytännön vinkkejä niin lapsen kehityksen eri osa-alueiden tukemiseen liikunnan avulla kuin myös esimerkiksi ympäristön ja liikuntavälineiden sekä ohjatun liikunnan mahdollisuuksista liikunnan lisäämisessä. Lisäksi tuotos sisältää tiivistetysti uusien vuonna 2016 voimaan tulleiden Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pääkohdat. Mukana on myös esimerkkituokiota, joiden avulla uusi työntekijä pääsee konkreettisesti alkuun ohjatun liikunnan järjestämisessä ikäryhmän lapsille. Oppaan lopusta löytyy lyhyt lista materiaaleista, joista työntekijä voi etsiä lisää leikki- ja tuokioideoita ryhmässään toteuttavaksi.

Kehittämisprosessin aikana kokeiltiin tuotoksessa esitellyjä vinkkejä ja ideoita liikuntatuokioilla sekä vapaan leikin aikana. Työssä käytetyt kehittämismenetelmät olivat: Dialoginen keskustelu, aikaisemman tiedon käyttö, kokeilevatoiminta, haastattelu ja opinnäytetyöpäiväkirja. Tuotoksesta saatu palaute oli hyvää.

Kehittämisraportti etenee työn lähtökohtien kuvailun kautta teoriaan jossa kuvaillaan liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen. Tämän jälkeen teoriaperustassa käsitellään sitä, kuinka työntekijä pystyy tukemaan pienten liikkumista esimerkiksi ympäristön, liikuntavälineiden ja ohjatun liikunnan avulla sekä innostamalla perheitä liikkumaan. Sen jälkeen käsitellään kehittämismenetelmiä sekä kuvaillaan prosessin eteneminen tammikuun 2016 ja marraskuun 2018 välisenä aikana. Lopuksi kerrotaan tuotoksesta palautteineen ja jatkokehittämisideoineen ja arvioidaan kehittämistyön prosessia ja ammatillista kasvua.

ASIASANAT:

liikkuminen, liikunta, päivähoito

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in social services

2018 | 46+10

Meeri Rusi

Nella Salminen

TIPS AND IDEAS FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN UNDER THREE YEARS OLD

- A guidebook for the new employees of Ilpoinen day care center

The Development work was made in the day care center of Ilpoinen. The purpose of this project was to increase the knowledge of new employees in Ilpoinen about physical activity of children under three years old.

As a result of this development work was created a guidebook for new employees of kindergarten. Subject of the guide was increasing physical activity of children under three years old. The guide was included in theory and theory based ideas and tips about comprehensive development of children under three from the aspect of physical exercise. The guide also go through different kind of physical learning environments and equipment's as well as planning educational activities for the younger children. In the guide is added a short summary about the main points of The new Recommendations for physical activity in early childhood (2016). Example plans for guided physical education activities to young children were also part of the guide. One vital part of the guide is to go through how can employees support the active life of families. At the end of the guide is a short list of materials where an employee can find more ideas for play- and guided physical activity

The methods used in this development process were dialogic conversations, experimental activity, using former knowledge, personal development diary and interview. Feedback received from the development group about the guide was good. Based on that information the development work was a success.

The development report begins from introducing the basis of the development project and moving on to the theory basis. The theory section includes different areas of development under three years old child from the aspect of physical activity and things that an employee can do for supporting children's physical activity in different environments and with different equipment's as well as planning guided physical activity. After that are outlined the progress, methods and the result. The development work was made between January 2016 and November 2018.

KEYWORDS:

Day care center, physical activity, physical exercise

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	9
2.2 Kehittämistyön toimijat ja toimintaympäristö	11
2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävä	12
3 ALLE KOLMEVUOTIAS LAPSI LIIKKUJANA	14
3.1 Fyysinen kehitys	14
3.2 Kognitiivinen kehitys	17
3.3 Psyykkinen – ja sosiaalinen kehitys	18
4 ALLE KOLMEVUOTIAAN LIIKUNNAN TUKEMINEN	22
4.1 Liikunnallinen ympäristö	22
4.2 Liikuntavälineet	23
4.3 Ohjatut liikuntatuokiot	24
4.4 Perheiden kannustaminen kohti liikkuvaa arkea	26
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	28
5.1 Kehittämistyön menetelmät	28
5.2 Kehittämistyön aikataulu ja eteneminen	30
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	36
6.1 Kehittämistyön tuotoksen sisältö, arviointi ja jatkokehittämismahdollisuudet	36
6.2 Kehittämistyön prosessin arviointi	37
6.3 Eettinen pohdinta ja ammatillinen kasvu	40
LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1. Motoristen-, kognitiivisten- ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen liikuntakasvatuksessa eri ikävaiheissa.

- Liite 2. Haastattelukysymykset
- Liite 3. Kuvalupa
- Liite 4. Haastattelulupahakemus
- Liite 5. Päätös haastatteluluvan myöntämisestä.

TAULUKOT

Taulukko 1 Kehittämistyön aikataulu ja eteneminen

35

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Phy.

Päivähoitoyksikkö

VASU

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

1 JOHDANTO

Kehittämistyöni tehtävä on alle kolmevuotiaan liikunnan lisäämistä käsittelevän vinkkivihkonen laatiminen Ilpoisten päivähoitoyksikön uusille työntekijöille. Vinkkivihkonen sisältää teoriaosuudet sekä teoriaan pohjautuvia käytännön vinkkejä ja ideoita. Kehittämistyöni tavoitteena on tarjota Ilpoisten päivähoitoyksikön uusille työntekijöille lisää tietoa alle kolmevuotiaiden liikkumiseen ja kehitykseen liittyen sekä vinkkejä siitä, miten lasten liikkumista voidaan tukea ja lisätä päiväkodissa kasvattajan tekemillä arjen pienillä valinnoilla.

Liikunta-aiheinen kehittämistyö oli luonteva valinta, sillä toimeksiantajani Ilpoisten päivähoitoyksikkö painottaa toiminnassaan liikuntakasvatusta. Alle kolmevuotiaiden ikäryhmään kehittämistyö suunnattiin, koska päiväkodin pienempiin liittyvää opinnäytetyötä ei ollut tehty Ilpoisissa pitkään aikaan. Uudet työntekijät valikoitiin oppaan kohde-ryhmäksi, sillä heillä ei välttämättä ole vielä niin paljon tietotaitoa ja osaamista aiheeseen liittyen kuin päiväkodin pitkäaikaisemmilla työntekijöillä.

Lapsella on luonnollinen tarve liikkua ja leikkiä. Näiden tarpeiden toteuttaminen on tasapainoisen lapsuuden edellytys. (Karvonen ym. 2003, 15.) Liikunta on ollut viime vuosina paljon esillä varhaiskasvatuksesta keskusteltaessa (Ahtokivi 2015). Asiantuntijat ovat huolissaan nykylastemme vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ja sen vaikutuksista (Ahtokivi 2015; Kallunki 2016). Kyseessä ei ole vain suomalainen ongelma, sillä vastaavia tutkimustuloksia on saatu myös kansainvälisesti (Vanderloo & Tucker 2015). Suomessa liikkumattomuuteen on reagoitu laatimalla uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7). Uusissa suosituksissa esimerkiksi suositeltua liikunnan määrää ja kuormitusta on nostettu aiempaan verrattuna (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14).

Lähdeaineistona olen kehittämistyössäni hyödyntänyt monipuolisesti sekä lasten liikuntaa käsittelevää kirjallisuutta, että aiheesta kertovia Internetlähteitä. Teoriaperustan olen koonnut pääasiassa alle kolmevuotiaiden osaamisalueiden, taitojen ja mahdollisuuksien näkökulmasta. Huomasin työtä tehdessäni, että suurin osa liikuntatutkimuksista on toteutettu kolmevuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille. Tästä johtuen olen pyrkinyt siihen, että tässä raportissa tarkastelemani tutkimukset käsittelevät joko noin kolmevuotiaita tai kaikkia päiväkotikäisiä (1-6-vuotiaita) lapsia. Muutamit käyttämästäni kirja-

lähteistä on julkaistu 2000- luvun alussa tai jo 90- luvun loppupuolella. Niistä saatu tieto on kuitenkin suurilta osin ajankohtaista vielä tänäkin päivänä.

Kehittämistyön raportti alkaa aiheen taustan ja tarpeen tarkemmalla läpikäymisellä. Kerron kuinka päädyimme valitsemaan kehittämistyön aiheen ja kuvailen tarkemmin varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavia säädöksiä ja asiakirjoja sekä muutamia päiväkotii-ikäisten lasten liikuntaan liittyviä tutkimustuloksia. Tämän jälkeen kerron kehittämistyön toimijoista ja toimintaympäristöistä ja esittelen kehittämistyöni tehtävän ja tavoitteet. Näiden vaiheiden kautta raportti etenee teoriaperustaan, joka käsittelee ensin liikunnan vaikutuksia alle kolmevuotiaan kehitykseen. Teoriaperustan toinen osa kertoo miten varhaiskasvatuksen työntekijät voivat tukea lapsen kehitystä pienillä valinnoilla ympäristön, välineiden ja ohjatun liikunnan suhteen sekä kannustamalla perheitä liikumaan. Teoriaosuuden jälkeen kerron kehittämistyön prosessin aikana käyttämäni kehittämismenetelmistä sekä kehittämistyön aikataulusta ja työvaiheista aina tammi-kuusta 2016 alkaen vuoden 2018 marraskuuhun asti. Käsitteelen raportissani myös kehittämistyöni tuotoksen sisältöä ja siitä toimeksiantajalta saamaani palautetta, sekä esitän jatkokehittämisehdotuksia. Lopuksi arvioin vielä kehittämistyön prosessia sekä omaa toimintaani ja ammattitaitoni kehittymistä prosessin aikana.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Ilpoisten phy. painottaa toiminnassaan liikuntakasvatusta, joten oli luontevaa, että myös kehittämistyöni olisi liikunta-aiheinen. Pohdimme aihetta yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa ensimmäisessä tapaamisessamme helmikuussa 2016. Keskustelujen ja ideoinnin kautta syntyi ajatus päiväkodin uusille työntekijöille suunnatusta oppaasta, joka sisältäisi teorian lisäksi myös konkreettisia vinkkejä ja ideoita alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä päiväkodin arjessa. Kehittämistyön pääasiallisiksi kohderyhmäksi rajattiin Ilpoisten phy:n uudet työntekijät. Tähän päädyttiin, koska suurella osalla Ilpoisissa jo pitkään työskennelleistä on paljon tietotaitoa ja käytännön osaamista liikuntakasvatuksesta. Siksi emme usko heidän juurikaan hyötyvän tämän oppaan sisällöstä

Oppaan kohderyhmäksi valikoituivat alle kolmevuotiaat ja heidän kanssaan työskentelevät, sillä alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyvää kehittämistyötä ei ole Ilpoisten phy:ssä viime vuosina tehty. Koska suoritin harjoitteluni alle kolmevuotiaiden ryhmässä, oli aiheen rajaaminen tähän ikäryhmään myös itselleni mielekäästä.

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja toimintakykyyn kaikissa elämänkaaren vaiheissa (Vuori & Miettinen 2000, 91; Huttunen 2015). Liikunnallinen elämäntapa ehkäisee monien sairauksien syntymistä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, auttaa hallitsemaan stressiä ja ehkäisee masennusta. Jotta liikunnalla saavutetaan terveystuloksia, tulee sen jatkua säännöllisenä kaikissa elämän vaiheissa. (Huttunen 2015.)

Terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan perusta luodaan lapsuudessa (Vuori ja Miettinen 2000, 91). Suurin osa lapsistamme osallistuu varhaiskasvatukseen pienestä asti. Varhaiskasvatuksen piirissä oli vuonna 2016 yksivuotiaista 28 % ja kaksivuotiaista jo 54 % samanikäisestä väestöstä. (THL 2017, 1, 5.) Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta muodostuva kokonaisuus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 1973/36 1 §). Kuten THL:n raportista (2017, 1, 7) käy ilmi, suurin osa lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen. Liikunta onkin huomioitu varhaiskasvatustoimintaa ja sen tavoitteita säätelevässä Varhaiskasvatuslaissa. Yhdeksi lain tavoitteeksi on kirjattu ”*toteuttaa lapsen*

leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset.” (Varhaiskasvatuslaki 1973/36 2a §.)

Lain ohella varhaiskasvatuksen toteuttamista ohjaa Opetushallituksen varhaiskasvatuslain perusteella antama oikeudellisesti varhaiskasvatuksen järjestäjiä velvoittava määräys, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (jatkossa Vasu). Sen avulla pyritään luomaan yhdenvertaiset olosuhteet varhaiskasvatuksessa olevien lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2016, 8.) Vasussa kuvaillaan, että varhaiskasvatuksen liikunnan tulee olla monipuolista, säännöllistä, erilaisissa ympäristöissä niin sisällä kuin ulkona ja kaikkina vuodenaikoina tapahtuvaa. Sen tarkoituksena on kehittää lapsen kehonhahmotusta ja – hallintaa sekä motorisia taitoja ja tarjota lapselle liikunta-kokemuksia erilaisissa ryhmissä yhdessä muiden lasten kanssa. Olennaisena osana varhaiskasvatuksen liikuntaan kuuluu myös lasten motoristen taitojen havainnointi. Se on tärkeää, sillä liikunnalla on merkittävä vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja oppimiseen. (Opetushallitus 2016, 46.) Vasua täydentämään on laadittu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (aikaisemmin Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset), jotka on hiljattain päivitetty. Suositukset sisältävät ohjeistusta muun muassa liikunnan määrään, laatuun ja kuormittavuuteen sekä sen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Viimeaikaiset suomalaistutkimukset osoittavat, että lapset liikkuvat aivan liian vähän (Reunamo ym. 2012; Soini ym. 2012). Helsingin yliopiston tutkimuksessa selvitettiin lasten fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkodissa vietetyn päivän aikana. Tutkimukseen osallistui 62 päiväkotia. Tutkimustuloksista ilmenee, että reippaaseen liikuntaan kului keskimäärin vain 24 minuuttia lasten päiväkodissa viettämästä aamupäivästä (kello 8-12 välisenä aikana). (Reunamo ym. 2012, 501, 503–504.) Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös Jyväskylän yliopistossa, kun tutkittiin kolmevuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. Tämän tutkimuksen mukaan lapset käyttivät vähintään keskiraskaaseen liikuntaan keskimäärin 58 minuuttia päivittäin. Tutkimukseen osallistuneista pojista noin puolet ja tytöistä kolmasosa käyttivät päivittäin yli tunnin keskiraskaaseen liikkumiseen. Tutkimukseen osallistui 99 lasta. Tutkimuksen kannalta hyväksyttävä aineisto saatiin 74 lapselta. Tutkimukseen osallistui lapsia 14 päiväkodista. (Soini ym. 2012, 53–56.)

Kumpaankaan tutkimukseen osallistuneet lapset eivät tutkimustulosten mukaan täyttäneet tuolloin voimassa olleiden Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten määrällistä tavoitetta liikkua reippaasti vähintään kahden tunnin ajan joka päivä (Sosiaali- ja terve-

ysministeriön oppaita 2005, 9; Reunamo ym. 2012, 504; Soini ym. 2012, 56). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset korvanneessa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa alle kahdeksanvuotiaille suositeltu päivittäinen liikunnan määrä on nostettu kolmeen tuntiin. Lisäksi uusissa suosituksissa liikunnan kuormittavuuteen on kiinnitetty enemmän huomiota. Nykyisten suositusten mukaan reipasta (esimerkiksi pyöräilyä ja luistelua) ja kevyttä liikuntaa (esimerkiksi hidasta kävelyä, keinumista ja tasapainoilua) tulee olla yhteensä vähintään kaksi tuntia päivässä. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta sisältävää liikuntaa (esimerkiksi trampoliinilla hyppimistä, kiipeilyä, uintia ja hiihtoa) tulee myös olla päivittäin vähintään yhden tunnin ajan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9, 13–15.) Näiden uusien suositusten valossa aiemmat tutkimustulokset näyttävät entistä huolestuttavammilta.

Viimevuosien aikana liikunta on ollut vahvasti esillä myös Turun kaupungin varhaiskasvatuksessa ja kaupungin päiväkodit ovat osallistuneet monivuotisiin ToLiVa (toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa) ja Ilo kasvaa liikkuen hankkeisiin. Hankkeiden tarkoituksena on ollut luoda ja edistää varhaiskasvatuksen liikunnallista toimintakulttuuria, lisätä liikunnan määrää ja luoda liikkumisen iloa. (Putkinen 2014, 5; Valo 2015, 6, 11, 29.)

Vaikka opinnäytetyöni ei ole osa edellä kuvattuja hankkeita, on se kuitenkin ajankohtainen, sillä se jatkaa Turun kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnallista teemaa ja tuo omalta osaltaan esille alle kolmevuotiaiden liikunnan merkitystä ja sitä, kuinka varhaiskasvattajat voivat omilla arjen valinnoillaan vaikuttaa pienten liikuntaan lisäävästi.

2.2 Kehittämistyön toimijat ja toimintaympäristö

Toteutin kehittämistyöni tammikuun 2016 ja syksyn 2018 välisenä aikana. Kehittämistyöni toimeksiantaja oli Ilpoisten päivähoitoyksikkö, joka on yksi Turun kaupungin kunnallisia varhaiskasvatuspalveluja tarjoavista päiväkodeista. Päiväkoti tarjoaa päivähoitoa 0-6 -vuotiaille lapsille ja esiopetusta kuusivuotiaille. Kehittämistyön lisäksi tein Ilpoisten päivähoitoyksikössä suuntaaviin opintoihin kuuluvan harjoitteluni yhdessä alle kolmevuotiaiden ryhmässä. Suoritin kymmenen viikon harjoittelujaksoni kahdessa osassa vuoden 2016 aikana, ensimmäiset neljä viikkoa keväällä ja loput kuusi viikkoa syksyllä.

Toimijoita kehittämistyössäni olivat Ilpoisten phy:n työntekijät ja lapset sekä viisi muissa Turun kaupungin päiväkodeissa alle kolmevuotiaiden ryhmässä työskentelevää henkilöä, joita haastattelin 0-3 -vuotiaiden liikuntaan liittyen saadakseni kehittämistyöni aihepiiristä monipuolisesti kokemustietoa. Haastatteluiden avulla selvitin esimerkiksi siitä, millaisia erilaisia liikuntakäytäntöjä ja toimintatapoja, sääntöjä, kieltoja tai oivalluksia muissa päiväkodeissa on otettu käyttöön pienten liikuntaan liittyen. Päiväkodit, joissa tein haastattelut valitsin muuten satunnaisesti, mutta pyrin kuitenkin siihen, että ne maantieteellisesti sijoittuisivat eri puolille Turkuu.

Kehittämistyötä varten muodostimme toimeksiantajan työntekijöiden kanssa työryhmän. Työryhmään kuului lisäksi harjoitteluani ohjaava lastentarhanopettaja alle kolmevuotiaiden ryhmästä, lastentarhanopettaja toisesta alle kolmevuotiaiden ryhmästä sekä isompien lasten parissa työskentelevä lastentarhanopettaja, joka on myös Ilpoisten phy:n liikuntakoordinaattori. Kehittämistyöryhmä edusti sekä nuoruutta, että kokemusta. Harjoitteluani ohjaavalla lastentarhanopettajalla on alle kolmevuotiaiden ryhmässä työskentelystä yli kymmenen vuoden kokemus, kun taas toinen työryhmään kuulunut alle kolmevuotiaiden parissa työskentelevä lastentarhanopettaja oli vasta toimintakauden alussa aloittanut tehtävässään. Paljon kokemusta lasten liikkuttamisesta löytyy päiväkodin liikuntakoordinaattorilta, kun taas itse opintojeni loppusuoralla kuulun kokemattomampaan joukkoon.

2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä Ilpoisten phy:n uusien työntekijöiden tietoutta alle kolmevuotiaiden liikunnasta. Tavoitteena on auttaa näitä työntekijöitä näkemään pienen liikkujan seikkailun täyteinen maailma ja kiinnittää huomio siihen, miten työntekijä voi tekemillään arjen pienillä valinnoilla vaikuttaa oman lapsiryhmänsä liikunnan määrään ja laatuun (esimerkiksi hyödyntämällä lähiympäristöä ja kaikkia päiväkodin sisä- ja ulkotiloja liikkumisessa, tarjoamalla liikuntavälineet lasten saataville sekä askartelemalla kierrätysmateriaaleista liikuntavälineitä yhdessä lasten kanssa). Tuotoksen tavoitteena on tarjota monipuolista tietoa alle kolmevuotiaan liikuntaan liittyen ja toimia oppeana, jonka pariin voi myöhemminkin arjen lomassa palata suunnitellessaan ja toteuttaessaan pienten liikuntaa.

Kehittämistehtäväni on koota alle kolmevuotiaiden liikuntaa käsittelevä vinkkivihkonen, joka sisältää teorian lisäksi myös käytännöllisiä vinkkejä ja ideoita liikunnalliseen ar-

keen. Vihkosessa esitellyt vinkit ja ideat perustuvat teorian tietoon. Mukana on myös sellaisia vinkkejä ja ideoita, joita itse sain Ilpoisten phy:n työntekijöiltä harjoitteluni aikana sekä tekemiäni haastatteluiden kautta myös viideltä muulta Turun kaupungin päiväkohteissa työskentelevältä työntekijältä. Tuotokseen on kirjattu myös muutama valmis esimerkkituokio. Näiden tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa on hyödynnetty Turun kaupungin päivähoiton liikunnan vuosisuunnitelmaa (2005.) ja Ilpoisten päivähoitoyksikön omaa yksikkökohtaista varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelmaa 2015–2016 (Ilpoisten päivähoitoyksikkö 2015) sekä Pirkko Nummisen (1996, Liite 1.) taulukkoa lapsen kokonaisvaltaisesta liikunnallisesta kehityksestä ja opetuksen tavoitteista eri ikävaiheissa.

3 ALLE KOLMEVUOTIAS LAPSI LIIKKUJANA

3.1 Fyysinen kehitys

Yksi liikuntakasvatuksen keskeisistä tavoitteista on lisätä lapsen kykyä ja motivaatiota toimia ympäristössä, joka edellyttää ja kehittää fyysistä kuntoa. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan tässä yhteydessä kykyä suoriutua arjen toiminnoista, niin että energiaa riittää myös vapaa-ajan viettoon. (Numminen 1996, 11–12.)

Lasten omaehtoinen ja ohjattu liikunta on avainasemassa fyysisten ominaisuuksien kehittymisen kannalta. Voima, nopeus, ketteruus, koordinaatio ja liikkuvuus ovat kaikki fyysisiä ominaisuuksia, jotka luovat pohjan hieno- ja karkeamotoristen liikunnallisten perustaitojen oppimiselle. Päivittäinen reipas liikunta aktivoi kehon ja raajojen eri lihasryhmiä ja lisää näiden lihasryhmien kasvua. Lihakset tukevat ja kannattelevat kasvavaa luustoa ja siten myös koko elimistöä. Tällöin vältetään lihasten väärä kuormitus ja siitä johtuvat ryhtivirheet. (Numminen 2005, 194.) Lapsen luusto tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia sisältävää ravintoa. Luuston kehittymisen edellytyksenä on ravinnon lisäksi myös riittävä paine ja tärähtely luiden kasvualueille. Erilaiset hyppyt ja hyppelyt samoin kuin voimaa vaativat kamppailuleikit ovat esimerkkejä luuston kannalta suotuisaa tärähtelyä sisältävästä toiminnasta. (Sääkslahti 2015, 44.) Riittävä liikunta mahdollistaa lasten tuki- ja liikuntaelimistön hyvän kehittymisen (Karvonen ym. 2003, 41).

Motorinen kehitys

Motorisesta kehityksestä puhutaan, kun tarkoitetaan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihasten kehitys vaikuttaa suuresti lapsen motoriseen kehitykseen. Ympäristöstä saatavan informaation määrällä ja laadulla on myös osansa tässä kehityksessä. (Numminen 1996, 22.) Tahdonalainen liikkuminen muodostuu motorisen kehityksen tuloksena (Sääkslahti 2015, 51). Lapsen ensimmäisinä ikävuosina motorinen kehitys etenee huimaavan nopeasti. Minkään muun ikäkauden aikana ihminen ei omaksu yhtä paljon uusia asioita yhtä lyhyessä ajassa. Ensimmäisten ikävuosiensa aikana lapsi on yritteliäs ja valmis ponnistelemaan, hänellä on tarve liikkua ja motivaatio kehittää vasta oppimiaan taitoja. (Zimmer 2001, 62.)

Perusliikkuminen eli kehon asennot, liikkeet ja siirtymät muodostavat perustan motoristen taitojen kehitykselle. Perusliikkuminen luo pohjan kaikille myöhäisemmille toimintoille tukiessaan kehon puolisuuden eli lateraalisuuden kehitystä. (Numminen 2005, 109.) Liikkumistaitoja käyttäen lapsi voi siirtyä paikasta toiseen. Käveleminen, juokseminen ja kiipeäminen ovat esimerkkejä näistä taidoista. Käsittelytaidot puolestaan voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisiin taitoihin kuuluvat vieritys, pyörytys, työntö, veto, potku, heitto ja kiinniotto, pompotus ja lyönti. Näiden taitojen avulla lapsi kykenee käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Hienomotorisia taitoja taas tarvitaan tarkkuutta ja täsmällisyyttä vaativissa toiminnoissa esimerkiksi piirrettäessä ja saksilla leikattaessa. (Karvonen 2000, 34.) Liikkumis- ja käsittelytaitojen ohella myös tasapainotaidot lukeutuvat motorisiin perustaitoihin. Ne voidaan vielä jakaa staattiseen eli paikallaan tapahtuvaan tasapainon hallintaan (esimerkiksi vartalon koukistaminen, ojentaminen) ja dynaamiseen eli liikkeessä tapahtuvaan tasapainonhallintaan (esimerkiksi kieriminen, ryömiminen ja konttaaminen). (Numminen 1996, Liite 1; Numminen 2005, 71.) Edellä luetellut motoriset taidot ovat sellaisia, jotka kehittyvät vähitellen lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana (Numminen 1996, LIITE 1). Varhaisvuosien liikunnan tulisikin painottua juuri motoristen taitojen ja perusliikuntataitojen sekä koordinaatiotaitojen (erityisesti dynaaminen tasapaino) oppimiseen ja kehittämiseen (Numminen 1996, LIITE 1; Karvonen ym. 2003, 54). Tarkemmin alle kolmevuotiaan motoristen taitojen kehittymistä on kuvattu tämän kehittämistyön raportin liitteessä 1.(ks. Liite 1. Motoristen-, kognitiivisten- ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen liikuntakasvatuksessa eri ikävaiheissa.)

Kehon kaikilla osilla: päällä, käsillä, jaloilla, selällä ja vatsalla voi käsitellä esineitä ja asioita. Sen vuoksi ihon tuntoaistilla on suuri merkitys käsittelytaitoja opeteltaessa. Myös näkö-, tasapaino-, ja lihasjänneasti kehittyvät käsittelytaitoja harjoiteltaessa. Tätä kehitystä kuvataan usein puhumalla silmä-käsi tai käsi-jalka koordinaatiosta. Näiden käsitteiden avulla kuvataan sellaista toimintaa, jossa näköaistia hyödynnetään toiminnoissa, jotka tehdään käsiä tai jalkoja käyttämällä. (Numminen 2005, 136.)

Käsittelytaitojen kehittymisen edellytykset ovat hermostolliset yhteydet, joita muodostuu vain silloin, kun lapsi aktiivisesti käyttää taitojaan. Niiden käyttöön tulisikin kiinnittää tarkkaa huomiota ensimmäisistä elinkuukausista alkaen. Lapsen käsittelytaitojen kehittymistä voidaan tukea tarjoamalla hänelle mahdollisuuksia käsitellä erilaisia esineitä ja välineitä koko kehollaan, siis suuria lihasryhmiä hyödyntäen ja karkeamotoriikkaa kehit-

täen tai pieniä lihasryhmiä ja hienomotorisia taitoja hyödyntäen. (Numminen 2005, 136–137.) Tarttuminen on yksi merkittävimmistä hienomotorisista taidoista. Tarttuminen onnistuu sekä käsillä että jaloilla. (Numminen 2005, 148.)

Toistoilla on tärkeä merkitys pienen lapsen kehitykselle. Niiden avulla he oppivat tuntemaan omia kykyjään ja mahdollisuuksiaan sekä esineiden ominaisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 69.) Toistot vahvistavat hermoverkkojen synapsien välisiä yhteyksiä ja saavat niissä liikkuvat viestit kulkemaan nopeammin. Samalla variaatio tehtävän suorituskertojen välillä vähenee. (Numminen 2005, 57.)

Nummisen (1996) teoksessaan esittelemän lapsen motorista kehitystä kuvaavan teorian mukaan kehitys etenee kefalokaudaalisesti siis päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskustasta kohti ääreisosia. Tämän teorian mukaan motorinen kehitys siis etenee kokonaisvaltaisuudesta kohti eriytyneisyyttä. Aluksi vastasyntynyt reagoi ärsykeisiin koko vartalollaan ja raajoillaan, mutta vähitellen vartalon ja sen osien liikkeet muuttuvat kehityksen myötä eriytyneimmiksi. Lapsi oppii säätelemään vartalonsa ja raajojensa asentoja ja liikkeitä tarkoituksenmukaisesti, kun hän tavoittelee jotakin. (22.) Jos jokin tietty kehitysvaihe kehittyy puutteellisesti, se voi vaikeuttaa seuraavien kehitysvaiheiden kehittymistä. Sen vuoksi vahva perusta on kehityksen kannalta oleellinen. Erityisen tärkeinä vaiheina pidetään ryömimistä ja konttaamista, sillä näissä kehitysvaiheissa vastavuoroinen liikemalli ilmenee ensimmäisen kerran. Lapsen tulisi oppia ryömimään ja konttaaman mahdollisimman kehittyneellä tavalla, sillä näiden kehitysvaiheiden hallitseminen auttaa lasta oppimaan raajojen yhteistyöskentelyn vastavuoropeliaatteen. Se on oleellinen liikkumisessa yleensäkin. (Karvonen 2000, 18.)

On kuitenkin syytä muistaa, että erilaisista motorisen kehityksen vaihemalleista huolimatta lapsen motoriset suoritukset eivät määräydy vain perimän mukaan. Niitä tarkasteltaessa on huomioitava myös moninaisten oppimiskokemusten tulokset sekä sosiaalisen ja aineellisen ympäristön tarjoamat virikkeet. (Zimmer 2001, 58–59.) Lapsi oppii kokemusten karttuessa. Vähitellen yritysten ja erehdysten kautta syntyy käsityksiä toimivista ja mielekkäistä ratkaisuista ja toimintatavoista. Tällainen mielekäs toimintatapa vastaa lapsen sen hetkistä kehitysvaihetta, ja sopivat liikunnalliset haasteet asettuvat hänen lähikehityksen vyöhykkeelleen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 472.)

3.2 Kognitiivinen kehitys

Vaikka liikuntakasvatus keskittyykin ennen kaikkea fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittämiseen, sen avulla voidaan myös tukea erityisesti pienten lasten kognitiivista kehitystä ja oppimista (Numminen 1996, 12). Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ajatteluun ja tiedonmuodostamiseen vaikuttavien toimintojen kehittymistä tiedollisten rakenteiden muodostamiseksi tai vanhojen rakenteiden muuttamiseksi (Numminen 2005, 156; Sääkslahti 2015, 91).

Oikeanlainen ohjattu liikunta tukee lapsen ajattelun kehitystä samoin kuin hänen kykyään ymmärtää käsitteitä. Aikaan, voimaan, tilaan ja syyseuraussuhteeseen liittyviä käsitteitä voidaan opetella käyttämään, kun liikuntaan erilaisissa ympäristöissä. (Numminen 1996, 12.) Käsitteiden konkretisointi aloitetaan tutustumalla omaan kehoon ja sen toimintaan. Oppimista laajennetaan vähitellen koskemaan myös tilaan liittyviä käsitteitä. Niitä ovat esimerkiksi eri suunnat eteen, taakse, ylös ja alas ja eri tasot: alhaalla tai ylhäällä. Liikkeiden nopeutta kuvastavat käsitteet hitaasti tai nopeasti kertovat kuinka paljon aikaa liikkeen suorittamiseen kuluu. Raskaat tai kevyet esineet puolestaan antavat lapselle käsityksen niiden liikutteluun tarvittavan voiman määrästä. (Karvonen ym. 2003, 103–104.) Myös telineiden, välineiden, kehonosien ja muiden asioiden nimeäminen liikuntatuokion aikana lisää lapsen omaksumien käsitteiden määrää ja tukee kielellistä kehitystä (Numminen 1996, 122; Karvonen ym. 2003, 103–104). Lapsi voi oppia ymmärtämään käsitteiden merkityksen vain käyttämällä niitä. Se, osaako lapsi käyttää jotain käsitettä oikeassa asia yhteydessä kertoo siitä, onko hän ymmärtänyt käsitteen oikein eli oppinut käsitteen. (Numminen 2005, 48.) Kun käsitteitä käytetään jonkin konkreettisen toiminnan yhteydessä esimerkiksi liikuttaessa, se saa aikaan muutoksia lapsen ajattelussa ja tietorakenteissa, samalla kun lapsi oppii hyödyntämään kieltä ajattelun välineenä (Numminen 2005, 166). Käsitteiden käytön opettelemisen voidaan aloittaa jo aivan pienimpien lasten kanssa (Numminen 1996, 107).

Lapsen kannalta olisi mielekästä, jos hän saisi oppimisen alkuvaiheista lähtien mahdollisuuden oppia havaitsemaan, nimeämään tai luokittelemaan tietyn liikkeen tai taidon suorittamisen ydinkohdat eri suoritusvaiheissa. Tämän lisäksi lapsen tulisi voida havainnoida liikkeen ydinkohtien suhteita toisiinsa voidakseen muodostaa niistä kokonaiskuvan. (Numminen 1996, 13.) Lapsi yhdistää helposti esimerkiksi oman kätensä ja sitä vastaavan käsitteen eli hän ymmärtää näiden kahden tarkoittavan samaa asiaa. Kehollisuus eli liikkeiden ja motoristen taitojen konkreettisuus tukee siis omalta osaltaan

taan lapsen ajattelun kehitystä, kun lapsi oppii hahmottamaan oman kehonsa ja oivaltamaan sen liikemahdollisuudet. (Numminen 2005, 36–37; Asanti & Sääkslahti 2010, 91.)

Ajattelu voidaan määritellä mielessä suoritetuksi tiedon käsittelyksi. Sitä hyödyntäen lapsi ohjaa sisäisiä (psykkisiä) ja ulkoisia (fyysisiä) toimintojaan. Ajattelu tapahtuu joko mielikuvia tai käsitteitä käyttäen. Lapsi pystyy käsittelemään vastaanottamiaan tietoviestejä ajattelun avulla. Hän voi erotella, järjestellä ja ryhmitellä niitä niin, että ne yhdistyvät joko sellaisenaan tai muunneltuina muistissa olevaan tietoon, jota lapsi voi sitten myöhemmin hyödyntää opitellessaan uusia asioita. (Numminen 2005, 160.) Kognitiivisen kehityksen kannalta tärkeää on tiedon (ymmärryksen) ja luovuuden lisääminen. Nämä toiminnot yhdistyvät usein toisiinsa lasten leikkiessä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 91.)

3.3 Psykkinen – ja sosiaalinen kehitys

Kun puhutaan psykkinisestä kehityksestä, sillä tarkoitetaan elämänhallintaan ja elämäntyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psykkiniseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymistä (Sääkslahti 2015, 105). Liikunta vaikuttaa myös tähän lapsen kehityksen osa-alueeseen. Itsenäinen liikkuminen, ympäristön tutkiminen ja uusien taitojen oppiminen saa aikaan muutoksia lapsen sosiaalisessa ja ei-sosiaalisessa ympäristössä ja vaikuttaa hänen vuorovaikutukseensa niiden kanssa. Lapsen psykkinen kehitys etenee näin muodostuvien uusien elämysten ja kokemusten myötä. (Karvonen ym. 2003, 37.)

Erilaiset leikit, myös liikuntaleikit antavat lapselle mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia - ja tunnetaitojaan sekä kehittää persoonallisuuttaan. Leikkien avulla lapsi voi rakentaa sisäisiä malleja. Näitä hyödyntäen hän voi ottaa vastaan uutta tietoa ja ohjata tai muuttaa omaa toimintaansa. Arkisissa toiminnoissa kuten silloin, kun lapsi leikkii sisällä tai ulkona, hän löytää oman itsensä. (Numminen 1996, 84.)

Liikuntakasvatuksen yhtenä keskeisenä tavoitteena pidetään nykyään lapsen myönteisen minäkäsityksen kehityksen tukemista. Siihen pyritään mahdollistamalla kaikille lapsille kokemuksia pätevydestä ja pystyvyydestä erilaisten liikunnallisten tehtävien kautta. (Jaakkola ym. 2013, 21.) Kokemus omasta fyysisestä pätevydestä eli siitä, että osaa, oppii ja pärjää, on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. Pienet lapset eivät

vertaile omaa suoritustaan muiden suorituksiin ja arvioi näin omaa pätevyyttään. Kuitenkin jo 1,5- 2,5-vuotiaana kehittyä suoriutumispöyrkimys. Se perustuu ympäristön hallinnan motivaatioon. Tässä kehitysvaiheessa lapsi määrittelee itse mihin pätevyyden arviointi perustuu ja saa tyydytystä onnistuneista yrityksistä. (Lintunen 2015, 79.)

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana oman kehon tuntemaan oppimisen ja kielenkehityksen myötä kehittyä lapsen psykologinen minä. ”Minä” tarkoittaa lapsen kokemusta omasta persoonastaan. Siis kaikkea sitä, mitä lapsi kokee ”minuna”. (Numminen 1996, 82.) Persoonallisuus kehittyä ihmisen koko eliniän ajan. Se rakentuu synnynnäisen temperamentin luomalle perustalle. Persoonallisuuden kehitykseen vaikuttaa temperamentin ja ympäristön erityisesti perheenjäsenten ja muiden sidosryhmien kuten päiväkodin tai koulun ja harrastusten keskinäinen vuorovaikutus. Erityisesti kasvatustavat ja se kulttuuri, jossa lapsi elää vaikuttavat persoonallisuuden muokkaantumiseen. Merkitystä on myös lapsen omilla kokemuksilla samoin kuin sillä, kuinka muut suhtautuvat lapseen. Synnynnäinen temperamentti kulkee aina lapsen mukana. Se näkyy lapsen tavassa olla muiden kanssa ja suhtautua eteen tuleviin asioihin. Kasvun, kehityksen ja kokemuksen myötä lapsesta voi tulla esiin aivan uusia piirteitä. On tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on ainutlaatuinen yksilö. Toiset ovat ujoja ja hiljaisia, jotkut taas vilkkaita ja äänekkäitä. Erilaisista persoonallisuuden piirteistä huolimatta kaikki lapset tarvitsevat yksilöllistä, tukea, rohkaisua ja kannustamista, mutta myös rajoja ja hillitsemistä. (Nikander 2009, 103.)

Psykologisiin perustarpeisiin ja siten psyykkisen kehityksen osa-alueisiin kuuluu aiemmin mainitun pätevyyden kokemuksen lisäksi kokemus autonomiasta. Autonomian kokemus merkitsee tunnetta siitä, että voi vaikuttaa, osallistua ja tehdä valintoja oman harjoittelunsa ja liikkumisensa suhteen. Kolmas psykologinen perustarve on sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemus eli tunne siitä, että kuuluu ryhmään, tulee hyväksytyksi ryhmän jäsenenä ja tuntee olonsa turvalliseksi ollessaan osana sitä. (Lintunen 2015, 79.) Ihmisillä on tarve tulla nähdyksi. Samoin heillä on myös häpeän pelko, jos ei tule nähdyksi hyväksyen. (Lintunen 2015, 81.) Kaikilla mainituilla tarpeilla on tärkeä merkitys ihmisen kehitykselle. Niiden laiminlyöminen aiheuttaa kehitykseen negatiivisesti vaikuttavia seurauksia. (Lintunen 2015, 79.)

Alle kouluikäinen lapsi tutustuu itseensä ja ympäristöönsä liikkein ja liikkuen. Hän ihmettelee ja liikuttelee kehoaan ja sen eri osia, on kiinnostunut peilikuvastaan ja matkii muiden eleitä ja ilmeitä kokeillen, miltä niiden tekeminen tuntuu. (Numminen 2005, 191.) Erilaisten taitojen oppiminen lisää lapsen onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa

samalla myönteistä minäkuvaa säilyttäen positiivisen asenteen oppimiseen (Sääkslahti 2015, 55). Lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hänen liikunta-suorituksensa, kehonrakenteensa ja tapansa liikkua hyväksytään sellaisenaan ilman, että niitä verrataan muiden suorituksiin (Lintunen 2015, 81).

Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys tarkoittaa lapsen kehittymistä yksilökeskeisestä sosiaalisesti ryhmän jäseneksi (VirtuaaliAMK). Sosiaalista kehitystä tapahtuu nimenomaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Zimmer 2001, 26). Zimmer on listannut sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksia, joita voidaan oppia leikin ja liikunnan avulla. Niihin lukeutuvat muun muassa tunteiden ilmaisu ja tiedostaminen, yhdessä toimiminen ja kaverin auttaminen, sääntöjen noudattaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. (2001, 28–29.) Edellä lueteltuja ominaisuuksia voidaan kutsua myös sosiaalisiksi taidoiksi (HYKS 2013, 1).

Liikunnalliset kokemukset vaikuttavat suuresti siihen, minkälaiseksi ihmiseksi lapsi kokee itsensä ja miten hän suhtautuu muihin lapsiin. Liikkuessa muodostuneet positiiviset kokemukset yhteistoiminnasta muiden kanssa tarjoavat erinomaiset mahdollisuudet lapsen fyysisen, kognitiivisen ja sosiaalisen minäkäsityksen kehitykselle. Liikunnan avulla lapsi saa mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan ja purkamaan ylimääräistä energiaansa hyväksyttävällä tavalla. Liikuntaleikit ja –pelit tarjoavat lapselle tärkeitä oppimiskokemuksia, kun hän harjoittelee ohjeiden ja sääntöjen noudattamista ja toisten tarpeiden huomioimista. (Numminen 1996, 13.)

Ensimmäisten ikävuosien aikana taitojen oppiminen käy nopeasti. Oppimisprosessissa vertaisilta eli toisilta lapsilta omaksuminen on tärkeässä roolissa. (Karvonen ym. 2003, 16.) Pienet lapset ovat herkkiä ihmisten välisille tapahtumille. He kykenevät yhdessä jaettuihin ilonhetkiin, joita voivat olla esimerkiksi samanaikaiset kaatumiset ja kaikenlaiset muut huvittelut ja höpsötykset. (Karvonen ym. 2003, 55.) Lasten yhteinen huumori välittyy heidän leikeistään. Leikkiessä ja liikkuessa tulevat esiin sosiaalisuuden ja lasten välisen yhteisyyden alkava kehitys. (Karvonen ym. 2003, 77.)

Leikit luovat lapselle mahdollisuuden samaistua erilaisiin rooleihin: ihmis- ja eläinhahmoin. Roolien kautta lapset voivat kokeilla erilaisia tapoja liikkua. Leikkiessään ja liikkuessaan lapset rakentavat mielikuvitusmaailmoja, joissa he joutuvat kohtamaan oman itsensä itse rakentamassaan ympäristössä. (Karvonen ym. 2003, 73.) Liikkumi-

nen tarjoaa lapselle loistavan mahdollisuuden ilmaista ja toteuttaa tunteitaan ja sisintään, siis itseään (Numminen 2005, 179).

Tunteidensäätelyprosessi kehittyy lapsen sosiaalisen kanssakäymisen ja kognitiivisen kehityksen myötä. Se kehittyy jo varhaisessa lapsuudessa vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa. Tunteidensäätelyprosessin kehityksen kannalta olennaista on se, että tunteita voi oppia säätelämään. Tunteet ovatkin pienen lapsen persoonallisuuden ja sosio-emotionaalisen kehityksen keskeinen tekijä. Niiden ilmenemisessä ja voimakkuudessa on yksilöllisiä eroja. (Numminen 1996, 85–86.) Tunteet muodostuvat joko aivosolujen verkostoissa kokemusten ja niiden merkitysten välittämien viestien yhdistyessä tai aistitoimintojen välittämänä tuntemuksina eli mielikuvina. Lapsen ensimmäiset ikävuodet ovat parasta aikaa tunnetaitojen kehittymiselle, sillä tunteiden muodostuminen tapahtuu hermosolujen synapsivälityksen järjestäytymisen myötä. Tällöin luodaan perusta tunteiden myöhemmälle kokemiselle ja käytölle ajattelun ja sosiaalisten toimintojen ohjaamisessa. (Numminen 2005, 172.) Suomalaisessa kulttuurissa aikuiset ilmaisevat melko harvoin positiivisia tunnekokemuksiaan, vaikka se onkin yleisesti hyväksyttyä. Sen sijaan lapset, mikäli heille annetaan siihen mahdollisuus näyttävät mielellään tunteitaan. Lapsi saattaa jopa toistaa useita kertoja sellaisia tilanteita ja leikkejä, joissa hän on tottunut kokemaan positiivisia tunteita. (Numminen 1996, 86.)

4 ALLE KOLMEVUOTIAAN LIIKUNNAN TUKEMINEN

4.1 Liikunnallinen ympäristö

Ympäristöllä on merkittävä vaikutus pienen lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja liikkumiseen. Hyvä liikunta ympäristö vastaa lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. (Zimmer 2001, 19; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.) Se on muunneltavissa lasten tarpeiden mukaan ja antaa lapsille itselleenkin mahdollisuuden ympäristönsä muokkaamiseen esimerkiksi erilaisten välineiden avulla (Nuori Suomi 2002, 34). Ympäristössä liikkuaan lapsen tulee voida tutkia, kokeilla ja tehdä itse. Se kuinka hyvin tällainen omaehtoinen ”löytöretkeily” onnistuu, riippuu hyvin paljon aikuisten toiminnasta. Siitä, miten he mahdollistavat lapsen liikkumista, antavat hänelle mahdollisuuksia itse oivaltamisen kokemuksiin ja tukevat lapsen kehitystä erilaisten välineiden ja muiden materiaalien avulla. (Zimmer 2001, 19.)

Lasten tulisi liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä sekä sisällä että ulkona. Näin lapsi saa monenlaisia kehittäviä aistiärsykyitä. Sisällä liikkumiseen soveltuvat liikuntasalin ohella myös pienemmät tilat, kuten ryhmähuoneet, käytävät tai eteiset. (Sääkslahti 2015, 199.) Ulkona liikkua voi hyödyntää päiväkodin pihan lisäksi vaikka läheistä leikkipuistoa tai metsää (Zimmer 2001, 168). Metsä tarjoaa lapselle luontoelämyksiä ja paljon tilaa liikkumiseen. Vuodenaikojen vaihtelu monipuolistaa ulkoympäristöjen liikuntamahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 235–236.) *”Luonnonympäristö on leikkipaikka, jota parempaa on vaikea suunnitella”* (Kyttä & Horelli 2002, 18).

Lapsen suhde ympäristöönsä on aktiivinen. Lapsi ei vain vastaanota passiivisesti vaikutteita, vaan toimii aktiivisesti ympäristöään muokaten. Hyvinvointi syntyy siitä, että lapsen tarpeet ja kyvyt ovat tasapainossa fyysisen ympäristön kanssa. (Kyttä & Horelli 2002, 14.) Liikunnallinen ympäristö tarjoaa lapsille runsaasti toimintamahdollisuuksia. Lapsi huomaa ne mahdollisuudet, jotka sopivat hänen sen hetkisiin fyysisiin valmiuksiinsa tai sopivasti haastavat häntä kehittymään. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ovat siis lapsen kehitysvaiheesta riippuen erilaisia. (Kyttä & Horelli 2002, 15.)

Lapset hyödyntävät monipuolisesti ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia, jos heidän vain annetaan tehdä niin (Kyttä & Horelli 2002, 16). Aikuisten tulee sallia lasten liikkuminen ja muokata ympäristöjä lasten liikkumiseen soveltuviksi (Nuori Suomi 2002, 10). Hyvä ympäristö on turvallinen. Turvallisuus ei kuitenkaan tarkoita riskittömyyttä,

sillä positiiviset riskit sisältävät haasteita ja mahdollistavat seikkailun. (Kaaja 2002, 36.) Se, että lasta kielletään harjoittelemasta uusia taitoja, ei edistä turvallisuutta. Lapsen elämästä tulee sitä turvallisempaa, mitä taitavammaksi hän liikuntataidoiltaan kehittyy. (Nuori Suomi 2002, 9.) Ympäristön tarjoamat haasteet antavat lapselle mahdollisuuden erilaisten valmiuksien ja taitojen harjoitteluun ja tukevat näin lapsen kehittymistä kohti aikuisuutta (Kaaja 2002, 36).

4.2 Liikuntavälineet

Välineet tuovat iloa ja elämyksiä lasten liikkumiseen. Niiden avulla saadaan aikaan vaihtelua. Pienille lapsille tavaroiden tutkiminen ja kokeileminen on luonteenomaista. Tutuessaan välineisiin leikin kautta lapset oppivat paljon niiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujina. (Karvonen ym. 2003, 159.)

Alle kolmevuotiaalle sopivia liikuntavälineitä ovat muun muassa pallot, hyppynarut, huivit ja herne pussit sekä erilaiset muunneltavat alustat ja rakennelmat, kuten esimerkiksi tunneli, pujottelurata tai pienet askelmat (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 467). Lasten saatavilla tulisi ensimmäisten ikävuosien aikana olla tavaroita, joilla he voivat vapaasti luoda toimintaa aikuisen alkuun auttamien leikkien lisäksi (Karvonen ym. 2003, 159).

Lapsi oppii telineiden ja välineiden välisiä suhteita ja paikan ilmauksia, kun hän liikkuu niiden yli, ali tai läpi tai on niiden edessä tai takana, sisäpuolella tai ulkopuolella (Numminen 1996, 70). Myös aistien yhteistoiminta sekä silmän ja käsien tai jalkojen yhteistyöskentely kehittyy välineitä käsiteltäessä (Karvonen ym. 2003, 159–160). Telineiden ja liikuntavälineiden käyttö on monipuolista harjoitusta lapsille, sillä siihen sisältyy usein keskittymistä, tarkasti kuuntelemista ja katsomista, vertailun ja luokittelun tekemistä, etäisyyksien ja koon arviointia, ongelmanratkaisukykyä sekä itsensä hallintaa ja toisen huomioimista (Karvonen 2000, 15). Sopivat välineet houkuttelevat lasta kokeilemaan, tutkimaan ja toistamaan samaa liikettä yhä uudelleen (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 467). Lisäksi liikuntavälineiden kanssa harjoittelu saattaa edesauttaa myös kädentaidoissa tarvittavien esineiden ja välineiden käsittelyä, koska toimintojen liikeradat muistuttavat toisiaan (Numminen 2005, 214).

Yhdessä oman aktiivisen liikkumisen ja kokeilemisen ja aikuisen ohjauksen avulla lapsesta kasvaa taitava liikkuja, joka osaa käsitellä erilaisia välineitä oikealla tavalla. Hän oppii liikkumaan turvallisesti erilaisilla telineillä jo ennen kouluikää. Hankkimalla asian-

mukaisia telineitä ja välineitä tai valmistamalla niitä itse sekä luomalla monipuolisen liikkumisen mahdollistava ja turvallinen ympäristö voidaan tukea tätä kehitystä. (Numminen 2005, 202.)

4.3 Ohjatut liikuntatuokiot

Liikuntatuokion etukäteissuunnittelu on tärkeää, erityisesti silloin kun tuokion vetäjä on kokematon. Hyvän suunnitelman avulla voidaan jo ennen tuokion toteuttamista kiinnittää huomiota turvallisuuseikkoihin, kuten esimerkiksi välineiden kiinnitykseen sekä niiden saatavuuteen, riittävyteen ja käyttökelpoisuuteen. Mahdolliset siirtymätilanteisiin liittyvät vaaranpaikat voidaan nekin minimoida ja ennakoida, kun otetaan suunniteltaessa esiin nousseet asiat huomioon myös toteutusvaiheessa. (Sääkslahti 2015, 176.) Suunnitelman tulee kuitenkin olla tarpeen mukaan joustava ja esimerkiksi lasten spontaaneita ideoita ja toiveita voidaan toteuttaa suunnitelman ohella (Zimmer 2001, 123; Kyhälä ym. 2012, 252).

Tuokioiden rakenteessa kannattaa noudattaa aina samaa tuttua kaavaa. Samankaltaisina toistuvat alku- ja loppurutiinit luovat lapsille turvallisuuden tunnetta myös silloin, kun ollaan uudessa ja vieraassa liikuntaympäristössä. Ne auttavat lasta hahmottamaan ajankulumista. Näin lapsi tietää, milloin tuokio alkaa ja päättyy. (Autio & Kaski 2005, 21; Sääkslahti 2015, 177.) Ryhmän kanssa työskentelevät aikuiset luovat yhdessä omalle ryhmälleen parhaiten sopivat rutiinit (Sääkslahti 2015, 177).

Havainnoinnin ja matkimisen kautta tapahtuva mallioppiminen on pienille lapsille tyypillinen oppimisen muoto. Mallioppimisessa lapsi muokkaa toimintaansa malleilta (kuten aikuisilta ja muilta lapsilta) saadun esimerkin mukaiseksi. (Numminen 1996, 97.) Koska lapsi voi näin oppia uutta taidoiltaan pitemmälle kehittyneen kaverin toimintaa seuraamalla, voidaan sanoa, että ryhmämuotoisesta liikunnasta on lapselle hyötyä vertaisoppimisen kautta (Karvonen ym. 2003, 78–79). Vertaisryhmän merkityksestä on myös tutkimusnäyttöä, sillä Helsingin Yliopiston tutkimuksissa on todettu, että muut lapset ovat lasta liikkumaan innoittava tekijä. Varsinkin, jos liikunnan avulla tuetaan lasten sosiaalisten taitojen ja suhteiden syntymistä ja kehittymistä. (Kyhälä ym. 2012, 250, 252; Lehto ym. 2012, 279–281.) Myös visuaalisuus on pienen lapsen oppimisen kannalta tärkeää. Oppimistavoite voidaan esittää ihmismallin lisäksi esimerkiksi kuvia apuna käyttäen. (Numminen 1996, 99.)

Alle kolmevuotiaiden liikunnassa keskitytään perusliikkeiden harjoittamiseen. Lapsen liikunnalliset kyvyt kehittyvät parhaiten, kun hänelle annetaan mahdollisuuksia monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen. (Soronen & Seeslahti 1999, 9.) Etenkin pienten lasten kanssa liikunnasta nauttiminen ja liikunnan riemu ovat merkittävässä roolissa liikuntatuokiolla (Asanti & Sääkslahti 2010, 91). Onnistumisen kokemukset ovat lapselle tärkeitä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92).

Liikuntatuokio tulee toteuttaa siten, että odottelua ja seisoskelua olisi mahdollisimman vähän ja toimintaa mahdollisimman paljon (Numminen 1996, 128; Jaakkola 2013a, 366–367). Lapset eivät jaksaa kuunnella pitkää ohjeistusta, eikä se edistä heidän intoaan opeteltavaa asiaa kohtaan. Ohjeet pitääkin kertoa lyhyesti ja ytimekkäästi. Mikäli lisäohjeita tarvitaan, voidaan liikuntatilanne pysäyttää ohjeiden antamiseen kuluvan hetken ajaksi. (Numminen 1996, 128.) Lisäksi ohjeita annettaessa tulee ottaa huomioon se, kuinka ohjaaja sijoittuu tilassa lapsiin nähden. Lapsia ei saisi jäädä esimerkiksi ohjaajan selän taakse. Tärkeää on, että ohjaajan äänenkäyttö on riittävän selkeää ja kuuluvaa. Toisinaan isossa salissa tai ulkona voi käydä niin, että lapset eivät kuule annettuja ohjeita. Tällöin he eivät tiedä, mitä on tarkoitus tehdä. (Jaakkola 2013b, 332.)

Liikuntatuokiolla käytössä oleva tila tulee hyödyntää kokonaisuudessaan mahdollisimman hyvin. Jos mahdollista, tilaan voidaan sijoittaa useita toimintapisteitä. Näin lasten ei tarvitse jonottaa ja he voivat keskittyä toistamaan suoritusta. (Jaakkola 2013a, 366.) Tuokiolla toteuttavia harjoitteita voidaan eriyttää tarvittaessa. Eriyttämisellä tarkoitetaan tehtävien helpottamista tai vaikeuttamista lapsen yksilölliset ominaisuudet, osaamisen tason ja kehitysvaiheen huomioiden. Siksi jo suunnitteluvaiheessa kannattaa miettiä harjoitteista hieman helpotettuja ja vaikeutettuja versioita. Kun tehtävät vastaavat lapsen edellytyksiä, motivaatio säilyy, sillä silloin lapsella on mahdollisuus kokea toiminta itselleen mielekkääksi. (Numminen 1996, 128, 130; Sääkslahti 2015, 177–178.) Liikuntatuokiolla voidaan käyttää apuna myös musiikkia. Sen avulla voidaan rytmittää, selkeyttää ja ”värittää” toimintaa. (Numminen 1996, 128.) Kun liikuntatuokion toteuttaa uudessa ympäristössä, saadaan aikaan vaihtelua, jonka tiedetään tehostavan oppimista. Tuokioiden ohjaajan tuleekin huolehtia siitä, että tuokioilla opetellaan monipuolisesti, vaihtelevin harjoittein erilaisia motorisia perustaitoja. (Jaakkola 2013a, 371, 373.)

Ympäristössä vallitseva tunneilmapiiri on perusta kaikelle lapsen oppimiselle ja kehitykselle. Lämmin ja turvallinen ympäristö vapauttaa lasten valtavat kehitysmahdollisuudet käyttöön. Hyvä tunneilmapiiri innostaa lapsia kekseliäisyyteen. Yhteenkuuluvuuden tunteella on suuri merkitys lapsiryhmässä tapahtuvassa ihmisten kohtaamisessa. Tun-

teen perustana on leikin nostattama riemu, jonka aikuiset aidosti jakavat. (Karvonen ym. 2003, 90.) Hyvä ohjaaja onkin aidosti läsnä, haluaa oppia ja huolehtii ympäristön turvallisuudesta (Rinta ym. 2008, 29).

Liikuntatuokiolla läsnä olevien aikuisten tulee havainnoida lapsen toimintaa jatkuvasti. Näin he pystyvät vertaamaan lapsen tekemään suoritusta annettuun suoritustalliin ja antamaan kehittävää palautetta. (Numminen 1996, 123.) Hyvä liikuntatuokio on tarkoituksen mukainen ja tehokas. Se antaa lapselle parhaan mahdollisen hyödyn ja aikuiselle tärkeää palautetta tulevien liikuntatuokioiden suunnittelua varten. (Soronen & Seeslahti 1999, 9.)

4.4 Perheiden kannustaminen kohti liikkuvaa arkea

Perheellä ja kotona opituilla asenteilla on suuri vaikutus siihen, mitä lapsi asioista ajattelee. Liikuntaan liittyvät asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaisessa lapsuudessa. (Karvonen 2000, 29; Sääkslahti 2015, 142–143.) Jos lapsi on tottunut pienestä pitäen passiiviseen elämäntapaan, on sitä hankala lähteä vanhemmalla iällä muovaamaan. Olisikin tärkeää, että perheet löytäisivät arjesta ne pienet yhdessä tekemisen hetket, joihin jokainen perheen jäsen voi panostaa omien kykyjensä mukaan. (Karvonen 2000, 29.)

Päiväkodin henkilökunnalla on merkittävä rooli perheen tukena, liikuntakipinän sytyttäjänä ja tiedon antajana. Liikunta voidaan helposti nostaa esille järjestämällä liikunnallisen vanhempainilta. Tällaiset toiminnalliset vanhempainillat tarjoavat esimerkkejä siitä, miten perheet voivat liikkua yhdessä vapaa-ajallaan. (Karvonen 2000, 30.) Ne antavat mahdollisuuden tutustuttaa perheitä lähiympäristön liikuntapaikkoihin, kuten puistoihin, leikkipaikkoihin ja metsäreitteihin. Samalla perheet voivat tutustua toisiinsa. (Karvonen ym. 2003, 96, 301.) On hyvä muistuttaa perheitä siitä, ettei yhteisen tekemisen tarvitse olla mitään erityisen hienoa. Luonnossa liikkuminen, pyöräily, kävely, luistelu, kotona jumppaaminen ja pallottelu tai uimassa käyminen ovat lapselle todella merkityksellisiä kokemuksia. Varsinkin, kun ne tehdään yhdessä koko perheen voimin. (Karvonen 2000, 30.)

Lapsen itsenäisyyden perusta muodostuu perhepiirissä. Perhe on lapsen kasvun kannalta tärkein ympäristö. Vanhempain ja muiden aikuisten tulisi rohkaista lasta omaaloitteisuuteen. Lapsen tutkimusretkiä ympäristöön ei pitäisi turhaan rajoittaa. Jos lap-

selle tuputetaan liikaa kieltoja, neuvoja ja ohjeita, ne vaikeuttavat hänen yrityksiään ymmärtää maailmaa. Ensimmäisten elinvuosien aikana saadut kokemukset vaikuttavat niihin odotuksiin, joita lapsi kohdistaa ympäristöönsä. Varhaislapsuuden kokemukset heijastuvat siitä, kuinka lapsi luottaa itseensä ja miten hän uskoo voivansa vaikuttaa ympäristöönsä. (Zimmer 2001, 92.)

Koko perheen yhteisissä liikuntahetkissä sekä lapset että aikuiset liikkuvat terveyttä edistävästi ja omalle kuntotasolleen sopivasti. Liikunta on samalla perheen laatu-aikaa, jossa perheenjäsenet saavat toistensa jakamattoman huomion. Lisäksi yhdessä liikkuminen saattaa lisätä perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja parantaa perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta. (Arvonen 2007, 7.) Perheliikunta muovautuu perheen arkeen sopivaksi muuttuen tarvittaessa elämäntilanteen muutosten myötä (Arvonen 2007, 15). Perheliikunnan avulla vanhemmat voivat tukea lapsen kehitystä. (Arvonen 2007, 12, 20). On hyvä muistaa, että vaikka päiväkodin järjestämä liikuntakasvatus on monipuolista, se harvoin riittää täyttämään pienten lasten liikunnasta annetut suositukset (Arvonen 2007, 12).

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

5.1 Kehittämistyön menetelmät

Opinnäytetyö voi olla joko tutkimuksellinen opinnäytetyö tai kehittämistyö (Linnossuo 27.1.2016). Kehittämistyössä eli toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy aina konkreettinen tuotos esimerkiksi opas, malli tai esite (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51; Linnossuo 27.1.2016).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä edellytetään toimijoiden osallistuvan kehittämistyön prosessiin sen eri vaiheissa. Tästä toimijoiden vahvasta osallistamisesta johtuen Toikko ja Rantanen (2009, 168) kuvaavat toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisprosessia vahvasti sosiaalseksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnan ja kehittämisen eri vaiheet etenevät toimijoiden kanssa dialogisessa vuorovaikutuksessa yhdessä arvioiden, keskustellen, kysyen ja pohtien sekä palautetta antaen ja vastaanottaen (Toikko & Rantanen 2009, 92–93; Salonen 2013, 6). Toiminnalliseen opinnäytetyöhöni viittaan tässä raportissa käyttämällä termiä kehittämistyö.

Dialoginen keskustelu on vastavuoroista vuorovaikutusta toimijoiden välillä. Dialogiseen keskusteluun sisältyy arviointia, pohdintaa ja kysymyksiä sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. Kehittämistoiminnassa dialogisen keskustelun avulla pyritään laajentamaan yhteistä tietämystä ja oppimaan muilta. (Toikko & Rantanen 2009, 92–93; Salonen 2013, 6.) Hyödynsin dialogisuutta kehittämisprosessin aikana kehittämistyöryhmän palavereissa sekä käydessäni keskusteluja harjoittelun ohjaajan ja muiden työntekijöiden kanssa. Näin pyrin syventämään tietämystäni kehittämistyöni aihepiiristä. Osa keskusteluista käytiin arkipäivän toimintojen lomassa, osa taas kehittämistyöryhmän kokoontuessa sovittuihin palaveriiniin.

Opinnäytetyöpäiväkirja on sanallisessa tai kuvallisessa muodossa oleva materiaali, jonka avulla pitkälle ajanjaksolle sijoittuva opinnäytetyöprosessi hahmottuu tekijälle. Päiväkirjaan on tarkoitus kirjata kaikki opinnäytetyöhön olennaisesti liittyvät seikat esimerkiksi omat ideat ja pohdinnat, sekä mahdolliset ideat, tavoitetta tai toteuttamista koskevat muutokset. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–20.) Edellä kuvattujen seikkojen lisäksi kirjoitin kehittämispäiväkirjaani myös kehittämistyönohjauksessa saamiani neuvoja ja palautetta samoin kuin toimeksiantajan kanssa käytyjä keskusteluja, kuten Vilkkä & Airaksinen (2003, 22) teoksessaan suosittelevat. Merkitsin kehittämispäiväkir-

jaani muistiin myös joitakin sitaatteja tutustuessani kehittämistyöni aihetta käsittelevään kirjallisuuteen. Näitä sitaatteja hyödynsin myöhemmin kehittämisraportin sekä tuotoksen teoriaperustaa kirjoittaessani Kehittämispäiväkirjasta minulla oli sekä sähköinen että paperinen versio. Päiväkirjan kirjoittamisen hyödyt korostuivat erityisesti siinä vaiheessa, kun kehittämistyönprosessi pitkittyi.

Kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää, miten jokin laite tai palvelu toimii käytännössä. Kokeilutoiminta voidaan myös viedä käyttäjien ja toimijoiden aitoihin toimintaympäristöihin, jolloin he saavat mahdollisuuden kokeilla kehitettävää asiaa käytännössä. (Heiskanen ym. 2007, Toikon & Rantasen 2009, 100 mukaan.) Käytin kokeilevaa toimintaa kehittämismenetelmänä oman kehittämistyönprosessini aikana, kun koekelin, miten tuotokseen kirjattavien vinkkien ja toimintaideoiden toteutus käytännössä onnistuu lasten kanssa erilaisina arjen valintoina ja liikuntatuokioilla toteutettavina leikkeinä ja ideoina. Kokeiltuani toimintaa reflektoin kokemustani ja selkeytin tarvittaessa vinkkejä ja toimintaideoiden kuvauksia.

Salonen (2013, 22–23) mainitsee teoksessaan yhdeksi kehittämisen menetelmäksi aikaisemman tiedon käytön. Tällaista tietoa ovat Vilkan & Airaksisen (2003, 70, 76) mukaan esimerkiksi kirjallisuus, artikkelit esitteet, muistiot, raportit ja lausunnot. Hyödynsin aikaisemmin kirjoitettua teoretietoa kehittämistyöni tietoperustassa sekä tuotoksen vinkkien ja ideoiden teoreettisena viitekehysenä.

Yhtenä kehittämistyön menetelmänä käytin myös haastattelua. Kartoitin käytäntöjä ja kokemuksia alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen haastattelemalla yhteensä viittä alle kolmevuotiaiden ryhmässä työskentelevää työntekijää neljästä Turun kaupungin eri päivähoitoyksiköstä. Viidestä haastateltavasta kaksi työskenteli lastenhoitajana ja kolme lastentarhanopettajana. Selvitin haastatteluissa esimerkiksi sitä, millaisista alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyvistä asioista työntekijät kokivat kaipaavansa lisätietoa tai millaista tietoa he olisivat kaivanneet aloittaessaan työskentelyä alle kolmevuotiaiden ryhmässä. Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun selvityksen taustalla on halu ymmärtää käytäntöjä ja kokemuksia (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Haastattelut auttoivat rajaamaan ja tarkentamaan teoriaperustaa ja tuotoksen sisältöä. Ne toimivat yhdenlaisena taustatiedon lähteenä kehittämistyössäni. Poimin haastatteluista myös käytännön vinkkejä tuotokseeni.

Tuotoksen elävöittämiseksi ja havainnollistamiseksi lisäsin mukaan aihepiiriin liittyviä kuvia. Ympäristöä ja välineitä esittävät kuvat olen ottanut itse ja lasten liikkumista esittävät kuvat ovat lapsiryhmän työntekijöiden ottamia. Lasten kuvien käyttöön tuotoksen kuvituksena on saatu vanhempien suostumus.

5.2 Kehittämistyön aikataulu ja eteneminen

Kehittämistehtäväni oli laatia vinkkivihkonen alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä. Vinkkivihkonen on suunnattu erityisesti uusille työntekijöille tai heille joilla ei ennestään ole paljon kokemusta alle kolmevuotiaiden kanssa työskentelystä. Sen tavoitteena on tarjota teoretietoa sekä käytännössä hyväksi havaittuja teoriaan perustuvia vinkkejä ja ideoita joiden avulla liikunnallisen arjen toteuttaminen on helpompaa.

Kuvailen kehittämistyöni aikataulun ja etenemisen Kari Salosen esittelemän konstruktivistisen mallin mukaan sen eri vaiheita seuraten. Konstruktivistinen kehittämistyön malli rakentuu huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämistyön otteesta ja monipuolisesta menetelmäosaamisesta eli kehittämistyön metodologian riittävästä ymmärtämisestä ja hallinnasta. Tämä malli yhdistelee kehittämistyön toteutuksessa usein hyödynnettyjen spiraalimallin ja lineaarisen mallin parhaita puolia. (Salonen 2013, 16.) Myöhemmin tässä luvussa esitettävässä Taulukossa 1. olen tiivistetysti kuvannut aikataulun ja toteutuksen etenemistä Salosen (2013, 29, 34, 36) malleja mukailen.

Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Konstruktivistisen mallin aloitusvaiheessa, ilmaistaan alustava kehittämistehtävä ja -tarve, suunnitellut toimijat ja toimintaympäristö. Salonen pitää tärkeänä, että aloitusvaiheessa keskustellaan kehittämistyön onnistumisen kannalta tärkeistä asioista sekä aiheen rajauksesta, osapuolten sitoutumisesta ja tuesta. (2013, 17.) Oman kehittämistyöni aloitusvaihe alkoi tammikuussa 2016, kun aloin pohtia paikkaa, jossa voisin toteuttaa suuntaaviin opintoihini kuuluvan harjoittelun sekä opinnäytetyön. Tähän liittyen otin sähköpostitse yhteyttä muutamiin päiväkoteihin. Päädyin sopimaan Ilpoisten phy:n johtajan kanssa helmikuulle 2016 tapaamisen, jossa keskustelimme harjoittelusta ja pohdimme alustavasti mahdollista opinnäytetyön aihetta, yhdessä opinnäytetyötäni ja harjoitteluani ohjanneen lastentarhanopettajan sekä Ilpoisten phy:n liikuntakoordinaat-

torin kanssa. Aiheista esille nousivat alle kolmevuotiaiden liikunnan lisääminen (työntekijän näkökulmasta) ja vanhemmille suunnattu tuotos perheliikunnasta pienten kanssa. Itse ehdotin työntekijöille suunnattua alle kolmevuotiaiden liikuttamiseen tarkoitettua opasta, jossa pääpaino olisi ollut leikki- ja tuokioideoissa. Tällaiselle tuotokselle ei kuitenkaan toimeksiantajan mukaan ollut tarvetta, sillä heidän mukaansa leikki- ja tuokioideoita oli jo saatavilla runsaasti erilaisista kirja ja Internetlähteistä.

Kehittämistyön kirjallisen suunnitelman laatiminen kuuluu aloitusvaihetta seuraavaan suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa tulee selvittää mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan vielä pystytä tarkasti suunnittelemaan kaikkia työskentelyn osa-alueita, sillä ne tarkentuvat osittain työskentelyn aikana. Työskentelyn huolellinen suunnittelu on kuitenkin tärkeää. (Salonen 2013, 17.)

Oman kehittämistyöni suunnitteluvaihe käynnistyi ensimmäisen tapaamisen jälkeen, jolloin jatkoimme aiheen ideointia sähköpostin välityksellä harjoittelun ohjaajan kanssa. Päädyimme valitsemaan lopulliseksi aiheeksi työntekijöille suunnatun vinkkivihkosen alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä. Ideoimme yhdessä myös tuotoksen alustavaa sisältöä ja maaliskuussa 2016 tein kehittämistyön suunnitelman, jossa kuvailin alustavasti tuotoksen sisällön ja toteutuksen eri vaiheet, kehittämistyön tavoitteen ja toimijat sekä käytettävät materiaalit ja menetelmät.

Esi- ja työstövaihe (toiminta ja toteutus)

Seuraavaksi olikin aika siirtyä konstruktivistisen mallin mukaiseen esivaiheeseen eli kenttätöskentelyyn (Salonen 2013, 17). Vierailin prosessin tässä vaiheessa kolme kertaa maaliskuuhun 2016 aikana Ilpoisten phy:n toisen alle kolmevuotiaiden ryhmän joka viikkoisella salivuorolla. Tutustuin näin alle kolmevuotiaiden liikuntaan sekä tulevan harjoitteluryhmäni lapsiin. Toimimme tällä tavalla, jotta kykenisin paremmin jo etukäteen orientoitumaan kehittämistyöni aiheeseen, sillä minulla ei ollut alle kolmevuotiaiden ryhmässä toimimisesta aiempaa kokemusta.

Esivaiheen jälkeen alkoi työstövaihe eli kehittämistyön toiseksi tärkein vaihe heti suunnitteluvaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa tapahtuu suurin osa käytännön toiminnasta; toimijoiden välinen yhteistyö, menetelmien hyödyntäminen, materiaalien ja aineistojen

etsiminen ja hyödyntäminen sekä dokumentointi eli käytettyjen aineistojen tallentaminen eri muodoissa esimerkiksi kirjoittamalla tai kuvaamalla. Työstövaihe on kehittämistyön vaiheista pisin ja vaativin. (Salonen 2013, 18.)

Kehittämistyön toimintavaihe alkoi huhtikuun lopussa vuonna 2016, jolloin aloitin harjoitteluni Ilpoisten phy:ssä alle kolmevuotiaiden ryhmässä. Harjoittelun aikana pääsin ohjaamaan ja avustamaan liikuntatuokioilla niin pienryhmässä kuin myös liikuntasalissa (lähes) koko ryhmälle suunnatuilla tuokioilla. Harjoitteluajalle mahtui tietysti päivittäistä vapaata liikuntaa, kuten myös liikuntaa eri ympäristöissä muun muassa metsäretkien muodossa.

Huhtikuussa 2016 kokoonnuimme ensimmäisen kerran koko kehittämistyöryhmän voimin. Ensimmäisessä palaverissamme tarkensimme ja ideoimme tuotokseen tulevia sisältöjä, sekä sitä mitä materiaaleja ja menetelmiä tuotoksessa myöhemmin hyödynnettäisiin (esimerkiksi haastattelut alle kolmevuotiaiden liikuntakäytännöistä sekä Ilpoisten phy:n liikuntavälinevideo.) Lähdimme tuotoksen sisältöä miettiessämme ja rajatesamme liikkeelle työntekijän näkökulmasta miettien sitä, millaisilla pienillä valinnoilla saataisiin aikaan päiväkodin entistä liikunnallisempi arki. Mietimme myös, millaisesta liikuntaan liittyvästä tiedosta voisi hyötyä työntekijä, jolla ei ole vielä paljon kokemusta pienten kanssa toimimisesta. Tällä tavoin muodostui alustava sisältörunko, jota hyödynsimme ideoidessamme haastattelukysymyksiä työntekijöille. (Ks. Liite 2 Haastattelukysymykset)

Jotta osaisi suunnitella alle kolmevuotiaalle sopivaa liikuntaa, tulee työntekijän tietää riittävästi alle kolmevuotiaiden kehityksestä. Pääpaino on toki fyysisen ja motorisen kehityksen vaiheiden tuntemisessa, mutta liikunnan avulla voidaan tukea myös muita lapsen kehityksen osa-alueita, erityisesti silloin kun ne kaikki on huomioitu liikuntaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. (Numminen 1996, 112; Numminen 2005, 114.) Siksi tämän kehittämistyön teoriaperustassa kerrotaan kokonaisvaltaisesti alle kolmevuotiaan kehityksestä siis myös kognitiivisesta, sosiaalisesta ja emotionaalista kehityksestä. Teoriaperustassa ei ole eritelty tarkasti sitä, mitä lapsi osaa tietynsä iässä. Tähän ratkaisuun päädyin siksi, että saman ikäisillä lapsilla saattaa olla hyvinkin suuria eroavaisuuksia motorisissa taidoissaan (Karvonen ym. 2003, 54; Sääkslahti 2015, 152). Joissakin taidoissa lapsi saattaa olla ikätasolla, toisissa taas ikätasoa edellä tai jäljessä. Yksilölliset ja kasvuympäristöstä johtuvat erot voivat alle kolmevuotiailla olla huomattavia. Lisäksi vuosi on kehityksellisesti pitkä aika pienen ihmisen elämässä. (Lindström 29.4.2016.) Tekemäni päätös on edellä esitetyistä syistä myös toimeksian-

tajan toiveiden mukainen. Vapaan liikunnan kautta teoriaperustaan on otettu liikunnallinen ympäristö (ympäristön hyödyntäminen, liikkumaan innostaminen) ja liikuntavälineet (hyödyntäminen, saatavuus) Kasvatusyhteistyön, perheen esimerkin ja uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten myötä perheiden liikkumaan innostaminen on haluttu ottaa esille yhtenä tuotoksen ja teoriaperustan osa-alueena. Ohjatutuilla liikuntatuokioilla huomioitavat asiat ja ohjaamisen tavat muodostavat myös yhden osa-alueen. Raportissa viitataan vain lyhyesti Turun kaupungin liikunnan vuosisuunnitelmaan (Turun kaupunki 2005), jossa kuvataan varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteita ja sisältöjä, sillä tuotokseni pääpaino ei ole tuokioideoissa vaan muussa sisällössä. Teoriaperustassa olen hyödyntänyt lasten liikuntaa käsittelevää kirjallisuutta sekä nykyisiä ja entisiä liikuntasuosituksia. Tuotoksessa esiteltyjä aihealueita on rajattu käytyjen keskustelujen, toimeksiantajan toiveiden sekä haastatteluissa esiin nousseiden seikkojen kautta.

Kehittämistyöryhmän toiveesta toteutin osana kehittämistyötäni myös muutamia haastatteluja alle kolmevuotiaiden liikuntakäytännöistä Turun kaupungin päiväkodeissa työskenteleville työntekijöille. Koska haastateltavat olivat kaupungin muissa päiväkodeissa työskenteleviä henkilöitä, tarvitsin haastatteluja varten luvan kaupungin sosiaali-toimesta palvelualuejohtajalta Toukokuussa 2016 hain lupaa haastatteluiden toteuttamiseen ja vastaanotin myönteisen päätöksen (Ks. Liite 4. Haastattelulupahakemus ja Liite 5 Päätös haastatteluluvan myöntämisestä). Toukokuun aikana sovin haastatteluista yhteensä neljässä eri päiväkodissa ja ryhmässä viiden henkilön kanssa, joista kaksi työskenteli lastenhoitajana ja loput kolme lastentarhanopettajana. Toukokuun aikana katsoin myös Ilpoisten phy:ssä kuvatun liikuntavälinevideon, jota hyödynsin lähdemateriaalina tuotoksessani. Lisäksi katsoin läpi päiväkodin lapsista otettuja liikuntakuvia ja pyysin lasten vanhemmilta lupaa käyttää näitä kuvia kehittämistyöni tuotoksen elävöittämiseksi. (Ks. Liite 3. Kuvalupa)

Työntekijät haastattelin kesäkuun 2016 alkupuolella. Tein haastatteluihin liittyen itseleni aikataulun, jota en katso tarpeelliseksi liittää tämän raportin liitteisiin. Aikataulu toimi vain muistutuksena siitä, missä, milloin ja kenen kanssa haastattelut toteutettaisiin. Muuten kesä 2016 kului tuotoksen teoriaperustaan kirjallisuuden kautta tutustuen ja aineistoa keräten.

Syksyllä 2016 harjoittelun jatkuessa jatkoin kokeilevaa toimintaa arjen liikuntatilanteissa. Lisäksi alkusyksystä pidimme kehittämistyöryhmän kanssa palaverin, jossa käsitelimme kehittämistyön etenemistä ja keskustelimme esiin nousseista asioista aiheeseen

liittyen esimerkiksi toimeksiantajan toiveista sisällön toteutuksen suhteen. Toisen kehittämistyöryhmän palaverin pidimme harjoittelujaksosi loppupuolella, jolloin kävimme läpi sitä, miten kehittäminen tulisi etenemään harjoittelun jälkeen. Koska kesä 2016 ei sujunut suunnittelemani aikataulun mukaisesti, jatkoin vielä syys- joulukuun aikana teoriaperustan kartuttamista.

Syys-marraskuussa 2016 aloin ensimmäistä kertaa työstää opinnäytetyön raportin teoriaperustan kirjoittamista. Seuraavan kerran palasin raportin pariin kuitenkin vasta helmi-maaliskuun 2017 aikana, jolloin katsoin parhaimmaksi aloittaa raportin kirjoittamisen uudestaan alusta. Maalis-kesäkuussa 2017 sainkin viimein raporttini alustavan tietoperustan valmiiksi. Tämän jälkeen kirjoittamisprosessi jäi joksikin aikaa taas tauolle ja tuotoksen sisältöä lähdin ensimmäistä kertaa työstämään lokakuun 2017 ja tammikuun 2018 välisenä aikana. Muokkausta ja viimeistelyä vaille valmiin sisällön ja ulkoasun tuotokseni sai maalis-kesäkuun 2018 aikana. Heinäkuu 2018 kuluikin taas kehittämistyön raportin parissa työskennellen

Tarkistus- ja viimeistelyvaihe (arviointi ja viimeistely)

Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä kehittämistyöstä syntynyttä tuotosta. Tämän jälkeen tuotos palautetaan tarvittaessa työstettäväksi tai siirretään suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Oman kehittämistyöni tuotoksen lähetin toimeksiantajan arvioitavaksi elokuussa 2018. Tein tuotokseen toimeksiantajan ehdottamat muutokset ja korjaukset syyskuun aikana minkä jälkeen viimeistelin kehittämistyöni raportin loka-marraskuussa 2018. Kehittämistyöni valmistui kokonaisuudessaan marraskuussa 2018, jolloin toimitin tuotoksen lopullisen version toimeksiantajalle ja kehittämistyön raportin julkaistavaksi.

Taulukko 1 Kehittämistyön aikataulu ja eteneminen

Kehittämistyön aikataulu ja eteneminen					
Ajankohta	Toimijat	Tiedonkeruu /kehittämismenetelmä	Dokumentointitapa	Aineiston hyödyntämistapa	Vaihe
tammikuu 2016	Nella + päiväkodinjohtaja	Sähköposti	Sähköposti	Kehittämistyöstä ja harjoittelusta sopiminen	Aloitus- ja suunnittelu
helmikuu 2016	Nella, päiväkodinjohtaja, harjoittelun ohjaaja, liikuntavastaava	Keskustelu	Muistiinpanot	Pohdintaa kehittämistyön aiheesta	
helmikuu 2016	Nella ja harjoittelun ohjaaja	Sähköposti	Sähköposti, opinnäytepäiväkirja	Aiheen valinta ja alustava sisällön ideointi	
maaliskuu 2016	Nella	Kehittämistyön suunnitelma	Raportti	Kehittämistyön toteutuksen suunnittelu	
maalis-huhtikuu 2016	Nella, harjoittelun ohjaaja, ryhmän lapset ja aikuiset	Kokeileva toiminta, alle 3 v. liikuntatuokioihin tutustuminen	Muistiinpanot	Käytännön kokemusten hyödyntäminen tuotoksessa	Toiminta ja toteutus
Huhti- toukokuu 2016	Nella, harjoittelun ohjaaja, ryhmän lapset ja aikuiset	Kokeileva toiminta liikuntatuokiolla harjoittelun aikana	Kehittämispäiväkirja, tuokiosuunnitelmat	Materiaalia tuotokseen käytännön vinkejä yms.	
huhtikuu 2016	Nella + kehittämissyöryhmä	Palaveri	Muistiinpanot	Tuotoksen sisällön ideointi, liikuntahaastattelun ideointi	
toukokuu 2016	Nella, palvelualuejohtaja, päiväkodinjohtajat	Sähköposti	Haastattelulupahakemus ja päätös	Haastattelulupa	
toukokuu 2016	Nella	Liikuntavälinevideon katsominen	Muistiinpanot	Sisältöä tuotokseen videon vinkeistä ja ideoista	
toukokuu 2016	Nella + vanhemmat	Lupalapun laatiminen ja luvat vanhemmilta	Kuvalupa , valokuvat	Lasten liikuntakuvat tuotoksen kuvituksena	
kesäkuu 2016	Nella + haastateltavat (yht. 5, 4 eri pk)	Haastattelun sopiminen puhelin, s-posti, Haastattelukeskustelut	Muistiinpanot	Tuotoksen sisällön tarkentaminen, vinkit ja ideat	
kesä-marraskuu 2016	Nella	Aikaisemman tiedon käyttö	Opinnäytepäiväkirja muistiinpanot	Tuotoksen teoriaperustan kerääminen	
elo-lokakuu 2016	Nella, harjoittelun ohjaaja, ryhmän lapset ja aikuiset	Kokeileva toiminta liikuntatuokiolla harjoittelun aikana	Opinnäytepäiväkirja, tuokiosuunnitelma	Käytännön vinkejä ja ideoita ym. tuotokseen	
syyskuu 2016	Nella + kehittämissyöryhmä	Palaveri	Muistiinpanot	Tilannepäivitystä tuotoksesta, sisältöjen tarkennus	
syyskuu 2016	Nella	liikuntavälinekuvat	Muistiinpanot, valokuvat	Vinkejä ja ideoita sekä kuvitusta tuotokseen	
lokakuu 2016	Nella + kehittämissyöryhmä	Palaveri	Muistiinpanot	Toimijoiden informoiminen kehittämistyön jatkosta	
syys-marraskuu 2016	Nella	Aikaisemman tiedon käyttäminen	Raportti	Kehittämissyöryhmän teorian kirjoittamista ja lukemista	
helmi-maaliskuu 2017	Nella	Käytettyjen lähteiden päivittäminen ja tarkistus	Raportti	Raportin kirjoittamisen aloittaminen uudelleen alusta	
maalis-kesäkuu 2017	Nella	Aikaisemman tiedon käyttö	Raportti	Kehittämistyön raportin tietoperustan kirjoittaminen	
lokakuu 2017- tammikuu 2018	Nella	Aikaisemman tiedon käyttö	Tuotos	Tuotoksen teoriaosuuksien kirjoittamisen	
maalis- kesäkuu 2018	Nella		Tuotos	Tuotoksen kirjoittaminen, kokoaminen, ulkoasu	
heinäkuu 2018	Nella	Kehittämistyön ajankäytön taulukko	Taulukko / raportti	Kehittämistyön etenemisvaiheiden raportointi	
elo-syyskuu 2018	Nella ja kehittämissyöryhmä	Kehittämissyöryhmän palaute ja arvio	Arviointilomake ja kirjallinen palaute	Muutokset tuotokseen palautteen pohjalta	Arviointi ja viimeistely
loka-marraskuu 2018	Nella		Raportti ja tuotos	Viimeistely	
marraskuu 2018	Nella	Valmis tuotos	Tuotos sähköisessä muodossa	Valmis tuotos toimeksiantajalle	

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

6.1 Kehittämistyön tuotoksen sisältö, arviointi ja jatkokehittämismahdollisuudet

Kehittämistyöni tuotoksena tein Ilpoisten phy:n uusille työntekijöille suunnatun vinkki-vihkosen alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä. Tuotoksesta löytyy tietoa alle kolmevuotiaan fyysisestä - ja motorisesta, kognitiivisesta -, ja psyykkisestä sekä sosiaalisesta kehityksestä. Tuotoksessa tarkastellaan liikunnan vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen näiden kehityksen eri osa-alueiden kautta. Myös liikunnallinen ympäristö, liikuntavälineet, ohjatut liikuntatuokiot sekä perheiden kannustaminen liikkuvaan arkeen ovat teemoja jotka on nostettu tuotoksessa esille. Kukin näistä aihealueista alkaa teoriaosuudella, jonka jälkeen seuraavat teoriaan perustuvat käytännön läheiset vinkit ja ideat. Mukaan on kerätty myös haastatteluiden kautta saatuja varhaiskasvatuksen ammattilaisten käytännön vinkkejä näistä aihealueista. Lisäksi tuotokseen on kirjattu lyhyt yhteenveto uudistettujen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) pääkohdista. Tuotoksen lopusta löytyy muutamia esimerkkituokioita, jotka on valittu siten, että ne edustavat useampia liikunnan vuosisuunnitelman (Turun kaupunki 2005) eri osa-alueita ja soveltuvat alle kolmevuotiaiden kanssa käytettäväksi. Lisäideoita kaipaavalle olen koonnut loppuun muutamia kirja- ja internetlähteitä, joista voi etsiä lisää omalle ryhmälle soveltuvia leikki- ja tuokioideoita.

Valmis tuotos on sähköisessä muodossa oleva tiedosto, jonka toimeksiantaja voi halutessaan tulostaa. Sähköisen version etu paperiseen versioon nähden on, että sen säilytys ei vie tilaa kirjahyllystä ja useampi työntekijä voi tarvittaessa perehtyä sen sisältöön yhtäaikaisesti eri laitteilta. Valmiissa tuotoksessa on kätevä etsi toiminto. Sen avulla työntekijä voi haluamansa hakusanan hakukenttään kirjoittamalla etsiä tiedostosta kaikki ne kohdat, joissa kyseinen hakusana esiintyy. Toimitan tuotoksen toimeksiantajalle PDF- tiedostona, sillä kyseisessä tiedostomuodossa etsi toiminto toimii mielestäni parhaiten. Hakutoiminto säästää aikaa ja mahdollistaa nopean tiedon etsimisen hektisen arjen keskellä. Tuotos on toteutettu niin, että toimeksiantaja voi halutessaan julkaista sen Internetissä.

Kehittämistyöryhmä antoi toimeksiantajan palautteen tuotoksessa arviointilomakkeella. Lomakkeessa oli neljä eri arviointikohtaa; tavoitteen saavuttaminen, tuotoksen hyödynnettävyys toimeksiantajalle, osaaminen ja johtopäätökset sekä tekijän aktiivisuus. Ku-

kin näistä kohdista oli mahdollista arvioida joko tyydyttäväksi hyväksi tai kiitettäväksi. Lisäksi sain myös vapaamuotoista kirjallista palautetta.

Tuotoksen hyödynnettävyyden toimeksiantajalle kehittämistyöryhmän jäsenet olivat arvioineet hyväksi. Heidän mielestään tuotos oli kattava ja soveltuisi myös yli kolmevuotiaiden kanssa käytettäväksi. Tuotoksen teoriaosuuksissa oli paljon asiaa, minkä vuoksi arvioijat pohtivat jaksako sitä lukea loppuun asti ideoita etsiessään. Tuotoksesta löytyvät esimerkkituokiot olivat arvioijien mielestä hyödyllisiä, hyviä perustunteja, joilla uusi työntekijä pääsee ohjaamisen alkuun. Osa arvioijista oli sitä mieltä, että esimerkkituokioita olisi voinut olla paljon enemmänkin.

Kehittämistyön tavoite oli arvion mukaan saavutettu hyvin. Samaan arvioon päädyttiin myös osaamisen ja johtopäätösten suhteen. Kehittämistyön tekijän aktiivisuus puolestaan oli arvioitu tyydyttäväksi.

Arvioijat toivat esille sen, että esimerkkituokioita olisi voinut olla paljon enemmänkin. Siksi jatkokehittämisehdotukseni on, että näitä alle kolmevuotiaalle suunnattuja valmiita tuokioita kerättäisiin laajemmin jonkinlaiseen tuotokseen. Mielestäni tässä olisi hyvä kehittämistyön aihe jollekin toiminnallista opinnäytetyötä tulevaisuudessa tekeväälle. Jos liikunnan vuosisuunnitelman (Turun kaupunki 2005) aihealueita hyödynnettäisiin esimerkkituokioiden laatimisessa, voitaisiin vuosisuunnitelman teemat jakaa useammallekin eri opinnäytetyön tekijälle; yhdelle palloilu, toiselle talviliikunta, kolmannelle perusliikkumistaidot ja niin edelleen. Tuokiosuunnitelmien laatiminen alle kolmevuotiaalle voisi sopia myös jonkin projektiryhmän tehtäväksi. Isommalla porukalla saataisiin varmasti kasaan monipuolisia ideoita yhdestä tai useammasta aihealueesta.

6.2 Kehittämistyön prosessin arviointi

Kehittämistyön prosessi lähti hyvin liikkeelle alkuvuodesta 2016. Aiheena alle kolmevuotiaiden liikunnan lisääminen oli mielenkiintoinen ja pääsin tutustumaan aihepiiriin käytännössä jo ennen harjoitteluni alkua vierailtuani muutamia kertoja tulevan harjoitteluryhmäni liikuntatuokioilla maaliskuuhuhtikuun aikana. Etsin jo keväällä hyviä teoksia kehittämistyöni teoriaperustaa varten, vaikka suurimman työn teoriaperustan kartuttamisessa tein vasta kesällä ja loppuvuoden 2016 aikana. Prosessi pysyi hyvin aikataulussa aina kesäkuun puoleen väliin asti. Sain tehtyä suunnittelemani neljä haastattelua

ja tarkoitukseni oli kesän aikana perehtyä tarkemmin kehittämistyön teoriaperustaan ja kirjoittaa se mahdollisimman valmiiseen muotoon kesän aikana.

Kesällä olin jostain syystä hyvin väsynyt. Tälle väsymykselle en ole myöhemminkään pystynyt löytämään selkeää syytä. En koe olleeni tuolloin esimerkiksi mitenkään stressaantunut, joten en usko väsymykseni olleen stressistä johtuvaa. Väsymys vaikutti kuitenkin siihen, että en saanut teoriaa luettua ja kirjattua teoriaperustaan sillä tavoin kun olin suunnitellut. Tässä kohtaa jäin jälkeen suunnittelemani kehittämistyön prosessin aikataulusta ja aloin ensimmäistä kertaa pohtia sitä vaihtoehtoa, että kehittämistyö ei ehkä tule valmistumaan aikataulussa.

Sen havaitseminen, että prosessi ei valmistu ajoissa oli itselleni hankala paikka, sillä olen aina tottunut tekemään sovitut asiat aikatauluja noudattaen, mieluummin vaikka vähän ennakoiden. Aikataulutus on asia, johon en tietenkään ole tyytyväinen, kun pohdin tätä prosessia kokonaisuutena. Kehittämistyöni tulee valmistumaan noin kaksi vuotta suunnitellusta aikataulusta jäljessä. Se harmittaa omasta puolestani, mutta etenkin siksi, että tämä kehittämistyö tehtiin toimeksiantajalle.

Kehittämistyötä tehdessäni koin haastavaksi aiheen rajaamisen. Osittain tämä hankaluus johtui varmasti siitä, että koin aiheen niin mielenkiintoiseksi. Halusin saada mahdollisimman paljon ja kattavasti tietoa aiheesta. Aihetta rajattiin ja tarkennettiin kehittämistyöryhmän palaverissa. Palaverissa nousi myös esille uusia asioita, jotka toimeksiantaja halusi sisällyttää tuotokseen. Minulle nämä toivotut lisäykset tietysti tarkoittivat paluuta teoriakirjallisuuden pariin tietoa etsimään.

Kehittämistyön kirjoitusprosessi oli myös haastava vaihe. Tietoa oli paljon ja sen muotoileminen ja tiivistäminen lopulliseen muotoonsa oli hankalaa. Kirjoittamisprosessi eteni hitaasti. Saattoi kulua useita päiviä, jopa viikkoja ja kuukausia, jolloin kirjoittaminen ei juuri edennyt, sanat eivät vain tuntuneet muodostuvan järkeviksi lauseiksi paperille. Jälkeenpäin olen pohtinut, olisinko kirjoittamisen haasteita kokiessani hyötynyt esimerkiksi opinnäytetyön vertaistukiryhmästä. Asian ollessa ajankohtainen, en uskonut hyötyväni keskustelusta samankaltaisia haasteita kohdanneiden kanssa. Ajattelin että opinnäytetyön vertaistukiryhmä saattaisi vain lisätä turhautumistani oman opinnäytetyöni tilanteeseen. Tällä hetkellä ajattelen, että olisin voinut antaa vertaistuelle edes mahdollisuuden. Tuskin se ainakaan huonompaa suuntaan olisi prosessiani vienyt.

Kehittämistyötä kirjoittaessani motivaatio-ongelmat vaivasivat ajoittain Tuntui siltä, ettei ole väliä valmistuuko tuotos nyt, kolmen viikon päästä tai kolmen kuukauden päästä,

kun se joka tapauksessa tulee olemaan niin paljon aikataulusta jäljessä. Kirjoittamis-
motivaatiooni vaikutti lisäksi jatkuva flunssakierre, joka vaivasi minua pitkään. Flunssan
kanssa kärvistellessä kehittämistyön edistyminen ei ollut ensimmäisenä mielessä ja
sairastelut aiheuttivat taukoja kirjoitusprosessiin. Kun sitten taas aloin kirjoittaa, tuntui
kirjoittamisen rytmin uudelleen löytäminen joka kerta yhtä vaikeata.

Vaikka kehittämistyön prosessi sisälsi monia vaiheita, jotka olisivat voineet mennä pa-
remminkin, kehittämistyöni tuotokseen ja siitä toimeksiantajalta saamaani palauttee-
seen olen kuitenkin tyytyväinen. Oli mukava saada palautetta ja kuulla, että toimeksian-
taja uskoo tuotoksen olevan hyödyllinen heille jatkossa. Palautteessaan toimeksiantaja
arvioi tekijän aktiivisuuden tyydyttäväksi. Tällainen palaute saa minut pohtimaan sitä,
miten olisin voinut toimia prosessin aikana paremmin. Kenties kehittämistyöryhmä olisi
toivonut aktiivisempaa tiedotusta siitä, miten prosessi kulloinkin eteni, tai ehkä tyydyttä-
vä arvio johtuu prosessin pitkittymisestä?

Kehittämistyöryhmä pohti palautteessaan myös tuotoksen pituutta. Tuotoksen pituus
mietitytti myös itseäni, silloin kun sitä kirjoitin. Lopullinen tuotos on melko pitkä ja sisäl-
tää paljon asiaa. Minulla toisin kuin ilmeisesti kehittämistyöryhmän jäsenillä ei kuiten-
kaan koskaan ollut ajatusta siitä, että tuotos olisi joka kerta luettava kannesta kanteen.
Ajattelin tuotoksen rakennetta pikemminkin niin, että sen sisällöstä voi valita vaikka
yksittäisiä aihe-alueita luettavaksi tarpeen mukaan.

Jos nyt voisin palata opinnäytetyöprosessin alkuun, tekisin ehkä erilaisia valintoja. Va-
litsisin todennäköisesti jonkin projektimaisen aiheen, joka olisi jo etukäteen tarkemmin
rajattu ja projekti toimeksiantajan taholta tiukemmin aikataulutettu. Ajattelen, että val-
miissa projektissa olisi selkeä pohja josta lähteä rakentamaan toivotunlaista tuotosta.
Tällöin aiheen rajaaminen saattaisi olla helpompaa. Oman kehittämistyöni aiheita ja
sen rajaamista pääsin ideoimaan melko paljonkin toimeksiantajan kanssa, mikä osal-
taan teki kehittämistyön prosessista mielenkiintoisen, mutta toisaalta myös haastavan,
kuten olen aiemmin kuvaillut. Voisin myös päätyä tekemään haastattelutukimusta.
Teinhän haastatteluja jo osana tätäkin kehittämistyötä, tehdessäni neljä haastattelua
varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Tekemäni haastattelut olivat kestoiltaan puolesta
tunnista tuntiin ja olen pohtinut, että jo pelkästään näistä haastatteluista olisi kenties
saanut tarpeeksi aineistoa opinnäytetyöhön.

Tein opinnäytetyöni yksin, koska ajattelin että prosessin pitkäkestoisuuden vuoksi parin
kanssa työskentely saattaisi olla haasteellista. Sosionomikoulutuksessa olen tehnyt

paljon pari- ja ryhmätöitä ja siitäkin syystä halusin haastaa itseäni toteuttamaan tämän prosessin ilman paria. Jos nyt voisin valita uudelleen, tekisin opinnäytetyöni mieluummin parin kanssa. Ajattelen, että keskustelut parin kanssa olisivat varmasti auttaneet aiheen rajaamisessa ja kannustaneet eteenpäin silloin kun kirjoitusprosessi ei oikein edennyt. Vaikka parin kanssa työskentelyssä varmasti olisikin ollut omat haasteensa muun muassa siinä kuinka aihe- ja vastuualueet jaetaan, olisi se todennäköisesti motivoinut eritavalla pysyttelemään aikataulussa.

6.3 Eettinen pohdinta ja ammatillinen kasvu

Sosionomin (AMK) ammatillisia kompetensseja ovat: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Innokylä 2016, 1-2).

Olen reflektoinut tekemääni kehittämistyötä sen eri vaiheissa ja huomionut kehittämistyön eettisyyden esimerkiksi hankkimalla luvat haastatteluiden ja kuvien käyttöön osana tuotokseni sisältöä. Kehittämistyön valmistuttua huolehdin tarpeettoman aineiston asianmukaisesta hävittämisestä. Kehittämistyöni antaa työntekijöille vinkkejä ja ideoita alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämiseen. Se toteuttaa näin mielestäni eettisen kompetenssin osa-alueita, jonka mukaan sosionomi pyrkii ehkäisemään huono-osaisuutta yksilön ja ryhmän näkökulmasta (Innokylä 2016, 1). Sillä onhan riittävällä liikunnalla lukuisia hyvinvointia lisääviä ja huono-osaisuutta ehkäiseviä vaikutuksia.

Sosionomin asiakastyön osaaminen näkyy varhaiskasvatuksessa taitona suunnitella, toteuttaa, dokumentoida ja arvioida lapsen oppimista sekä hyvinvointia tukevaa, laaja-alaista, pedagogisesti painottunutta toimintaa. Asiakastyön osaamiseen lukeutuvat myös ryhmänhallintataidot, kyky lapsen leikin ja vertaissuhteiden merkityksen ymmärtämiseen ja tukemiseen, sekä lapsen ja perheen tukeminen arjessa oikeaan aikaan oikealla tavalla. (Innokylä 2017, 1.) Asiakastyön osaamisen kompetenssi näkyy kehittämistyössäni tuotoksen erilaisissa sisällöllisissä osa-alueissa. Löytyyhän tuotoksesta paljon tietoa ja vinkkejä siitä, kuinka liikunnan avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä muun muassa konkreettisia esimerkkituokioita, eli tuokioita, joiden suunnittelussa ja toteutuksessa olen ollut mukana harjoitteluni aikana. Tuotokseni antaa vinkkejä lapsiryhmän ohjaamiseen liikuntatilanteissa ja korostaa perheen merkitystä lapsen liikunnallisessa arjessa.

Harjoittelun ja kehittämistyön prosessin aikana kehityin paljon erilaisilla asiakastyön kompetenssiin kuuluvilla osa-alueilla. Opin harjoittelun aikana paljon ryhmän ohjaamisesta sekä tuokioiden suunnittelusta ja toteuttamisesta. Kokemusta sain paitsi erilaisissa arkipäivän tilanteissa kuten siirtymissä myös liikuntatuokioilla, kun pääsin ohjaamaan ja toteuttamaan tuoksen esimerkkituokioita käytännössä. Opin paljon vanhempien kanssa tehtävän työn merkittävydestä paitsi keskustellessani vanhempien kanssa heidän lapsestaan, myös käydessäni harjoittelun ohjaajan, ryhmän muiden työntekijöiden ja kehittämistyötä varten haastateltujen työntekijöiden kanssa keskusteluja siitä, kuinka perheitä voidaan kannustaa liikkumaan enemmän ja miten ottaa puheeksi mahdolliset lapsen liikunnallisen kehityksen haasteet.

Varhaiskasvatusta ja sen järjestämistä ohjaavien asiakirjojen tunteminen sekä niiden mukaan toimiminen kuuluu osana varhaiskasvatuksessa työskentelevän sosionomin palvelujärjestelmäosaamisen kompetenssiin (Innokylä 2017, 1). Kehittämistyötä tehdessäni perehdyin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen ja uudistuneisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sekä varhaiskasvatustalakiin, jotka kaikki ovat jossain määrin osa kehittämistyön teoriaperustaa ja tulleet näin tutuiksi viimeistään tämän prosessin aikana. Koen, että kehittämistyön tekeminen antoi minulle paljon lisää tietoa alle kolmevuotiaan liikunnallisesta kasvatuksesta ja kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Toivon, että pystyn hyödyntämään tätä tietotaitoa ja kehittyvää asiantuntijuuttani liikuntakasvatuksen saralla jatkossakin. Haluaisin omalta osaltani olla rakentamassa myönteistä liikuntailmapiiriä ryhmään ja työyhteisöön, jossa tulen työskentelemään. Voisin tulevaisuudessa myös osallistua johonkin varhaiskasvatuksen liikuntakäytäntöjä kehittävään projektiin ja toteuttaa näin sosionomin palvelujärjestelmäosaamiseen kuuluvaa asiantuntijaroolia moniammatillisessa työyhteisössä (Innokylä 2017, 1).

Sosionomin osaamisalueisiin kuuluu lapsen ja vanhemman kuulluksi tulemisen ja osallistamisen edistäminen eri yhteisöissä ja ympäristöissä. Sosionomin tulee myös auttaa lasta ja perhettä tuomaan omia näkemyksiään esille. Hänen tulee käyttää osaamistaan tukiessaan lasten toimijuutta ja vertaissuhteita. Hän tunnistaa ja hyödyntää työssään lasten kulttuurin ja yhteisön ominaispiirteitä. (Innokylä 2017, 2.) Tuotokseni tuo esille, kuinka liikuntaan voidaan ottaa ideoita lapsia kiinnostavista aiheista ja teemoista. Se esittelee lapsen osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia lisääviä ohjaamisen tapoja ja antaa ideoita siihen, kuinka pienillä arjen valinnoilla voidaan lisätä liikunnan määrää päiväkodissa ja samalla tukea lasten itsenäistä toimijuutta ja osallisuutta. Lisäksi se tuo

esille perheen merkityksen lapsen liikuntakasvatuksessa. Nämä sisältöalueet tuovat kehittämistyössäni esiin varhaiskasvatuksessa työskentelevän sosionomin kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssin.

Sosionomin tutkimuksellinen, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen on osaamisen alue, jossa koen kehittyneeni paljon tämän prosessin aikana. Kompetenssin hallitseva sosionomi osaa arvioida ja kehittää varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja toimintakulttuuria. Hän soveltaa tutkimuksellisia menetelmiä varhaiskasvatuksessa ja osaa kehittää työskentelykäytäntöjään saamiensa tulosten perusteella. (Innokylä 2017, 2.) Nämä osaamisen alueet toteutuvat hyvin kehittämistyössäni. Kehittämistyöni on työelämälähtöinen ja pyrkii näin kehittämään työyhteisön pedagogista toimintaa ja toimintakulttuuria perehdyttämällä uusia työntekijöitä alle kolmevuotiaiden liikunnan sisältöihin.

Työyhteisö, johtamis- ja yrittäjyysosaamisen kompetenssiin sisältyy sosionomin taito johtaa kasvatusyhteisön pedagogista toimintaa sekä kyky huolehtia ja kantaa vastuuta omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista (Innokylä 2017, 2). Tämä kompetenssi näkyi kehittämistyössäni ehkä eniten toimiessani kehittämistyöryhmän palaverissa puheenjohtajan roolissa. Lastentarhanopettajan vastuuta ja työtehtäviä pääsin toki harjoittelemaan myös arkisissa tilanteissa lapsiryhmän ja työyhteisön kanssa toimiessa. Mielestäni kehittämistyön palaverien vetäminen onnistui melko hyvin, vaikka aina on tietysti varaa parantaakin.

LÄHTEET

- Ahtokivi, I. 2015. Jo päiväkotilapsetkin istuvat aivan liikaa. Verkko uutiset 11.1.2015. Viitattu 4.11.2018. <https://www.verkkouutiset.fi/jo-paivakotilapsetkin-istuvat-aivan-liikaa-30444/>
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. 1. Painos. Jyväskylä: WSOYpro / Ducendotuotteet.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa R. Korhonen; M-L. Rönkkö & J. Aerila (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint, 85–98.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, E.; Hyvönen, K.; Saastamoinen, M.; Forssell, M.; Grenman, K.; Ylisurua, M. & Malanin, M. 2007. Yhteisölähtöinen hybridimedia - käyttäjäkeskeisen tuotekonseptoinnin kokeilu. Työselosteita ja esitelmia 105. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.7.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- HYKS 2013. Lasten neurologia. Neuropsykologit. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Sisällöstä vastaa HUS. Viitattu 9.6.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf
- Ilpoisten päivähoitoyksikkö 2015. Ilpoisten päivähoitoyksikön varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma 2015–2016. Turku: Turun kaupunki.
- Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 29.4.2016. Viitattu 17.10.2018. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/b1046ec1-3d15-4507-9640-940688343d5f>
- Innokylä 2017. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 23.11.2017. Viitattu 17.10.2018. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7b605176-cddd-4bab-b0e4-3b99865d2fa2>
- Jaakkola, T. 2013a. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 364–379.
- Jaakkola, T. 2013b. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 330–343.
- Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Kaaja, M. 2002. Turvallinen, muttei tylsä. Teoksessa J. Karvinen & J. Norra (toim.) Nuori Suomi. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto, 36–40.
- Kallunki, E. 2016. Pikkulapsille kahden tunnin sijasta vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä – Uudet suositukset valmisteilla. YLE 2.5.2016. Viitattu 4.11.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-8851963>

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 1. Painos. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Kyhälä, A-L.; Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45 (2012) 247 – 256. Viitattu 10.5.2017. http://ac.els-cdn.com/S1877042812022975/1-s2.0-S1877042812022975-main.pdf?_tid=e1d9b13c-3588-11e7-90e4-00000aab0f02&acdnat=1494424947_46ced13743111d54945d372cdf277134 > Download full text in PDF > Article.

Kyttä, M. & Horrelli, L. 2002. Lasten kehitystä tukeva ympäristö. Teoksessa J. Karvonen & J. Norra (toim.) Nuori Suomi. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto, 14- 18.

Lehto, S.; Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children's peer relations and children's physical activity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45 (2012) 277 – 283. Viitattu 10.5.2017. http://ac.els-cdn.com/S1877042812023002/1-s2.0-S1877042812023002-main.pdf?_tid=03b413b0-3593-11e7-899e-00000aacb35f&acdnat=1494429299_888fff5c1ffb2bc0cc3a3afbc09153c_ > Download full text in PDF > Article.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus, 79–88.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus, 103–123.

Numminen, P. 1996. KUPERKEIKKA varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. Painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Nuori Suomi 2002. Teoksessa J. Karvonen & J. Norra (toim.) Nuori Suomi. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto.

Nuori Suomi 2002. Hyvän lasten liikuntapaikan ominaisuuksia. Teoksessa J. Karvonen & J. Norra (toim.) Nuori Suomi. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto, 33–35.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016/21. Viitattu 4.5.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juventus Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa myös http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Putkinen, M. 2014. Alkusanat. Teoksessa O. Arvola & A. Kuukasjärvi (toim.) Lähtötelineissä. Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 5. Saatavissa myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf>

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462–481.

Reunamo, J.; Saros, L. & Ruismäki, H. 2012. The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45 (2012) 501 – 506. Viitattu 5.5.2017. http://ac.els-cdn.com/S1877042812023233/1-s2.0-S1877042812023233-main.pdf?_tid=7820d0ea-4ec0-11e6-b8cb-00000aab0f6c&acdnat=1469050103_d7237defc02f9e14abe9826347088c73 > Download full text in PDF > Article.

Rinta, T.; Lipponen, H.; Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Helsinki: Spurtti Oy & Suomen liikunnan ammattilaiset SLA ry.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - opas opiskelijoille, opettajille ja TKI - henkilöstölle. Viitattu 20.4.2016. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta ja Tiede* 49. Liikuntatieteellinen seura ry. 1/2012, 52–58. Saatavissa myös <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41248> > kustantajan PDF > Katso / Avaa.

Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. 1-3 painos. Rauma: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Saatavissa myös http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf

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

THL 2017. Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti 29/2017. Viitattu 11.6.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositolasto.pdf?sequence=5&isAllOwed=y

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. Korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Turun kaupunki 2005. Turun kaupungin päivähoiton liikunnan vuosisuunnitelma. Turun kaupungin sosiaalitoimen julkaisuja, nro 2B / 2005. Turku: Turun kaupunki.

Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma asiakirja. Viitattu 20.7.2016. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>

Vanderloo, L. M. & Tucker, P. 2015. An objective assessment of toddlers' physical activity and sedentary levels: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 9/25/2015. Vol.15. Issue 1, 1-10. Viitattu 4.11.2018. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2335-8> > Download PDF.

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1–2.painos. Jyväskylä: Tammi.

VirtuaaliAMK. Lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisy. Lapsen ja nuoren sosiaalinen kehitys. Viitattu 9.6.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1181754906319.html> > LAPSET / NUORET JA KEHITYS > Sosiaalinen kehitys > Lapsen ja nuoren sosiaalinen kehitys.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. LIKES-tutkimuskeskus, 91–121.

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

Motoristen-, kognitiivisten- ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen liikuntakasvatuksessa eri ikävaiheissa.

Opetuksen tavoitteet	0v.	1v.	2v.	3v.	4v.	5v.	6v.	7v.
TASAPAINOTAIDOT:								
a) Staattinen								
koukistaa		■	■					
ojentaa		■	■	■				
heiluu		■	■	■				
seisoo		■	■					
käyttää vartaloa ja raajoja		■	■	■				
b) Dynaaminen								
kierii		■	■					
Ryömii		■	■					
Konttaa		■	■					
laskee alaspäin			■	■				
nousee ylöspäin		■	■	■				
käyttää vartaloa ja raajoja		■	■	■	■			
LIKKUMISTAIDOT								
kävelee		■	■					
juoksee		■	■	■				
pysähtyy			■	■	■			
lähtee paikalta				■	■	■		
muuttaa suuntaa				■	■	■	■	
harhauttaa					■	■	■	
törmää					■	■	■	
hyppää			■	■	■			
hyppelee			■	■	■	■		
laukkaa			■	■	■			
loikkii					■	■	■	■
KÄSITTELYTAIDOT								
vierittää		■	■					
pyörittää			■	■				
työntää		■	■					
vetää		■	■					
riippuu		■	■	■	■			
heittää		■	■	■				
ottaa kiinni			■	■	■			
potkaisee			■	■	■	■	■	■
lyö				■	■	■	■	■
pompottaa					■	■	■	■
kuljettaa					■	■	■	■
kuolettaa					■	■	■	■

Taulukko 2. Motoristen taitojen harjoittaminen liikuntakasvatuksessa eri ikävaiheissa. Mukailtu Nummisen (1996) teoksesta Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan, liitteestä 1.

Opetuksen tavoitteet	0 v.	1 v.	2 v.	3 v.	4 v.	5 v.	6 v.	7 v.
MINÄKÄSITYS:								
tunnistaa kehon		■						
tunnistaa kehon muodot			■					
nimeää kehonosat				■				
osaa ilmaista tunteita	■							
osaa säädellä tunteita				■				
osaa nimetä tunteita						■		
YHTEISTOIMINTA								
toimii yksin	■							
toimii rinnakkain		■						
toimii pienryhmässä			■					
AJATUSTOIMINTA								
Luokittaminen								
reagoi ärsykkeisiin	■							
tutkii ominaisuuksia	■							
nimeää luokkia			■					
lajittelee samanlaisia			■					
lajittelee samankaltaisia				■				
luokittelee ominaisuuksien mukaan				■				
Sarjoittaminen								
Havaitsee eroja		■						
Vertailee eroja				■				
Yhdistää asioita					■			
Käyttää käsitteitä					■			

Taulukko 3. Kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen harjoittelu varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa eri ikävaiheissa. Taulukko on mukailtu Nummisen (1996) Teoksesta Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan, liitteestä 1.

Haastattelukysymykset

Ohjattu liikunta

- Millaisia liikuntatuokioita toteutatte alle kolmevuotiaiden kanssa?
- Miten suunnittelette ja toteutatte tuokiot (kuka ohjaa? Kesto, rutiinit, ryhmäjako?)
- Kuinka usein järjestätte lapsille ohjattua liikuntaa?

Liikunnallinen ympäristö

- Miten kannustatte lapsia liikkumaan vapaan toiminnan aikana?
- Millaisia sääntöjä ryhmässänne on käytössä liikuntaan liittyen (ulkona/ Sisällä)?
- Miten hyödynnätte päiväkodin sisä- ja ulkotiloja sekä lähiympäristöä lasten liikuttamisessa?
- Onko teillä liikuntaan liittyviä kieltoja?

Liikuntavälineet

- Millaisia liikuntavälineitä ryhmässä on käytössä?

Perheiden liikkumaan ohjaaminen

- Miten ohjaatte ja kannustatte perheitä liikkumaan lasten kanssa?

(jatkuu)

Vinkit uudelle työntekijälle

- Millaista tietoa kaipaisit alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen tai millaista tietoa olisit kaivannut aloittaessasi työskenteilyn pienten kanssa?
- Millaisia vinkkejä antaisit työntekijälle, jolla ei ole kokemusta alle kolmevuotiaiden liikunnasta?

Kuvalupa

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Turun Ammattikorkeakoulusta. Teen Ilpoisten päivähoitoyksikössä opinnäytetyötä, jonka tuotoksena syntyy opas työntekijöille alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä. Opasta varten tarvitsisin liikunnallisia kuvia lapsista.

Valmis opas on mahdollisesti luettavissa Internetissä. Saako teidän lapsenne kuvia käyttää oppaassa?

Nimi	Kyllä	Ei	Allekirjoitus

Haastattelulupahakemus

Opinnäytetyön lupahakemus

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta ja teen Ilpoisten päivähoitoyksikössä opinnäytetyötä alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen.

Opinnäytetyön aihe

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa opas varhaiskasvatuksen työntekijöille alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä. Oppaan olisi tarkoitus olla konkreettinen ja sisältää käytännöllisiä vinkkejä, neuvoja ja ohjeita. Olen ajatellut, että opas sisältäisi tietoa esimerkiksi: liikuntavälineistä (mitä kaikkea voi hyödyntää liikunnassa, kierrätysmateriaalit yms.), ympäristön merkityksestä, ohjaajan roolista alle kolme vuotiaiden liikunnan lisäämisessä ja tukemisessa, perheliikunnan mahdollisuuksista sekä liikunnan hyödyistä.

Oppaan hyödyntäminen

Opasta voisivat hyödyntää Ilpoisten phy:n uudet työntekijät sekä muut sellaiset työntekijät, joilla ei ole juurikaan kokemusta alle kolmevuotiaiden liikunnasta. Uskon, että oppaan sisältöjä voitaisiin hyödyntää ja soveltaa myös muissa päivähoitoyksiköissä.

Haastattelut muiden päivähoitoyksiköiden työntekijöille

Haluaisin haastatella muutamia (3-5 hlö.) eri yksiköissä alle kolmevuotiaiden ryhmässä työskenteleviä työntekijöitä heidän kokemuksistaan, ajatuksistaan ja käytännöistään alle kolme vuotiaiden liikuntaan liittyen. Haastattelujen avulla saisin laajemman kuvan aiheesta. Useamman eri yksiköissä työskentelevän henkilön haastatteleminen antaisi minulle mahdollisuuden saada uusia näkemyksiä ja ajatuksia aiheesta sekä monipuolista ja ehkä erilaistakin kokemustietoa alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen. Haastatteluissa käsiteltäisiin seuraavanlaisia aiheita:

- Millaisia käytäntöjä teillä on alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen?
- Millaisia liikuntatuokionne ovat?
- Miten kannustatte pieniä liikkumaan vapaan toiminnan aikana?
- Millaisia asioita työntekijän tulee ottaa huomioon järjestäessään ohjattua liikuntaa alle kolmevuotiaille?
- Mistä alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyvistä asioista kaipaisitte lisätietoa?

Ystävällisin terveisin:

Nella Salminen / sosionomiopiskelija, Turun AMK

Päätös haastatteluluvan myöntämisestä

Turun kaupunki	§	Päätöspöytäkirja	1
Sivistystoimiala, varhaiskasvatus, kunnalliset suomenkieliset palvelut			
Palvelualuejohtaja/sarja 10	7	16.05.2016	

Luvan myöntäminen opinnäytetyön tekemiseen - Nella Salminen

Johdon sihteeri Anne Grönroos 16.5.2016:

Nella Salminen on kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta ja tekee Ilpoisten päivähoitoyksikössä opinnäytetyötä alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas varhaiskasvatuksen työntekijöille alle kolmevuotiaiden liikunnan lisäämisestä.

Oppaan olisi tarkoitus olla konkreettinen ja sisältää käytännöllisiä vinkkejä, neuvoja ja ohjeita. Opas sisältäisi tietoa esimerkiksi liikuntavälineistä (mitä kaikkea voi hyödyntää liikunnassa, kierrätysmateriaalit yms.), ympäristön merkityksestä, ohjaajan roolista alle kolme vuotiaiden liikunnan lisäämisessä ja tukemisessa, perheliikunnan mahdollisuuksista sekä liikunnan hyödyistä.

Salminen anoo lupaa haastatella muutamia (3-5 hlö) eri yksiköissä alle kolmevuotiaiden ryhmässä työskenteleviä työntekijöitä heidän kokemuksistaan, ajatuksistaan ja käytännöistään alle kolme vuotiaiden liikuntaan liittyen.

Haastatteluissa käsiteltäisiin mm. seuraavanlaisia aiheita:

- Millaisia käytäntöjä on alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyen?
- Millaisia liikuntatuokiot ovat?
- Miten kannustetaan pieniä liikkumaan vapaan toiminnan aikana?
- Millaisia asioita työntekijän tulee ottaa huomioon järjestäessään ohjattua liikuntaa alle kolmevuotiaille?

- Mistä alle kolmevuotiaiden liikuntaan liittyvistä asioista kaivataan lisätietoa?

Yhteystiedot: Nella Salminen, [REDACTED]

Päätös

Päätin myöntää luvan opinnäytetyön tekemiseen edellä kuvatun mukaisesti.

[REDACTED]
Maija-Liisa Rantanen
Palvelualuejohtaja

[REDACTED]

Jakelu

ao Salminen Nella
tied Alankoja Taina
tied Alanko-Nuikkinen Mirja
tied Bergman Anne
tied Hurme-Turakka Tuula
tied Jokila Anita
tied Kanerva Taina

Turun kaupunki	§	Päätöspöytäkirja	2
Sivistystoimiala, varhaiskasvatus, kunnalliset suomenkieliset palvelut Palvelualuejohtaja/sarja 10	7	16.05.2016	

tied Kariluoma Virpi
 tied Killström Virpi
 tied Kilpinen Antero
 tied Kivikorpi Maarit
 tied Kontinen Päivikki
 tied Korhonen Tuire
 tied Kuukkala Riitta
 tied Kuustie Leena
 tied Laaksonen Marjo-Kaisa
 tied Lahdelma Tuula
 tied Lehtiö Sisko
 tied Lehto Anne
 tied Lumikangas-Haaristo Sari
 tied Miettinen Sinikka
 tied Mikola Johanna
 tied Nikkilä Leena
 tied Normasto Maarit
 tied Nummela Mauri
 tied Nyroos Jaana
 tied Nyström Mervi
 tied Ohvo Jussi
 tied Oksanen Anu
 tied Peltonen Jarna
 tied Pitkänen Helena
 tied Portnoj Helena
 tied Puhakka-Nuolemo Satu
 tied Putkonen Tuija
 tied Päckilä Susanne
 tied Pöyhönen Minna

tied Raitanen Jaana
tied Rantala Taina
tied Rytöhonka Klaus
tied Räsänen Pia
tied Saarinen Hanna
tied Salminen Sirpa
tied Salokannel Eeva
tied Saren Teija-Rita
tied Sihvo-Viemerö Sinikka
tied Takala Tuija
tied Uhmavaara Tuija
tied Valdolin Päivi
tied Vesanen Merja
tied Viherkoski Marja
tied Wiik Outi
tied Vuorela Anja
tied Yrttiaho Kirsti