

Sonja Hedström ja Laura Karhulahti

PERUSLIIKUNTATAITOJA LEIKKIEN HARJOITELLEN

Liikuntaleikkiprojekti Keltaviirin päiväkotiin

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Helmikuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Helmikuu 2020	Tekijä/tekijät Sonja Hedström, Laura Karhulahti
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Perusliikuntataitoja leikkien harjoitellen, liikuntaleikkiprojekti Keltaviirin päiväkotiin		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho	Sivumäärä 43+7	
Työelämäohjaaja Maarika Honkala		
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lasten perusliikuntataitojen harjoittelu. Tavoitteena oli perusliikuntataitojen harjoittelun avulla tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Aihe valikoitui, koska tutkimusten mukaan lapset liikkuvat vähemmän kuin ennen, ja tämä huolettaa meitä. Opinnäytetyössämme perusliikuntataitojen hallitseminen sekä tutkittu tieto lasten kokonaisvaltaisesta kehityksestä ovat vuorovaikutuksessa keskenään.</p> <p>Opinnäytetyömme oli projektimuotoinen, ja se toteutettiin viiden intervention avulla, joiden aiheina olivat perusliikuntataitojen osa-alueet. Päiväkodin henkilöstö ja lasten huoltajat olivat osallisena opinnäytetyömme suunnittelussa. Interventiot suoritettiin syksyllä 2019. Interventioihin osallistui 21 3–5-vuotiasta lasta.</p> <p>Konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaan lapsi nähdään aktiivisena toimijana. Hyödynsimme tätä tietoa opinnäytetyössämme, ja lapset saivat harjoitella perusliikuntataitoja erilaisten leikkien avulla. Havaitsimme lasten perusliikuntataitojen kehittymisen jo tämän opinnäytetyön aikana. Perusliikuntataitojen hallitsemisella on tutkittu yhteys lasten kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Ekologisen systeemitteorian mukaan ympäristö on merkittävä tekijä lapsen kehityksen kannalta, koska lapsi on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristöönsä.</p>		
Asiasanat Kognitiivinen kehitys, osallisuus, perusliikuntataidot, situationaalisuus, sosioemotionaalinen kehitys		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2020	Author Sonja Hedström, Laura Karhulahti
Degree programme Bachelor's Degree Programme in Social Services		
Name of thesis BASIC PHYSICAL EXERCISE SKILLS WHILE PLAYING AND PRACTICING, EXERCISE PLAY PROJECT FOR Keltaviiri Daycare		
Supervisor Anne Jaakonaho	Pages 43+7	
Instructor Maarika Honkala		
<p>The purpose of this project was to practice children's basic physical skills. The aim was to support the overall growth and development of children through the training of basic physical activity skills. The topic was chosen because children are less physically active nowadays and we were concerned about this. Our thesis interacts between basic physical exercise skills and researching the comprehensive development of children.</p> <p>Our thesis was a project with five interventions including basic physical activity skills. The kindergarten staff and children's caretakers were involved in the design of our thesis. The interventions were conducted in the fall of 2019. 21 children aged 3 to 5 years participated in the interventions.</p> <p>According to the constructive learning theory a child is seen as an active participant. We utilized this knowledge in our thesis and allowed the children to practice basic physical exercise skills through play. We noticed the development of basic physical activity skills of children already when working on this thesis. Controlling basic motor skills has been studied in relation to children's cognitive and socio-emotional development. According to the ecological system theory, the environment is a significant factor in the development of the child, because the child is constantly interacting with the environment.</p>		
Key words Basic physical exercise skills, cognitive development, participation, situationality, socio-emotional development		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Perusliikuntataidot

Perusliikuntataidot ovat liikunnan perustaitoja. Tällä tarkoitetaan juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinniottamista. Näiden taitojen harjoittelu kehittää taidollisia ominaisuuksia ja kasvattaa tehollisia ominaisuuksia. Nämä taidot luovat perustan erilaisten motoristen liikuntataitojen oppimiselle ja rakentavat perustuksia myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Nuoressa iässä omaksutut perusliikuntataidot vaikuttavat ihmisen koko loppuelämään. Perusliikuntataitojen omaksuminen lapsuudessa edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Jaakkola 2016.)

Osallisuus

Osallisuuden kautta lisätään lasten ymmärrystä yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista. Lasten kohtaaminen ja kokemus kuulluksi sekä huomatuksi tulemisesta kehittää heidän osallisuuttaan. Myös huoltajien ja lasten yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa lisää osallisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Situationaalisuus

Situationaalisuutta voidaan määritellä niin, että se on elämäntilanteisuutta ja tarkoittaa ympärillä olevaa tilannetta, esimerkiksi sitä, mihin ihminen on itse suhteessa ja ympärillä olevaa konkreettista maailmaa. Situationaalisuudessa otetaan huomioon myös toiset ihmiset, rakenteet, kulttuuri, arvot ja normit. Omasta suhteesta itseen, muihin ja ympäristöön luovat merkityksellisen kokemuksen ja tajunnan sisällöt, joita ihmiset muodostavat asioista. (Tutkimuskohteina hoitaminen ja hoitamaan oppiminen 2011, 15.)

Konstruktiivinen oppimiskäsitys

Konstruktiivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen nähdään tiedon rakentamisena prosessina. Tämän mukaan tieto ei pelkästään siirry ihmiseltä toiselle, vaan sitä rakennetaan itse tietoa konstruoimalla uudelleen. Oppiminen tapahtuu toiminnan avulla ja on tärkeää, että oppija itse saa yrittää ja kokea asiat, jotta ongelmanratkaisukyky ja ymmärtäminen lisääntyy. Oppija nähdään aktiivisena toimijana. Uuden oppimiseen käytetään myös aiemmin opittua tietoa ja sen päälle rakennetaan uutta. Ohjaamalla avustetaan kohti oikeaa tavoitetta, mutta oppija itse tekee viime kädessä säätelyt siitä, mitä hän tekee. Asiaa, jota pyritään oppimaan, käsitellään eri tavoilla ja opittavaa asiaa toistetaan. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on myös keskeinen rooli konstruktiivisessa oppimisessä. (Oppimiskäsitykset.)

Pedagoginen dokumentointi

Yleisesti pedagogisella dokumentoinnilla tarkoitetaan toiminnan, lapsen kehityksen ja oppimisen tallentamista sekä näkyväksi tekemistä esimerkiksi valo- tai videokuvaamalla, ja siinä hyödynnetään aikuisen tekemiä muistiinpanoja. Dokumentointi voidaan jakaa kahteen toisiinsa liittyvään osaan: dokumentoinnin sisältöön ja dokumentoinnin prosessiin. Dokumentoinnin sisällöllä tarkoitetaan esimerkiksi päiväkotiryhmästä otettuja kuvia tai videoita. Kun varhaiskasvatustiimi, lapset ja huoltajat refleктоivat tätä sisältöä, sitä kutsutaan dokumenttien prosessoinniksi. Tuotettu sisältö ei itsessään vielä edesauta varhaiskasvatuksen kehittämistä ja suunnan muokkaamista, vaan tuotettujen sisältöjen prosessointi tuottaa tietoa, jota voi hyödyntää kehittämistyössä. (Rintakorpi & Vihmari-Henttonen 2017, 10.)

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYEN	3
2.1 Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö hyvinvoinnin tukena	3
2.2 Ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittämisestä ja vuorovaikutuksesta ympäristöön.....	6
2.3 Perusliikuntataidot ja motoriset perustaidot lapsuudessa	8
2.3.1 Motorisen kehityksen keskeisiä näkökulmia	9
2.3.2 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys.....	11
2.3.3 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys.....	12
2.3.4 Motorisen kehityksen yhteys lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen	12
2.3.5 Motorinen ja kognitiivinen kehitys.....	13
2.3.6 Motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys.....	15
3 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN.....	17
3.1 Alkukartoitus ja suunnittelu	17
3.2 Ensimmäinen interventio.....	20
3.3 Toinen interventio	21
3.4 Kolmas interventio	23
3.5 Neljäs interventio	24
3.6 Viides interventio	25
3.7 Palaute interventioiden päätyttyä.....	26
4 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET TULOKSET	28
4.1 Huoltajien ja henkilöstön osallisuus	28
4.2 Interventiot	29
4.3 Pedagoginen dokumentointi.....	34
5 ARVIOINTI.....	36
5.1 Opinnäytetyön kulku vaiheittain	36
5.2 Aikataulu.....	38
5.3 Riskit ja budjetti.....	39
6 POHDINTA	42
LÄHTEET.....	44
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Ekologisen systeemiteorian viitekehys	7
KUVIO 2. Perustaidot.....	9
KUVIO 3. Motorisen kehityksen vaiheet	10
KUVIO 4. Opinnäytetyön päätehtävät.....	17
KUVIO 5. Interventioiden sisällöt	19

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmenien aikana perusliikuntataidot, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen, ovat heikentyneet. Heikentyminen johtuu osakseen siitä, ettei näitä perusliikuntataitoja enää harjoitella yhtä paljon kuin ennen organisoidussa liikunnassa. Perusliikuntataidot tukevat arkielämästä selviytymistä ja luovat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näiden taitojen hallitseminen on tärkeää, koska ne ovat yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen, koulumenestykseen sekä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. (Jaakkola 2016.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lasten perusliikuntataitojen harjoittelu. Opinnäytetyömme päätehtävät olivat huoltajien ja päiväkodin kanssa tehtävä yhteistyö, ohjaamamme interventiot ja projektin lopuksi päiväkotiin huoltajien sekä henkilöstön nähtäville tehty liikuntaposteri. Huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena oli osallistaa heitä mukaan liikuntaprojektiin. Päiväkodin kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena oli innostaa henkilöstöä ohjaamaan liikuntaa, jossa huomioitaisiin perusliikuntataitojen harjoittelu. Interventioiden tavoitteena oli harjoitella lasten kanssa perusliikuntataitoja sekä seurata niiden kehittymistä pedagogisen dokumentoinnin avulla ja kerätä aineistoa opinnäytetyötä varten. Posterin tavoitteena oli muistuttaa huoltajia ja päiväkodin henkilöstöä perusliikuntataitojen tärkeydestä ja niiden harjoittelemisesta. Aikomuksena oli perusliikuntataitojen harjoittelun avulla tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Toteutimme projektipohjaisen opinnäytetyön Keltaviirin päiväkotiin 3–5-vuotiaiden päiväkotiryhmään. Työn tilaajamme oli Kokkolan kaupungin sivistystoimen varhaiskasvatuspalvelut.

Opinnäytetyömme sisälsi monipuolisia liikuntainterventioita, joissa harjoittelimme perusliikuntataitoja. Teimme liikuntapainotteisen opinnäytetyön, jossa tuimme lasten perusliikuntataitojen kehitystä. Lap-suudessa omaksutut perusliikuntataidot ovat vahvasti yhteydessä koko eliniän kestävään liikunnalliseen elämäntapaan (Jaakkola 2016). Opinnäytetyömme avulla herätimme lasten kiinnostusta erilaisiin liikuntamuotoihin sekä tuimme heidän liikunnallisia valmiuksiaan. Tätä puoltaa myös uusi varhaiskasvatussuunnitelma (2018), jonka tavoitteena on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. Opinnäytetyössämme otimme haastattelujen avulla huomioon huoltajien ja henkilöstön osallisuuden, ja näiden haastattelujen pohjalta kehitimme interventioitamme.

Otimme interventioissa huomioon lasten motorisen kehityksen ja muodostimme interventioiden sisällöt siten, että ne kehittäisivät lasten perusliikuntataitojen eri osa-alueita. Tässä opinnäytetyössämme

arvioimme ja kehitämme varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja toimintakulttuuria liikunnan näkökulmasta. Interventioissamme hyödynnämme tutkittua tietoa varhaiskasvatuksesta ja lasten kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja kehitämme yksikön käytäntöjä niiden avulla (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Myös lasten osallisuus oli meille tärkeää opinnäytetyössämme, ja siksi he saivat äänensä kuuluviin interventioidemme aikana ja vanhemmille teetetyn kyselyn kautta.

Keskeisimpiä lähteitä opinnäytetyössämme on ollut Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, ”Hyppää, heitä, ota kiinni – perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille”, Piaget’n kehityspsykologia, ekologinen systeemitheoria ihmisen kehittymisestä, koulutusalan päällikkö Pirjo Forss-Pennasen (2015) luentomateriaalit McClenaghanin ja Gallahuen [1978] motorisesta kehityksestä sekä Kephartin [1968] tiedonjäsentämisen hierarkkisista kehitysvaiheista. Opinnäytetyössämme teoria ja käytäntö ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja tukevat toisiaan.

2 KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYEN

Toteutimme projektimuotoisen opinnäytetyön. Projektia voidaan määritellä Lööwin (2002, 16) mukaan seuraavasti:

Projektimuotoinen työskentely tarkoittaa ihmisresurssien ja aineellisten ja rahallisten resurssien hyödyntämistä suunnitellusti ja organisoidusti. Projektissa käydään läpi hyvin jäsenneily prosessi, joka johtaa ideasta sen toteutumiseen. Tarkoituksena on lyhentää aikaa ja kustannuksia, joita tarvitaan sekä laadullisesti, että määrällisesti laadukkaan muutoksen aikaansaamiseksi.

Tässä tietoperustassa tarkastelemme varhaiskasvatuksen toimintaympäristöä liikunnallisen elämäntavan luomiseksi, ekologisen systeemitteorian näkökulmaa kehitykseen sekä monipuolisesti erilaista tutkittua tietoa lasten motorisesta kehityksestä, perusliikuntataidoista, ja uuden oppimisesta lapsilähtöisellä tavalla.

2.1 Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö hyvinvoinnin tukena

Varhaiskasvatusikäisen lapsen liikuntakasvatusta on määritelty myös varhaiskasvatuslaissa. Varhaiskasvatuslain mukaan tavoitteena on edistää lapsen ikä- ja kehitystason mukaista kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Sen mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa monipuolisesti lasten liikuntaan perustuvaa pedagogisesti painottuvaa toimintaa ja tämän avulla antaa lapsille myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Lapsilla tulisi olla kehittävä ja oppimista edistävä, turvallinen ja terveellinen kasvuympäristö varhaiskasvatuksessa. Mikäli lapsi tarvitsee yksilöllistä tukea, on tärkeää tunnistaa tuen tarve ja tarjota lapselle hänen tarvitsemaansa tukea moniammatillisessa yhteistyössä huoltajien kanssa. Myös liikunnan avulla voidaan toteuttaa ja kehittää lasten vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Lasten osallisuus on osa lasten oikeuksia, ja heillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Runsas fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille sekä kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan haastavuudeltaan eritasoisia liikuntamuotoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikunnallisia tuokioita. Varhaiskasvatuksen tarkoitus on rakentaa perustukset lapsen terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta tukevaa elämäntapaa kohtaan yhdessä huoltajien kanssa. Ajatuksena on innostaa lapsia harrastamaan

monipuolista liikuntaa sekä kokemaan siitä iloa. Lapsia rohkaistaan ulkoiluun sekä liikunnallisiin leikkeihin eri vuodenaikoina. Suunnitelmallisen liikunnan lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on päivittäin mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen ulkona ja sisätiloissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 31–33.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisen oppimiskäsityksen mukaan lapset oppivat, kasvavat ja kehittyvät samalla, kun he ovat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä lähiympäristönsä kanssa. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana, ja hänen tulee saada itse yrittää ja kokeilla oppiakseen ja omaksuakseen uutta tietoa ja taitoa. Myös kertaaminen ja asioiden toistaminen edesauttaa lapsen oppimista. Oppimista tapahtuu kaikkialla ja koko ajan, ja se on kokonaisvaltaista. Tämän takia onkin tärkeää, että varhaiskasvatusympäristö on joustava ja muunneltavissa lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan. Lapsi oppii havainnoimalla ja jäljittelemällä muiden toimintaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 16, 21–22.)

Lähtökohtana lapsen oppimiselle pidetään lasten aikaisempia kokemuksia, mielenkiinnon kohteita sekä osaamista, joiden päälle rakennetaan uusia kokemuksia ja uusia taitoja. Näiden taitojen tulee kuitenkin olla samassa linjassa lasten kehityksen kanssa. Lasten hyvinvoinnin ja turvallisuuden tulisi olla pohjana uusien kokemusten syntyessä, sillä silloin lapsi on vastaanottavaisempi uudelle. Kun lapset ovat päiväkodissa muiden lasten kanssa vertaisryhmässään ja kokevat kuuluvansa joukkoon, edesauttaa se oppimista ja osallisuuden toteutumista. Henkilöstön tulee tukea ja ohjata lasta uuden oppimisen parissa. Kun tehtävät ovat sopivan haastavia, kiinnostavat ja innostuttavat ne lasta oppimaan lisää ja toimimaan. Myös lasten omat onnistumisen kokemukset tulisi taata kaikille, jotta he arvostavat itseään oppijina ja saavat iloa siitä. Liikuntakasvatusta tulee kuitenkin ohjata lapselle luontaisella tavalla eli leikkien kautta, jolla tuetaan heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22.)

Varhaiskasvatukseen kuuluu myös se, että lapset oppivat arjen taitoja ja siten huolehtimaan itsestään. Kuten kaikille meistä, myös lapsille on tärkeää osata huolehtia itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan. Henkilöstön tavoitteena on vahvistaa ja ohjata lapsia tekemään kestävän elämäntavan mukaisia päätöksiä edistääkseen omaa hyvinvointiaan. Lasten itsenäisyyttä tuetaan vaiheittain ja heidän kanssaan käsitellään myös hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten lepoa, ravintoa, liikuntaa sekä mielen hyvinvointia ja näiden merkitystä. Päiväkodissa on tarkoitus liikkua monipuolisesti sekä sisällä että ulkona ja estää lasten pitkäkestoista ja haitallista istumista. Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta koko yhteisön

kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 25–26.)

Varhaiskasvatusympäristön tulee olla suunniteltu ja rakennettu oppimisympäristöksi, muunneltavaksi ja joustavaksi yhdessä lasten kanssa. Näin ympäristö voi tukea lapsia liikkumaan heidän luontaista uteliaisuuttaan ja oppimisen haluaan hyödyntäen. Lapsia tulee ohjata liikunnalliseen toimintaan sekä monipuoliseen ja vauhdikkaaseen tekemiseen. Ympäristössä tulee voida toimia erikokoisissa ryhmissä ja kaikkien tulee saada osallistua pedagogisesti painottuvaan toimintaan, jonka tulee olla lapsilähtöistä ja pohjautua heidän omiin mielenkiinnon kohteisiinsa. Henkilöstö voi toimia lasta rajoittavasti tai kannustavasti liikunnan suhteen. On tärkeää luoda turvalliset puitteet liikunnalle niin sisä- kuin ulkotiloissa, jotta lapset saavat toteuttaa itseään liikunnan avulla. Lasten saatavilla tulee olla monipuolisia ja turvallisia liikuntavälineitä, joita he saavat käyttää leikeissään. Myös yhteistyö muiden toimijoiden kanssa rikastuttaa varhaiskasvatuksen arkea. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 39.)

Liikunta on myös osa varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehystä. Liikunta voi toimia välineenä, jonka avulla voidaan harjoitella ja oppia uusia asioita, kuten varhaiskasvatussuunnitelman mukaisia oppimisen osa-alueita ja laaja-alaista osaamista. Liikunta on osa oppivaa ja hyvinvoivaa lasta. Siinä huomioidaan myös lasten mielenkiinnon kohteet ja tarpeet. Toiminnallista, luovuutta ja osallisuutta sisältävät työtavat ovat lapsille luontaisia tapoja oppia. Lasten liikuntakasvatuksen tulee olla varhaiskasvatussuunnitelman perusteisen mukaan säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatusta tehdään myös yhteistyössä huoltajien kanssa ja heitä innostetaan liikkumaan vapaa-ajalla lasten kanssa monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 36, 47.)

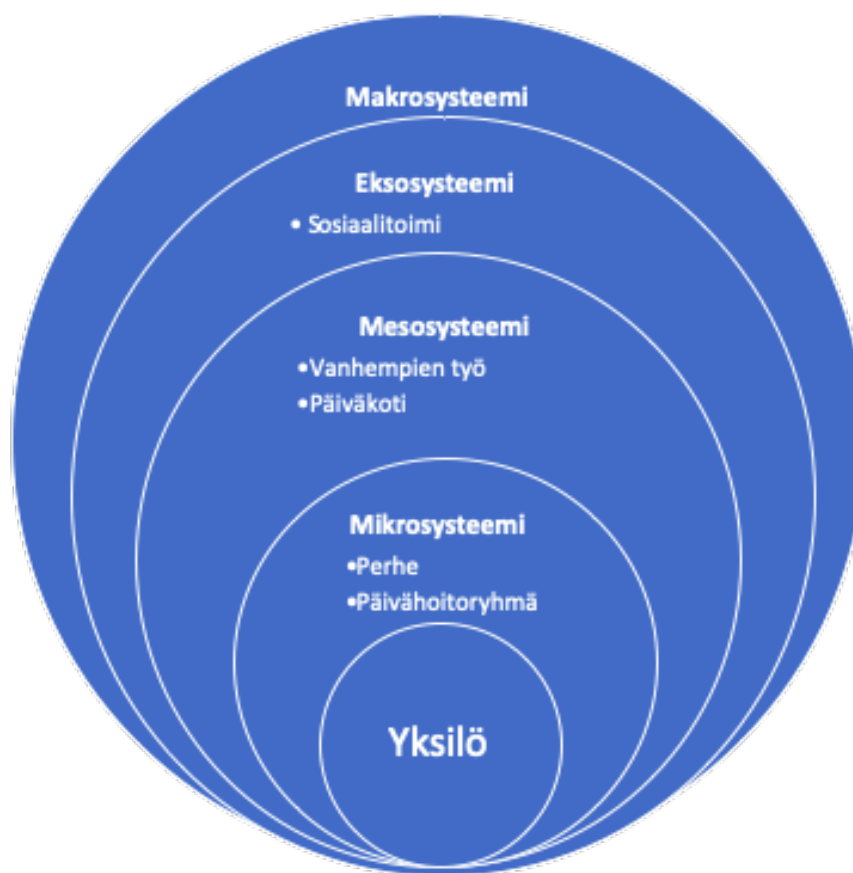
Ohjattu liikunta on tärkeää lasten motoriselle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sen myötä varhaiskasvatuksessa henkilöstön on tärkeä säännöllisesti havainnoida lasten motoristen taitojen kehittymistä. Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on myös kehittää lasten monipuolisia liikuntatapoja, kuten kehontuntemusta, -hallintaa, motorisia perustaitoja eli tasapaino-, liikkumis- ja välineidenkäsitteilytaitoja. Liikunnan tulee vaihdella kestoltaan ja vauhdiltaan lapselle luontaisella tavalla. Kun liikuntakasvatus on säännöllistä ja riittävää, se tukee lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia laajasti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Varhaisvuosien liikuntasuosittelun mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin kolmen tunnin ajan. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja fyysiseltä aktiivisuudeltaan sekä kuormittavuudeltaan vaihtelevaa. Tällä tarkoitetaan kaksi tuntia kevyttä ja reipasta liikuntaa, kuten esimerkiksi polkupyöräilyä, kävelyä tai

keinumista sekä yksi tunti erittäin vauhdikasta liikkumista, kuten esimerkiksi hippaleikkejä, kiipeilyä, uintia tai hiihtoa. Lisäksi päivään tulisi kuulua rauhallista touhuilua, kuten esimerkiksi leikkimistä autoilla tai nukeilla, pukemista sekä ympäristön tutkimista. Ylipitkiä istumisajanjaksoja tulisi välttää, koska lapsi oppii asioita olemalla itse toimijan roolissa tutkien, kokeillen, yrittäen sekä erehtyen. Yli yhden tunnin paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ihanteellisia. Välttämätöntä paikallaan oloa täytyy tauottaa esimerkiksi teettämällä erilaisia toiminnallisia tehtäviä paikallaanolon lomassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 14.)

2.2 Ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittämisestä ja vuorovaikutuksesta ympäristöön

Ekologinen systeemiteoria on teoria ihmisen kehittämisestä, ja siihen kuuluu neljä eri ulottuvuutta (KUVIO 1). Nämä ulottuvuudet ovat mikro- meso- ekso- ja makrosysteemit. Mikrosysteemiin kuuluu lapsen lähin ympäristö, joiden kanssa hän on suoraan yhteydessä vastavuoroisesti. Mesosysteemiin kuuluvat kaikki mikrosysteemit ja niiden välinen vuorovaikutus. Eksosysteemi on vähintään kahden eri ympäristön välissä oleva yhteys, jossa toinen ei ole yhteydessä välittömästi yksilöön. Makrosysteemiin kuuluu esimerkiksi tietty kulttuuri tai muu laajempi sosiaalinen konteksti, johon kaikki aiemmat ulottuvuudet kuuluvat. Nämä eri ulottuvuudet vaikuttavat ja ovat vuorovaikutuksessa niiden sisällä, mutta myös eri tasojen välillä. Ekologisessa systeemiteoriassa voidaan käsitellä erilaisten henkilöiden ja ympäristöjen suhteita eri toiminnoissa ja prosesseissa. Tässä teoriassa lapsen oma biologia on hänen ensisijainen mikroympäristönsä, joka tukee lapsen kehitystä. Lapsen oma biologia sekä lapsen ympäristö vaikuttavat lapsen kasvuun. Ekologisen systeemiteorian mukaan korostetaan lapsen ympäristön laatua ja kontekstia. Tämän teorian mukaan, kun lapsi kehittyä, hänen vuorovaikutusympäristönsä muuttuu kompleksisemmaksi. Lapsi on riippuvainen ympäristöstään ja kehittyessään hänestä tulee yhteiskunnan täysivaltainen jäsen. (Härkönen 2008, 27–32.)



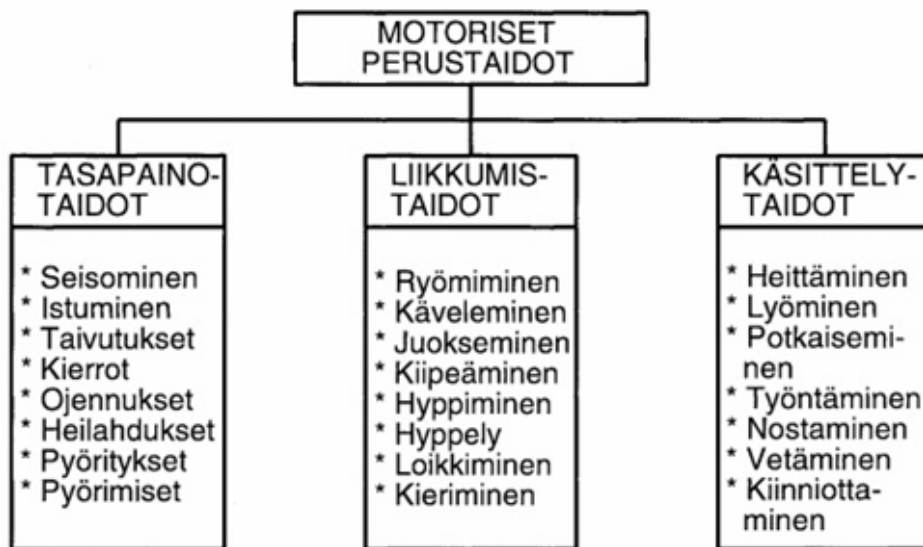
KUVIO 1. Ekologisen systeemiteorian viitekehys (Härkönen 2008, 33).

Ekologisella kehityksellä tarkoitetaan koko ihmisen elinajan kestävästä kehitystä. Tämä kehitys tapahtuu aktiivisesti ja kasvavana lähielinympäristöjen muuttuvina ominaisuuksina. Kehitystä tapahtuu myös lähielinympäristöjen välisinä suhteina toisiinsa sekä lähielinympäristöjen suhteessa laajempiin ympäristöihin, kuten ekso- ja makrosysteemeihin. Tarkoitus on ymmärtää ihmisen ja ympäristön suhdetta ja yhtälöä. Tähän on käytetty klassisen kenttäteorian käyttäytymisen kaavaa, jossa käyttäytyminen on lapsen ja ympäristön vuorovaikutteinen tulos. Toisin sanoen ympäristö vaikuttaa yksilöön ja yksilö vaikuttaa ympäristöönsä. Tämän kaavan mukaan tärkeintä ei ole seuraukset jostakin asiasta, vaan prosessit, jotka tuottavat nämä seuraukset. On kuitenkin tärkeä huomioda, että kasvatus ja kehitys eivät ole sama asia, vaikka ne tapahtuvat samaan aikaan. Ympäristöolosuhteet tuottavat erilaisia muutoksia kehitykseen riippuen siitä, minkälaisia ominaisuuksiltaan olevia henkilöitä ympäristössä on. Kasvatus, opetus ja hoito vaikuttavat kaikki kehitykseen. (Härkönen 2008, 24.)

2.3 Perusliikuntataidot ja motoriset perustaidot lapsuudessa

Perusliikuntataidoilla tarkoitetaan juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinniottamista. Näiden taitojen harjoittelu kehittää taidollisia sekä kasvattaa tehollisia ominaisuuksia. Tehollisia ominaisuuksia tarvitaan elämässä eteen tulevissa erilaisissa fyysisissä haasteissa ja tehtävissä. Nämä taidot luovat perustan erilaisten motoristen liikuntataitojen oppimiselle ja rakentavat perustuksia myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Nuorena iässä omaksutut perusliikuntataidot vaikuttavat ihmisen koko loppuelämään ja ennaltaehkäisevät inaktiivista elämäntapaa, joka on viime vuosina lisääntynyt. Perusliikuntataitojen omaksuminen lapsuudessa edesauttaa liikunnallisen elämäntavan harjoittamiseen myös aikuisiällä. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsuusiän aktiivisuus tukee liikunnallista elämäntapaa myös aikuisiällä. Näiden tutkimusten vastapainona on myös tutkimuksia, jotka osoittavat, että heikot perusliikuntataidot ennustavat inaktiivista elämäntapaa. Perusliikuntataitojen harjoittelulla on hyvin kauaskantoiset ja positiiviset vaikutukset lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muodostumiselle. (Jaakkola 2016.) Motoristen perustaitojen hallitsemisella on keskeinen merkitys kaikelle oppimiselle Kephartin [1968] tiedonjäsentämisen mallin ja McClenaghan sekä Gallahuen [1978] motoristen taitojen kehittymisen mallin mukaan (Forss-Pennanen 2015).

Lasten ja nuorten perusliikuntataidoilla tarkoitetaan motorisia perustaitoja, jotka jaotellaan tasapaino-, liikkumis-, ja käsittelytaitoihin. Seuraavalla sivulle olevalla kuviolla kuvataan motoristen perustaitojen kolme yläkäsitetä ja niiden alla olevat kolme luokkaa, joihin on jaoteltu kyseisiin yläkäsitteisiin kuuluvat tarkentavat sisällöt. (KUVIO 2, Jaakkola 2016.)



KUVIO 2. Perustaidot (Gallahue 1993)

2.3.1 Motorisen kehityksen keskeisiä näkökulmia

Koko ihmisen eliniän ihminen oppii uusia liikunnallisia taitoja, mitä kutsutaan motoriseksi kehitykseksi. Kuten Jaakkola, toteaa ”Pienten lasten liikkumaan oppiminen on hyvä esimerkki motorisesta kehittymisestä.” Ihmisen motoriikka kehittyy jokaiselle ihmisellä eri tavalla, koska sen kehittymiseen vaikuttaa perimä ja ympäristö, joiden yhteisvaikutuksen mukaan motoriikan kehittyminen määräytyy. Lapsuuden motorisessa kehityksessä perimällä on suurempi rooli, mutta lapsen kasvaessa ympäristön tuomat vaikutukset motoriikan kehittymiseen korostuvat. Jos lapsi ei saa tarpeeksi mahdollisuuksia kokeilla ja harjoitella motorisia taitoja, perimä ei pelkästään riitä takaamaan motoristen taitojen kehittymistä. Erilaiset esineet ja välineet ympäristössä herättävät lapsen kiinnostuksen ja kutsuvat lasta kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Kokeilemisen tuoman harjoittelun myötä voima kasvaa ja liikkuminen helpottuu, mikä mahdollistaa lapselle ympäristön tarkemman tutkimisen. Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu lapsuudessa nopeasti. Lapset saavat paljon harjoittelu- ja oppimiskokemuksia, jos heidän elinympäristönsä tarjoaa siihen tilaisuuden. Erilainen kokemus auttaa taitojen oppimisessa. Mitä enemmän aikuisella on elinaikana hankittuja taitoja, sitä paremmin hän pystyy omaksumaan uusia motorisia taitoja, koska uusi taito rakentuu vanhan taidon päälle. (Jaakkola 2016, 26.)

Opittuaan motoriset perustaidot lapset pyrkivät haastamaan opittuja taitoja eri välineillä sekä erilaisissa ympäristöissä kuin missä niitä aikaisemmin opittiin käyttämään. Liikuntataitojen sekä motorisen kehityksen perusta on oppijan ja ympäristön keskinäinen vuorovaikutus. Erilaiset motoriset haasteet ihmisen elinympäristössä pakottavat ja samalla motivoivat kokeilemaan sekä oppimaan uusia liikuntataitoja. Taitojen karttuessa ihminen etsii ympäristöstään aina vain haastavampia haasteita, jotka hän voisi taidoiltaan selättää. Ohjaajan on hyvä tiedostaa oppijan ja ympäristön keskinäinen vuorovaikutus, koska silloin ohjaaja ymmärtää, että hänen tehtävänsä on laatia ja muokata erilaisten oppijien taitotasoa vastaavia harjoituksia sekä ympäristöjä ja tehostaa niitä vaikeammiksi taitojen karttuessa. (Jaakkola 2016, 24.)

Alla kuvataan motorisen kehityksen vaiheet (KUVIO 3). Motoristen perustaitojen omaksumisvaihe on kolmas kehityksessä, ja se alkaa kahden vuoden iässä ja jatkuu seitsemänteen ikävuoteen. Isossa ikähaarukassa esiintyy paljon kehityseroja. Tämä vaihe on hyvin keskeinen motoristen perustaitojen kehityksen kannalta, koska tässä iässä lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista, joihin kuuluu juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Jotta nämä taidot voisivat kehittyä, elinympäristön on tarjottava tarpeeksi mahdollisuuksia erilaisten taitojen harjoitteluun. Motoristen perustaitojen omaksumisvaihe jaetaan monien erilaisten kehityksessä tapahtuvien asioiden takia alkeis-, perus-, ja kehittyneeseen vaiheeseen. Alkeisvaiheessa lapset kokeilevat erilaisia motorisia taitoja, ja siksi liikkeet ovat hallitsemattomia ja niistä puuttuu sirous. Lapset onnistuvat taitojen suorittamisessa tässä vaiheessa välillä hyvin, mutta läheskään aina liikkeet eivät ole hyvin hallittuja ja niistä puuttuu rytmikkyys. 2–3-vuotiaat lapset ovat tavallisesti motoristen perustaitojen omaksumisen alkeisvaiheessa. Alkeisvaiheen jälkeen lapset siirtyvät neljän ja viiden vuoden iässä perusvaiheeseen. Tässä kehitysvaiheessa esiintyy erityisen paljon yksilöllisiä eroavaisuuksia, koska jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan. (Jaakkola 2016, 27–29.)

1. Refleksitoimintojen vaihe (0–1)
2. Alkeellisten taitojen omaksuminen vaihe (1–2 vuotta)
3. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2–7 vuotta)
4. Erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7–14 vuotta)
5. Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (loppuelämä)

KUVIO 3. Motorisen kehityksen vaiheet (Jaakkola 2016, 62)

Perusvaiheessa koordinaatio ja rytmikkyys liikkeissä paranevat ja lapset pystyvät paremmin hallitsemaan liikkeitään, jotka ovat pääsääntöisesti karkeita eivätkä onnistu vielä täydellisesti. Viimeisessä vaiheessa, jota kutsutaan kehittyneeksi vaiheeksi, lasten taidot ovat kypsyneet ja niistä on tullut koordinoituja ja rytmisesti sujuvia kokonaisuuksia. Myös tarkkuus ja teho ovat kasvaneet. Tässä motorisessa kehitysvaiheessa lapsen kehitys on nopeaa ja iso osa lapsista saavuttaa kyseisen vaiheen useimmissa perustaidoissa 6–7 ikävuoteen mennessä. Lapsilla taidot kehittyvät eri tahtia eri syistä ja toisten taitojen kehittyminen on huomattavasti hitaampaa. On myös lapsia, jotka eivät ikinä pääse joissain taidoissa kehittyneeseen motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheeseen. Taitoja voi tietenkin kehittää, mutta se on haastavaa ja vaatii paljon panostusta ja ohjauksessa täytyy antaa paljon tukea. Jos motoriset perustaidot jäävät vajaiksi, saattaa se rajoittaa myöhemmin osallistumista erilaiseen harrastustoimintaan. Motoriset perustaidot toimivat perustana lajitaitojen kehittymiselle, ja jos niiden kehittyminen jää vajaaksi saattaa se vaikuttaa negatiivisesti ihmisen myöhempään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 27-29.)

Motorinen kehitys McClenaghanin ja Gallahuen [1978] mukaan jaetaan kuuteen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on refleksiliikkeet, toinen vaihe on alkeisliikkeet, kolmas vaihe on motoriset perustaidot, jotka kehittyvät 2–7-vuotiaana. Motoriset perustaidot voidaan jakaa vielä kolmeen kehitysvaiheeseen, jotka ovat alkeis-, perus- ja kehittynyt taso. Neljäs vaihe on ylemmät motoriset taidot, jotka kehittyvät 8–10-vuotiaana. Viides vaihe on lajitaidot, jotka kehittyvät 11–13-vuotiaana. Kuudes vaihe on liikunnalliset erityistaidot, jotka kehittyvät 14-vuotiaasta ikävuodesta eteenpäin. (Forss-Pennanen 2015.)

2.3.2 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Lapsi opettelee ensimmäisinä ikävuosinaan perusliikuntataitoja, kuten konttaamista, kävelemistä, juoksemista sekä käsittelemään erilaisia esineitä. 3-vuotiaasta alkaen kouluikänsä asti liikunnan perustaidot vahvistuvat ja lapsi oppii yhdistelemään niitä. 3-vuotias on yleensä ahkera liikkumaan. Lapsi hallitsee liikkeitään paremmin. Monet osaavat hypätä tasajalkaa ainakin yhden hypyn verran, seistä hetken yhdellä jalalla ja kävellä varpailla. Lapsi osaa myös kävellä rappusia tasa-askelin. 3-vuotias saattaa ajaa potkupyörää, kolmipyöräistä pyörää tai apupyörillä varustettua polkupyörää. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Myös sorminäppäryys kehittyy ja lapsi haluaa askarella sekä piirrellä. Tässä vaiheessa lapsi voi vielä vaihdella kynää oikeaan ja vasempaan käteen. Monet 3-vuotiaat pystyvät jo riisumaan ja pukemaan itse

helppoja vaatteita. Kengännauhoja on kuitenkin vielä vaikea solmia ja kengät saattavat mennä väriin jalkoihin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

2.3.3 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Lapsen liikkeissä on enemmän voimaa ja liikunnalliset taidot ovat kypsyneet 4–5-vuotiaana. Voimaa on enemmän ja lapsi haluaa testailta lihaksiaan kokeilemalla uusia erilaisia liikkeitä. Liikunnallisuus ja uhkarohkeus on yleistä. Lapsi mielellään hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Liikkumista harjoitellaan hyp-pimällä narua, uimalla, potkulautaillemalla ja pyörilemällä. Lapsi pystyy jo hyppäämään muutamia hyp-pyjä yhdellä jalalla ja seisomaan hetken ajan yhdellä jalalla. Keinussa lapsi oppii ottamaan itse vauhtia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Sorinäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö kehittyvät. Lapsi oppii käsittelemään saksia ja laitta-maan kiinni isoja nappeja. Lapsesta on mukavaa osallistua arjen askareisiin aikuisen seurassa, esimer-kiksi pilkkomaan pehmeitä hedelmiä salaatteihin. Puutöiden ja ompelutöiden harjoittelu on mie-luisaa puuhaa. Lapsi kykenee myös suunnittelemaan töitään etukäteen ja keskittymään mielenkiintoisiin työtehtäviin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

2.3.4 Motorisen kehityksen yhteys lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen

Lapsen kehittyminen jaetaan neljään osa-alueeseen: kognitiiviseen, affektiiviseen, motoriseen ja fyysi-seen osa-alueeseen. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan kaikkea älylliseen toimintaan vaativien toi-mintojen kehittymistä. Affektiivisella kehityksellä tarkoitetaan sosioemotionaalisten taitojen kypsy-mistä. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehittymistä liikkeissä sekä liikkumisessa ja fyysisellä ke-hittymisellä tarkoitetaan kaikkia muutoksia kehossa, painossa ja pituudessa. Nämä neljä osa-alueita ovat lapsen kehityksen kannalta vuorovaikutuksessa keskenään, koska esimerkiksi motorinen kehitys vaikut-taa kognitiiviseen kehitykseen. Toisin sanoen motoristen taitojen opettamisella tuetaan lasten kokonais-valtaista kehittymistä. (Jaakkola 2016.)

2.3.5 Motorinen ja kognitiivinen kehitys

Motorinen ja kognitiivinen kehitys ovat erittäin läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Tätä mieltä oli myös kehityspsykologi Jean Piaget. Hän jakoi lapsen kehityksen neljään vaiheeseen: sensomotoriseen vaiheeseen, joka on lapsilla 0–2-vuoden iässä, esioperationaaliseen vaiheeseen, joka on lapsilla 2–6 vuoden iässä, konkreettisten operaatioiden vaiheeseen, joka on lapsilla 7–11 vuoden iässä sekä formaalien operaatioiden vaiheeseen, joka on lapsilla 11–12 vuoden iässä. (Jaakkola 2016.)

Piaget'n mukaan kognitiivinen ja motorinen kehittyminen on parhaiten havaittavissa sensomotorisessa vaiheessa, koska silloin lapset tutkivat ympäristöä liikkumisen avulla sekä samalla oppivat erilaisten esineiden ominaispiirteitä ja nimiä. Tässä vaiheessa lapsi ikään kuin ajattelee liikkeen ja liikkumisen kautta. (Jaakkola 2016.) Sensomotorisessa vaiheessa lapsen liikkuminen on aluksi vain refleksien varassa, esimerkiksi imemisliikkeet, joiden kohteena on kaikki esineet ja kohteet, jotka koskettavat lapsen huulia, sekä tarttuminen kaikkeen mahdolliseen, joka on lapsen käsien ulottuvilla. Pikkuhiljaa lapsi alkaa hahmottamaan itsensä itsenäisenä toimijana ja alkaa siirtyä reflekseistä tahdonalaisiin liikkeisiin. (Beard 1971, 36.) Tässä vaiheessa lapsi alkaa muodostaa toimintaan pohjautuvia skeemoja eli selvästi jäsenneiltyjä fyysisiä tai henkisiä toimintamalleja. Esimerkiksi tiputtamalla tarkoituksella lusikan lattialle lapsi tietää, että silloin hän saa toisen henkilön paikalle nostamaan sen. (Beard 1971, 10.) Vähitellen, lapsi oppii soveltamaan ympäristön tapahtumia ja alkaa ymmärtämään, miten maailma toimii. Tämän vaiheen loppupuolella lapsen kielellinen kehittyminen alkaa, mikä tarkoittaa lapsen kognitiivisissa kyvyissä tapahtuvaa edistymistä. Lapsen semioottiset toiminnot heräävät, eli hänen mielensä alkaa toimia käytännöllisen tason lisäksi myös käsitetasolla. (Mielen ihmeet 2019.)

Sensomotorisen vaiheen aikana lapset ymmärtävät vain heitä ympäröivän ympäristön. Siksi he pystyvät yhdistämään liikkeitä ja havaintoja lyhytaikaisten päämäärien saavuttamiseksi. He eivät vielä kykene käymään mielessään läpi vaihtoehtoisia toimintamalleja ja löytämään tehokkaampaa mallia, joka ajallisesti tai paikallisesti edistäisi päämäärän saavuttamista. Esioperationaaliseen vaiheeseen kuuluu mielikuvituksen kehittyminen, joka nopeuttaa ja laajentaa ajattelua. Kieli kuitenkin opitaan hitaasti, joten se ei heti korvaa fyysistä toimintaa. Toisin sanoen lapsen ajattelu on vieläkin sidoksissa hänen toimintaansa. Lapsen mielikuvituksen sekä kielen harjaantuessa ja leikkien laajentuessa symbolisiin leikkeihin lapsi ei vielä kykene muodostamaan ”tosia” käsitteitä. Lapsi ei siis kykene yhdistämään tiettyä sanaa yhteen kohteiden luokkaan, vaan hän yhdistää sen joukkoon samanlaisia toimintoja ja kokemuksia usein epäjohdonmukaisella tavalla. Esimerkiksi Piaget kertoo tutkimuksessaan, että hänen lapsensa sanoi ”ta ta” kaikille toiminnoille, joilla oli tulos: kun lapsi tarttui naruun, jonka toisessa päässä oli lelu tai

suorittaessaan jonkin samankaltaisen kelpuutetun toiminnon. Kaikki, jotka ojensivat lapselle kätensä niin kuin ”isä” olivat ”ta ta”. (Beard 1971, 57-58.) Kielen kehittyminen on yhteydessä liikkumis- ja välineidenkäsittelytaitojen edistymiseen. Kun nämä taidot kypsyvät, lasten on mahdollista laajentaa liikuntaympäristöään, tutustua sen erilaisiin tekijöihin ja sitä myöten oppia hahmottamaan ja ymmärtämään sitä paremmin. (Jaakkola 2016, 32.)

Konkreettisten operaatioiden vaiheessa, kuten vaiheen nimikin sen kertoo, lapsi kykenee ajattelemaan konkreettisia toimintoja. Toisin sanoen lapsi kykenee sisäistämään fyysisiä toimintoja omaan sisäiseen ajatusmaailmaansa sekä pystyy luokittelemaan ja muodostamaan erilaisia sarjoja. Esimerkiksi tässä vaiheessa lapsi pystyy asettamaan eri pituiset kepit pituusjärjestykseen vertailemalla niitä keskenään. Tätä vaihetta Piaget kutsui intuitiiviseksi vaiheeksi. Piaget kertoo myös operationaalisesti ajattelevista lapsista, jotka järjestävät kepit järjestykseen ilman mittaamista paljon nopeammin kuin aikaisemmin. Eli operationaalisesti ajatteleva lapsi kykenee kognitiiviseen ajatteluun. Samassa vaiheessa lapsi kykenee myös piirtämään suurimman ja pienimmän mahdollisen neliön ilman välimuotoja, koska osaa visualisoida itse sarjan erilaisia pituuksia, piirejä tai pinta-aloja. Erilaisten kuvioiden lajittelu tapahtuu myös helposti, monipuolisesti ja nopeasti. Lajitellessaan lapsi pystyy ottamaan huomioon erilaiset piirteet, kuten värit ja ääriiviivat, toisin kuin intuitiivisessa vaiheessa oleva lapsi, joka pystyy luokittelemaan vain esimerkiksi kaikki neliöt yhteen, mutta ei kykene erilaisten piirteiden luokitteluun niin kuin operationaalisessa vaiheessa oleva lapsi. (Beard 1971, 96.)

Tutkimuksissaan Piaget uskoi formaalien operaatioiden vaiheen saavan alkunsa yhteisestä toiminnasta muiden kanssa. Lapsen tullessa murrosikään heidän sosiaaliseen elämäänsä kuuluu aina vain enemmän vuorovaikutusta ja yhteistyötä muiden ihmisten kanssa, mikä antaa tilaisuuden myös mielipiteiden jakamiseen ryhmässä. Tällä tavalla lapset todennäköisesti oppivat ymmärtämään toisiaan paremmin ja tottuvat muuttamaan näkemyksiään. Piaget’n mielestä on selvää, että yhteistoiminta on ensimmäinen käyttäytymisen muoto, joka on tärkeää loogisen ajattelukyvyyn syntymiselle ja kehittymiselle. (Beard 1971, 118.)

Tässä vaiheessa lapset oppivat ajattelemaan erilaisista näkökulmista ja punnitsemaan niitä sekä käsittelemään ongelmanratkaisutilanteita. Edellä mainittujen taitojen osaaminen tukee monimutkaisten liikkeiden tarkkaa suunnittelua ja toteuttamista. Myös hypoteettinen ajattelukyky kypsyy tässä vaiheessa, joka on tärkeää liikunnallisissa tilanteissa, joissa vaaditaan strategista ajattelua. (Jaakkola 2016, 32.)

Kephartin [1968] tiedonjäsentämisen teoria oppimisen hierarkkisista kehitysvaiheista on jaettu kolmeen eri tasoon, jotka ovat motorinen, havainto- ja käsitetaso, joka muodostavat yhdessä seitsemän kehitysvaihetta. Motoriset perustaidot ovat pohjana kaikelle oppimiselle, ja nämä vaiheet etenevät seuraavanlaisesti. Ensimmäisenä on motorinen vaihe, joihin kuuluu motorisia liikkeitä, joita suoritetaan koko keholla, johon kuuluu esimerkiksi juokseminen, käveleminen ja laukkaaminen. Toinen vaihe on motorihavainnollinen vaihe, joka tarkoittaa sitä, että liikkeet eriytyvät kokonaismotoriikasta, kuten esimerkiksi tarttuminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Kolmas vaihe on havaintomotorinen vaihe, jolla tarkoitetaan esimerkiksi pompottamista, potkimista ja ruutuhyppeä. Näihin kuuluu kinesteettinen erottelu liikkeissä, eli oppiminen tapahtuu tunnustelun ja kokemuksen kautta. Neljäs kohta on havaintovaihe, jolla tarkoitetaan visuaalista sekä auditiivista erottelua ja muistia, kuten esimerkiksi suuntaa, voimakkuutta ja rytmiä. Viides kohta on havaintokäsitteellinen vaihe, jolla tarkoitetaan kielen liittämistä havaintoihin ja käsitteiden muodostusta, kuten samanlainen, erilainen, suurempi ja pienempi. Kuudes kohta on käsitevaihe, jolla tarkoitetaan tiedon välittymistä puheen avulla ja loogisen ajattelun kehittymistä. Seisäs kohta on käsitehavainnollinen vaihe, jolla tarkoitetaan erilaisten käsitteiden ohjaamaa toimintaa, kuten esimerkiksi lukemista, kirjoittamista ja laskemista. (Forss-Pennanen 2015.)

2.3.6 Motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalilla kehityksellä tarkoitetaan tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn sekä lapsen minään ja sisäiseen maailmaan liittyvää kehitystä. Se muodostuu pikkuhiljaa lapsen omasta temperamentista, varhaisista ja muista kiintymys- ja ihmissuhteista sekä erilaisista tunnekokemuksista. Lapsen sosioemotionaalinen kehitys näkyy käyttäytymisessä ja myös siten, miten hän säätelee itseään toiminnassa sekä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Sosioemotionaalinen kehitys edistää lapsen fyysisiä ja kognitiivisia taitoja. Liikunnan kautta fyysisen kehittymisen lisäksi lapsen sosioemotionaalinen kehittyminen edistyy, koska hän pääsee osallistumaan erilaisiin yksilö- ja ryhmäliikuntatilanteisiin, joissa hän kokee erilaisia tunteita, oppii tunnistamaan ja säätelämään niitä sekä luomaan ihmissuhteita. (Psykologiliitto 2017.)

Motoristen taitojen kehittyessä kypsyy siis myös lapsen sosioemotionaalinen kehitys. Kun lapsella on hyvät liikunnalliset valmiudet, hän kykenee osallistumaan erilaisiin peleihin ja leikkeihin, joissa hän voi kehittää erilaisia sosiaalisia taitoja. Fyysiseen toimintaan osallistuminen parantaa lapsen minäkäsitystä ja itsetuntoa. Jaakolan (2016) mukaan ulkonäkö ja sosiaalinen hyväksyntä vaikuttaisivat kulkevan rinnakkain minäkäsityksen ja itsetunnon kanssa, koska kaikki edellä mainitut asiat korostuvat ja kehittyvät liikunnallisessa aktiivisuudessa. Jos lapsella on heikot perusliikuntataidot, hän todennäköisemmin jää

näiden leikkien ulkopuolelle eikä pääse kehittämään sosiaalisia valmiuksiaan. Tätä kautta liike ja liikunta liittyvät kiinteästi lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sen kehittymiseen. Toisin sanoen, liikuntataitojen taso ratkaisee, minkälaisiin sosiaalisiin tilanteisiin lapsi ohjautuu, ja sitä kautta sosiaalinen ympäristö haastaa lasta liikkumaan vielä tehokkaammin, mikä kehittää fyysisiä ja sosiaalisia valmiuksia. Leikit pitävät usein sisällään ryhmässä tapahtuvaa liikkumista, joka myös edistää sosioemotionaalista ja motorista kehitystä. Leikkimistä taas tapahtuu erilaisissa sosiaalisissa instituutioissa, kuten kotona ja koulussa. Tämäkin vaikuttaa lapsuuden ja nuoruuden motoriseen kehittymiseen, joka muokkaa sitä, miten lapsi myöhemmin toimii erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä.

3 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

Tässä luvussa kerromme opinnäytetyön etenemisestä. Aloitamme käymällä läpi alkukartoitusta ja interventioiden suunnittelua, jonka toteutimme yhteistyössä henkilöstön ja huoltajien kanssa. Sen jälkeen käymme läpi interventiot 1–5 omina osuuksinaan ja lopuksi kerromme päiväkodilta saamaamme palautetta kaikkien interventioiden jälkeen ja refleктоimme omaa toimintaamme ja perusliikuntataitojen jatkuvuutta päiväkodilla tekemämme posterimme avulla. (KUVIO 4.)

3.1 Alkukartoitus ja suunnittelu



KUVIO 4. Opinnäytetyön päätehtävät

Opinnäytetyömme päätehtävät olivat huoltajien ja päiväkodin kanssa tehtävä yhteistyö, ohjaamamme interventiot ja projektin lopuksi päiväkotiin huoltajien sekä henkilöstön nähtäville tehty liikuntaposteri. Huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena oli osallistaa heitä mukaan liikuntaprojektiin, jotta he tulisivat tietoisiksi perusliikuntataidoista ja harjoittelisivat niitä arjessa yhdessä lasten kanssa. Päiväkodin kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena oli innostaa henkilöstöä ohjaamaan liikuntaa, jossa huomioitaisiin perusliikuntataitojen harjoittelu. Tällä tavalla lasten perusliikuntataitojen kehittymistä voitaisiin tukea. Interventioiden tavoitteena oli harjoitella lasten kanssa perusliikuntataitoja erilaisten leikkien avulla. Perusliikuntataitojen kehittymistä pystyimme seurata yhdessä lasten kanssa pedagogisen dokumentoinnin avulla. Tavoitteena interventioissa oli myös kerätä aineistoa opinnäyteyötä varten. Posterin tavoitteena oli muistuttaa huoltajia ja päiväkodin henkilöstöä perusliikuntataitojen tärkeydestä ja niiden

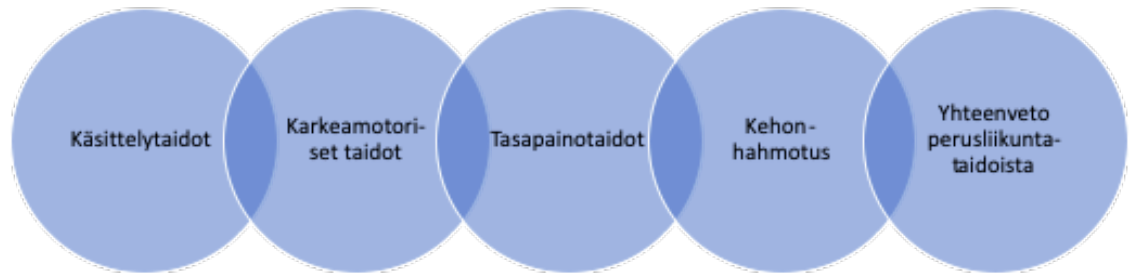
harjoittelemisesta. Posterit oli suunniteltu visuaalisesti lapsia ajatellen ja se sijoitettiin keskeiselle paikalle lasten, henkilöstön ja huoltajien nähtäville.

Aloitimme opinnäytetyön kartoittamalla lähtötilannetta päiväkodin liikunnan ja lasten kotona harrastaman liikunnan osalta. Haastattelimme päiväkodin henkilöstöä ja lasten huoltajia. Henkilöstö sai oman kyselylomakkeen täytettäväksi ja lasten huoltajat saivat omat lomakkeet. Henkilöstöltä kysyttiin, kuinka varhaiskasvatussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus toteutuu, miten perusliikuntataitoja on harjoiteltu päiväkodissa, miten perusliikuntataitojen kehitystä seurataan ja millaisia haasteita henkilöstöllä on varhaiskasvatussuunnitelman mukaisen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Näihin henkilöstö vastasi, että jokaisen ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja vastaa liikuntakasvatuksesta ja oman ryhmänsä toiminnan suunnittelusta. Ulkoilu nähtiin merkittävänä tekijänä liikuntataitojen harjoittelussa, myös satunnaiset retket, musiikkiliikunta sekä tempuradat sisätiloissa ja Kokkolan Hollihaan koulussa pidettävät liikuntatuokiot kerran kuukaudessa. Perusliikuntataitojen kehitystä seurataan siten, että aikuiset havainnoivat lapsia. Haasteena nähtiin isojen ryhmien taitotasojen erot, joita pyritään ratkaisemaan pienryhmätoiminnan avulla. Myös tilojen puute nähtiin haasteena. Henkilöstö kuitenkin sanoi kyselyssä, että aikuisten oma asenne sekä halu toteuttaa liikuntakasvatusta on suuressa roolissa ja se on tiloja sekä välineitä tärkeämpää.

Huoltajilta kysyttiin, minkälaista liikuntaa lapset harrastavat ja kuinka paljon viikossa. Kyselyn liitteenä oli myös esittelykirje, jossa kerrottiin, mistä on kyse, sekä kuvauslupalappu, johon huoltaja sai ilmoittaa, saako lasta kuvata opinnäytetyötämme varten. Jaoimme kaikille lapsille kyselylomakkeet kotiin vietäviksi ja saimmekin suurimman osan takaisin. Lapsia oli 21 ja palautettuja kyselyitä ja kuvauslupia 19. Suurin osa antoi luvan kuvata lapsia interventioden aikana. He, joita ei saanut kuvata, jaettiin samaan ryhmään, jotta kuvaaminen olisi helpompaa, koska toisessa ryhmässä sai kuvata huolelta kaikkia lapsia. Huoltajien mukaan suurin osa lapsista liikkuu vapaa-ajallaan yli seitsemän tuntia viikossa ja lähes ”koko valveilla oloajan riehuvat”. Muutamilla liikuntaa oli vain yhdestä kahteen tuntia viikossa. Vastausten mukaan, liikunta koostui suurimmaksi osaksi juoksemisesta, hyppimisestä sekä kiipeilystä puistossa. Myös osa lasten huoltajista oli vastannut, että vapaa-ajan liikkumiseen kuuluu pallopelejä, trampoliinilla hyppimistä, pyöräilyä sekä uimista. Suurin osa lapsista ei kyselyn mukaan harrastanut mitään ohjattua liikuntaa.

Ennen varsinaisten interventioiden aloittamista kävimme läpi huoltajien täyttämät kyselylomakkeet, joissa he kertoivat lasten liikuntatavoista, ja poimimme sieltä ideoita interventioihimme. Interventioidemme teemana oli käsittelytaidot, karkeamotoriset taidot, kehon hahmotus, tasapainotaidot sekä

yhteenveto ja tempurata kaikista näistä perusliikuntataidoista. Kaikki interventiomme sisälsivät kuitenkin laajalti eri perusliikuntataitoja, mutta jokaisen intervention pääpainona oli aina yksi tietty osa-alue. (KUVIO 5.)



KUVIO 5. Interventioiden sisällöt

Otimme interventioissamme huomioon pedagogisen toiminnan viitekehyksen, joka on kokonaisvaltainen. Pedagoginen toiminta näkyi interventioissamme lasten, henkilöstön ja meidän välisenä vuorovaikutuksena ja yhteisenä toimintana, jota ohjasimme. Interventioiden suunnittelussa otimme huomioon lapsille luontaiset tavat oppia, jotka ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen, taiteellisuus ja lasten halu ilmasta itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22, 36.) Interventioiden suunnittelussa otimme huomioon lasten oppimisen lähtökohdat, aiemmat kokemukset, mielenkiinnonkohteet ja sen hetkisen osaamisen huoltajille teettämämme kyselyn avulla.

Teimme tarkemmat interventiosuunnitelmat jokaisesta tulevasta liikuntatuokiostamme, joiden teemaan sisältyi siihen sopiva alkulämmittelyleikki ja harjoitusosio, jossa harjoittelimme kyseisen teeman mukaisia liikuntaleikkejä, sekä lopetusosio, jossa rauhoitumme ja kävimme vielä läpi teeman mukaisia harjoitteita. Sovimme aina yhden liikuntatuokion ajankohdan kerrallaan ja päivän lähestyessä sovimme ulkona olevan sään mukaan tai saatavilla olevien tilojen mukaan intervention pitopaikan. Intervention teeman mukaan valitsimme yhdessä henkilöstön kanssa juuri sille interventiokerralle sopivan tilan, joko sisältä tai ulkoa. Osan interventioista toteutimme ulkona, osan entisessä liikuntasalissa, joka on nykyinen leikkitala, ja osan pienryhmätalassa, joka toimi lepohuoneena.

Jokaisen intervention alussa esittelimme itsemme ja kerroimme liikuntatuokion teeman sekä lyhyesti mitä teemme. Sitten etenimme tarkemmin leikki kerrallaan kertoen leikkien ohjeita ja sääntöjä sekä näyttäen esimerkkiä. Toimimme pedagogisen osaamisen mukaan ja käytimme situationaalisuutta (Tutkimuskohteina hoitaminen ja hoitamaan oppiminen 2011, 15), kun jouduimme hiukan tilanteen mukaan vaihdella joko interventioiden suunniteltuja toteutuksia eri järjestykseen ja hiukan leikkejä muunnellen tilaan ja materiaaleihin sopiviksi. Toteutimme interventiot aina kahdessa osassa, joten sama interventio ohjattiin aina kaksi kertaa kahdelle eri pienryhmälle yhden interventiokerran aikana. Jokaista liikuntaleikkiä toteutettiin useamman kerran ryhmien interventioiden aikana, jotta lapset oppisivat uusia leikkejä. Videoimme jokaista interventioita, jotta lasten olisi helpompi antaa palautetta. Kysyessämme kysymyksiä lapsi sai samalla katsella omia suorituksiaan videolta. Kysyimme lapsilta, miltä heistä tuntui tämä liikuntatuokio ja mitä he olivat mieltä tästä teemasta, jota harjoittelimme intervention aikana. Kuitenkin tilanteen mukaan avoimilla apukysymyksillä autoimme lapsia sanoittamaan toimintaa ja heidän mielipiteidensä ilmaisua. Jokaisen intervention lopussa kysyimme palautetta päiväkodin henkilöstöltä, koska joku heistä oli aina seuraamassa ohjauksiamme. Jokaisen intervention lopuksi kävimme myös itse ja yhdessä läpi intervention ja mietimme, miten meillä oli mennyt, missä onnistuimme ja mitä voisimme parantaa seuraavalle kerralle.

3.2 Ensimmäinen interventio

Ensimmäisen intervention teemana oli käsittelytaitojen harjoittelu, jossa hyödynsimme palloa harjoituksissamme. Aluksi suunnittelimme aloittavamme intervention karkeamotoristen taitojen harjoittelulla, mutta tilan puutteen vuoksi päätimmekin toteuttaa intervention, jonka teemana oli käsittelytaitojen harjoittelu. Tällä tarkoitamme pallon heittämistä, vierittämistä ja kiinniottamista. Harjoittelimme näitä taitoja erilaisia palloja ja hernepusseja hyödyntämällä. Interventio toteutettiin sisällä liikuntasalissa, joka toimii nykyään toisen ryhmän leikkihuoneena. Interventiomme sisälsi kolme osaa: aloituksen, harjoitteluosan ja lopetuksen.

Aloitimme alkulämmittelyleikillä, jonka nimi oli Oma puoli puhtaana. Jaoin lapset kahteen ryhmään ja joimme salin puoliksi hyppynarulla. Tarkoituksena oli, että joukkueet yrittivät pitää oman puolen puhtaana hernepusseista ja heittää mahdollisimman paljon hernepusseja vastustajan puolelle. Lopuksi laskimme, kummalle puolelle jäi vähemmän hernepusseja. Harjoitteluosassa jaoin lapset pareittain vastakkaisille puolille salia ja annoimme jokaiselle parille yhden pallon. Tämän jälkeen näytimme lapsille esimerkkiä, miten palloa käsitellään. Ensimmäiseksi aloitimme pallon käsittelyn vierittämisellä.

Lapset saivat hetken aikaa vieritellä palloa maata pitkin. Vierittämisen jälkeen harjoittelimme, miten palloa heitetään alakautta. Viimeisenä harjoittelimme pallon syöttämistä maata pitkin. Tarkoituksena oli myös harjoitella pallon heittämistä yläkautta, mutta tilan puutteen ja turvallisuuden takia päätimme jättää sen välistä. Lopetusosassa tarkoituksena oli leikkiä Kuka on piilossa -leikkiä, mutta koska meillä oli enemmän aikaa, kuin suunnittelimme, otimme viimeiseksi leikiksi polttopallon, jossa ohjasimme lapsia turvallisuuden takia vierittämään palloa kohti toisten lasten jalkoja.

Lopuksi kysyimme lapsilta ja henkilöstöltä palautetta interventiosta. Lapset olivat sitä mieltä, että harjoittelu oli kivaa. Osa oli mielissään, koska saivat tehdä itselleen jo entuudestaan tuttuja harjoituksia. Monet vastasivat, että harjoitukset olivat helppoja. Henkilöstö tykkäsi rauhallisesta ohjaustyylistä ja saimme kiitosta esimerkin näyttämisestä lapsille sekä jokaisen lapsen yksilöllisestä huomioimisesta. Kritiikkiä saimme liian kovista palloista: ”Pallo sattui”.

Parannettavaa meillä oli suunnittelussa. Emme olisi saaneet liikaa luottaa siihen, että päiväkodista löytyy tarpeeksi tarvittavia liikuntavälineitä interventioon. Toimme interventioon omia palloja, joista osa oli lapsille liian kovia. Kaiken kaikkiaan interventio sujui hyvin, vaikka välineistön puutteet toivat haastetta. Ensimmäisen kerran haaste oli myös se, ettemme vielä tunteneet lapsia hyvin. Pyrimme ohjauksen aikana tukemaan jokaista lasta yksilöllisesti, jotta kaikki tulisivat tasavertaisesti huomioituiksi ja samalla tutustuisimme lapsiin paremmin, mikä myöhemmin lieventäisi meidän omaa ja lasten jännitystä.

3.3 Toinen interventio

Toisessa interventiossa teemanamme oli karkeamotoriset taidot. Toisena interventiokertana pidimme perusliikuntataitoihin kuuluvan karkeamotoristaitojen harjoitteluun sopivia liikuntaleikkejä ulkona läheisessä puistossa. Tässä interventiossa keskityimme erilaisiin tapoihin juosta ja hyppiä.

Aloitimme leikkimällä töpselihippaa. Ensiksi teimme hippa-alueen rajat ja sitten kerroimme lapsille, miten leikkiä leikitään. Pyrimme olemaan suurimman osan liikuntaleikeistä aina itsekkin mukana esimerkkeinä ja motivoimassa lapsia. Töpselihippa ei ollut ennestään tuttu lapsille, mutta he pääsivät hyvin vauhtiin ja olivat innokkaasti mukana juoksemassa ja pelastamassa kiinnijääneitä kavereita. Myös lasten mielipiteitä huomioitiin esimerkiksi siinä, kuka halusi olla hippa. Seuraavaksi teimme niin sanotun temppuradan, jossa leikimme olevamme eläintarhassa ja liikuimme jonossa esittäen erilaisia eläimiä ja äännellen kuten ne. Olimme suunnitelleet osan eläimistä etukäteen, mutta jätimme myös tilaa lasten

osallisuudelle ja heidän ideoimilleen eläimille, joita esitimme koko ryhmän kanssa yhdessä. Näin myös lapset saivat liikuntatuokiossa äänensä kuuluviin ja pääsivät osallisiksi. Eläimiksi valikoitui karhu, eli karhukävelyä, hevonen, joka laukkasi, nopea gepardi, joka spurttasi, varpailla kävelevä pitkä kirahvi sekä yhdellä jalalla hyppivä strutsi. Lopetusleikkinä ja rauhoittumisena meillä oli aaltoilua piirissä. Otimme kaikki toisiamme käsistä kiinni ja etenimme piirin mukaisesti tehden aaltomaisesti erilaisia liikkeitä, kuten käsien ylös nostaminen, kyykkyyhyn meno ja hyppääminen.

Lasten mielestä oli mukavaa nähdä videolta, mitä he tekivät, ja video myös auttoi palautteen saamisessa. Palautteiden mukaan ”Aaltojuttu oli kivaa”, ”No en mä ole tehnyt sitä aikaisemmin mutta oli kivaa” ja töpselihippa sai myös kannatusta samoin kuin erilaiset eläimet. Joidenkin mielestä piirissä tehdyt liikkeet olivat liian helppoja, toisilla loppui aikaisemmin mielenkiinto, ja toiset olisivat taas halunneet vielä jatkaa toisenkin ryhmän aloittaessa liikuntatuokion.

Interventiota seurannut henkilöstö antoi meille palautetta. Tästä liikuntatuokiosta tuli paljon hyvää palautetta siitä, miten kivoja ja erilaisia mutta ikätasoon sopivia leikkejä olimme valinneet. He myös kommentoivat, että saimme lapset hyvin mukaan uusiinkin leikkeihin ja huomioimme kaikkia lapsia tasapuolisesti ja tuimme heidän osallistumistaan tarpeen mukaan. Myös liikuntatuokion siirtäminen ulos koettiin hyvänä, koska pienien sisätilojen sijaan ulkona on turvallisempaa juosta, ja lapset saivat sitä kautta myös enemmän tilaa.

Parannusehdotukseksi meille annettiin ensimmäisen intervention aikana hipan rajojen konkreettisesta näyttämisestä lapsille, ja otimme heti neuvosta kiinni ja kiersimme jonossa hippa-alueen rajat, jotta ne tulisivat kaikille selväksi. Toisessa interventiossa teimme saman rajojen tarkastelun jo saadun palautteen mukaan, ja se helpotti lapsia hahmottamaan alueen rajoja. Saimme myös positiivista palautetta siitä, kuinka tartuimme heti saamaamme palautteeseen ja muutimme toimintatapaamme. Reflektoimme myös itse interventiota ja mielestämme onnistuimme kaiken kaikkiaan hyvin ja toinen kerta sujui luontevammin. Meillä oli monipuolisia liikuntaleikkejä, ja olimme toisella kerralla jo hiukan tutumpia lasten kanssa, joten oli helpompi ohjata lapsia, kun tunsimme heidät paremmin. Neuvo hippojen rajoista oli hyvä, ja mielestämme tartuimme hyvin heti saamaamme palautteeseen. Tästä kiitos kuuluu palautteen antajalle, joka antoi palautteen heti kyseisessä tilanteessa eikä vasta jälkeinpäin. Rajojen tarkempi näyttäminen olisi meiltä jäänyt huomaamatta ilman tätä palautetta, ja jatkossa hyödynsimme ohjauksissa tätä lapsilähtöistä tapaa. Mielestämme oli hyvä asia, kun otimme huomioon lasten osallisuuden ja hekin saivat ideoida eri eläimiä, joita sitten toteutimme. Käytimme hipan merkkinä omasta kangaskassistamme tehtyä kapulaa, mutta tästä lasten oli hiukan vaikea pitää kiinni juostessa ja ottaessa kiinni toisia lapsia,

joten olisimme voineet perehtyä enemmän liikuntavälineisiin päiväkodilla, jos sieltä olisi löytynyt jokin parempi merkki hipalle, kuten esimerkiksi liivi.

3.4 Kolmas interventio

Kolmannen intervention teemanamme oli kehonhahmotus. Tässä interventiossa keskityimme hahmottamaan kehon osia erilaisia liikunnallisia laululeikkejä hyödyntäen. Toteutimme intervention jälleen ulkona läheisessä puistossa.

Aloitimme monelle lapselle jo ennestään tutulla Pää, olkapää, peppu -laululeikillä. Lauloimme ja leikimme kokonaisuuden kolme kertaa läpi aina nopeammin. Tämän jälkeen otimme perinteisen hippaleikin pienellä uudistuksella, joka palveli intervention teemaa. Aluksi merkitsimme leikkialueen ja kuljimme ryhmän kanssa jonossa koko leikkialueen ympäri, jotta lapset näkisivät alueen rajat. Muistimme aikaisemman palautteen ja toimimme siksi kyseisellä tavalla. Sen jälkeen selitimme, että kyseessä oli hippaleikki, jossa yksi lapsista toimii hippana ja yrittää saada toisia lapsia kiinni. Jos hippa sai kiinni, oli lapsen jäähmetyttävä paikoilleen odottaman pelastusta. Leikissä käytimme eri kehon osia hyödyksi hipan pelastustilanteessa. Pelastuakseen toisen lapsen piti tulla pelastettavan luokse ja heittää tämän kanssa ylävitokset. Leikittyämme vähän aikaa kyseistä variaatiota, valitsimme uuden hipan ja uuden pelastustavan, joka oli selkien laittaminen pelastajan ja pelastettavan kanssa vastakkain.

Tämän jälkeen otimme laululeikin, jossa oli Ukko Nooa -laulun sävelmä, mutta erilaiset sanat. Lauloimme ryhmän kanssa ja toimimme laulun sanojen mukaan esimerkkiä lapsille näyttäen. ”Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle. Ensinnäkin kädet ristiin, sitten kädet rastiin. Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille.” Samoin kuin Pää-, olkapää, peppu -laulussa leikimme laulun kolme kertaa läpi joka kerta nopeammin.

Lopuksi otimme karpätleikin, jossa asetuimme ringiin. Kerroimme lapsille, että karpänen lentää olkapäälle, ja kun se on olkapäällä, se pitää siirtää toisen lapsen olkapäälle koskettamalla omalla olkapäällä toisen olkapäätä. Kun kaikki olivat saaneet siirtää karpäsen olkapäällään ringin viimeiselle lapselle, sai seuraava lapsi keksiä, millä kehon osalla hän halusi siirtää karpäsen toiselle lapselle. Lopuksi kysyimme lapsilta ja henkilöstöltä palautetta interventiosta. Näytimme lapsille kuvamateriaalia, jonka kuvasimme intervention aikana. He olivat innoissaan nähdessään itsensä videolla. Palautteiden mukaan intervention leikit tuntuivat ”kivoilta, helpoilta ja vaikeilta”.

Henkilöstön mielestä oli hyvä asia, kun meillä oli erilaisia leikkejä. Positiivista heidän mielestään oli se, että kaikki lapset leikkivät mukana. Interventio sujui hyvin pääsääntöisesti, mutta esimerkiksi karpäsleikki oli joillekin lapsille hiukan haastava tasapainoilun, kehon osan hahmottamisen sekä odottamisen kannalta. Muutama lapsi hieman kyllästyi karpäsen lentäessä kierroksen läpi, mutta kärsivällisesti muistutimme lapsia odottamaan. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että leikki oli hyvä, koska siinä koeteltiin ja harjoiteltiin kehonhahmotuksen lisäksi lapsien keskittymistä ja kärsivällisyyttä, jotka ovat myös erittäin tärkeitä taitoja, joita täytyy harjoitella

3.5 Neljäs interventio

Neljännän interventiomme teemana oli staattisen ja dynaamisen tasapainon harjoittelu. Tämän intervention tavoite oli harjoitella staattista tasapainoa eli tasapainoilua paikallaan sekä dynaamista tasapainoilua eli tasapainoilua liikkeessä. Interventio toteutettiin samassa liikuntasalissa, jossa myös ensimmäinen interventio toteutettiin.

Aloitimme intervention alkulämmittelyleikillä, joka oli hippaleikki nimeltään Mutahirviö. Leikin ideana oli perushippa, jossa yksi lapsista toimii hippana eli mutahirviönä, joka yrittää saada muita kiinni. Eri-laista tässä hipassa oli kuitenkin se, että kaikkien leikkijöiden täytyi mahallaan ryömiä lattialla. Aluksi tarkoituksena oli leikkiä hippaa varpaillaan, mikä olisi haastanut staattista tasapainoa, mutta totesimme, että tila on kyseiseen leikkiin liian pieni turvallisesti toteutettavaksi. Sen jälkeen toteutimme tasapainoharjoituksia. Jokainen lapsi sai itse valita mieleisensä hernepussin, joka toi harjoitukseen hieman haastetta. Ideana oli kokeilla, pysyikö hernepussi pään päällä paikallaan pysyessä, kävellessä ja kyykkyyn mentäessä sekä pysyikö hernepussi kämmenellä ja kämmenselän päällä liikkeessä. Hetken harjoiteltamme lisäimme leikkiin hiukan haastetta. Jos hernepussi tippui maahan, leikkijä ei saanut itse sitä nostaa, vaan toisen lapsen täytyi tulla auttamaan ja nostaa hernepussin toisen pään päälle omaa hernepussia kuitenkaan tiputtamatta.

Tämän jälkeen jatkoimme tasapainoharjoituksia pienen temppuradan muodossa, jossa kuljettiin narua pitkin, hypittiin hulavanteiden sisältä toiselle ja tasapainoiltiin käsi- ja jalkamerkkien päällä erilaisissa asennoissa. Ensin aloitettiin kohdasta, jossa oli kaksi käsimerkkiä sekä kaksi jalkamerkkiä. Kohta kohdalta merkit vähenivät. Seuraavassa kohdassa oli otettu pois yksi käsimerkki ja seuraavasta yksi jalkamerkki. Viimeisessä kohdassa lapsen piti tasapainoilla vain yhden käden ja jalan varassa. Lopuksi leikimme leikkiä, jossa lapset asettuivat rinkiin laittaen varpaansa keskelle. Lausuiimme yhdessä lorun,

jonka aikana aikuinen kosketti jokaisen lapsen varpaita. Kun loru loppui, lapsilta kysyttiin ”Kenen nämä varpaat ovat?” ja se, kenen varpaita aikuinen kosketti, kertoi oman nimensä. Tämän jälkeen lapsi poistui ringistä katsomaan kuvattua videota ja antamaan palautetta.

Lapset pitivät vastausten perusteella kaikesta, mutta erityisesti rengashyppely ja tasapainoilu ylipäänsä koettiin hauskaksi. Harjoitukset tuntuivat lasten mielestä helpoilta, mutta osan mielestä tasapainoilu narun päällä oli vaikeaa. Henkilöstön mielestä interventio meni hyvin, emmekä saaneet henkilöstöltä kehitysehdotuksia. Meidän mielestämme olisimme kuitenkin voineet suunnitella paremmin intervention kohdan, jossa tasapainoiltiin käsi- ja jalkamerkkien päällä. Tähän osioon tuli nopeasti jonoa sekä ruuhkaa, ja odottaminen oli joillekin lapsille haastavaa. Tämä aiheutti sen, että lapset siirtyivät seuraavaan osioon eivätkä päässeet kokeilemaan kyseistä harjoitetta niin montaa kertaa kuin olisi ollut mahdollista, jos olisimme suunnitelleet kyseisen harjoitteen paremmin. Kokonaisuudessaan interventio onnistui kuitenkin hyvin. Lapset osallistuivat innokkaasti toimintaan ja olivat iloisia intervention jälkeen, mikä rohkaisi meitä ja antoi itsevarmuutta omia ohjaus- ja suunnittelutaitojamme kohtaan.

3.6 Viides interventio

Viidennessä ja viimeisessä interventiossa teimme yhteenvedon kaikista perusliikuntataidoista ja valitsimme lasten lempileikkejä interventioon. Tämän intervention tavoite oli kerrata jo harjoiteltuja perusliikuntataitoja tuttujen liikuntaleikkien kautta. Olimme pienemmässä lepohuoneessa, joten meidän tuli sen mukaan hiukan muokata valitsemiamme leikkejä, että ne sopivat siihen hetkeen ja tilanteeseen toteutettavaksi turvallisesti.

Aloitimme intervention alkulämmittelyleikillä, joka oli Ukko Nooa -laulun tahtiin tehty kehonhahmotusharjoitus. Näytimme esimerkkiä ja leikimme mukana. Näin lapsetkin innostuivat enemmän ja olivat rohkeammin osallisina. Teimme tätä leikkiä hitaalla, keskinopealla ja nopealla tahdilla. Sen jälkeen oli vuorossa tuttu leikki Oma puoli puhtaana. Lapset saivat juosta ja heittää palloja vastustajan puolelle, pois omalta puolelta, ajan puitteissa. Sen jälkeen laskimme molempien puolien pallot yhdessä lasten kanssa ja näin selvisi voittajajoukkue. Tämän jälkeen alkoi harjoitusosio, jossa teimme lapsille temppuradan, joka sisälsi narulla tasapainoilun, rengashyppelyn yhdellä tai kahdella jalalla, hernelpussikoripalloa, jossa heitettiin hernelpussi muutaman metrin päässä olevaan koriin, käsien ja jalkojen avulla tasapainoilua, jossa harjoiteltiin erilaisilla tavoilla tasapainoilua, kuten kaksi kättä ja yksi jalka maassa tai vaihtoehtoisesti kaksi jalkaa ja yksi käsi maassa ja niin edespäin. Lopuksi leikimme vielä tuttua

kärpäisleikkiä ja lapset saivat jokainen vuorollaan keksiä, mihin kärpänen lensi ja millä kehon osalla se nyt lennätetään eteenpäin toiselle.

Tuokion loputtua kysyimme lapsilta palautetta ja näytimme heille videoita, jotta he näkivät omat suorituksensa ja onnistumisensa. Lasten palautteiden mukaan kivointa oli ”rengashyppely, kaikki ja tasapainoilu”. Vaikeita asioita lapsista oli heittäminen sekä narulla kävely. Henkilöstön mielestä interventio sujui hyvin, ja he näkivät eron ensimmäisen ja viimeisen intervention välillä. Kun lapset olivat tutumpia meille, osasimme ennakoida mahdolliset pulmatilanteet ja suunnitella intervention sen mukaisesti. Näin ollen ohjaaminen oli varmaa ja luontevaa. Myös lapset olivat paremmin mukana leikissä, kun he saivat leikkiä heille tuttuja leikkejä, joita olimme tehneet edellisillä interventioilla. Tämän huomasi sekä henkilöstö että me itsekkin. Oli mukava nähdä kehitystä lapsilla ja heidän liikuntataidoissaan jo näin lyhyen opinnäytetyön aikana. Erityisesti oli mielenkiintoista nähdä varmuus, joka näkyi lasten liikkeissä, kun he pääsivät kokeilemaan kyseistä harjoitusta uudestaan. Tästä pystyimme näkemään, mikä vaikutus on pienilläkin ja hetken aikaa kestävillä liikuntatuokioilla. Intervention lopuksi lapset vielä kysyivät, milloin tulemme uudestaan, mutta valitettavasti jouduimme jo kertaalleen toistamaan, että tämä oli meidän viimeinen interventiomme.

3.7 Palaute interventioiden päätyttyä

Kysyimme myös palautetta suullisesti kaikista interventioistamme päiväkodin henkilöstöltä viimeisen intervention jälkeen. Heidän mielestään oli hyödyllistä, että teimme juuri liikunta-aiheisen opinnäytetyön Keltaviirin päiväkotiin, koska he ohjaavat harvoin lapsille liikuntaa. Heillä ei ole omaa liikuntasalia, joten he käyvät kerran kuukaudessa Kokkolan Hollihaan koulun liikuntasalissa. Interventioidemme aikana kuitenkin liikuntaa harjoiteltiin kerran viikossa viiden viikon ajan. Lapsetkin pitivät paljon liikunnasta ja interventioiden aikana huomasimme, ettei liikuntasalin puute ole este. Myös ulkona ja pienissä tiloissa voi pitää liikuntatuokioita, tämä vain vaatii hiukan enemmän suunnittelua, mutta on hyvin toteutettavissa, ja toivomme, että myös päiväkodissa innostuttaisiin tästä. Lasten oli hyvä päästä purkamaan energiaa liikunnan avulla. Myös liikuntahetkien videointi oli henkilöstön mielestä hieno idea ja tuki pedagogista dokumentointia ja lasten osallisuutta, jota he itsekkin olivat kehittämässä parhaillaan.

Meidän mielestämme interventiot onnistuivat ja olivat hyödyllisiä kyseiseen päiväkotiin juuri heidän toteuttamansa vähäisen liikunnan takia. Ohjaamista saimme harjoitella useamman kerran erilaisilla liikuntateemoilla tutun ryhmän kanssa, ja se sujui kerta kerralta luontevammin, vaikka interventioiden

sisältö hieman vaihtelikin. Interventioiden yhtenäinen runko teki interventioiden suunnittelusta ja toteutuksesta helppoa. Yhteistyömme ohjaajina oli hyvää ja luonnollista. Olemme molemmat oma-aloitteisia ja tartumme tilanteisiin, ja sen takia yhteistyö toimi hyvin tämän opinnäytetyön toteutuksessa. Meillä oli kummallakin aiempaa kokemusta päiväkodissa työskentelystä, joten osasimme luontevasti ottaa ryhmän haltuun ja kiinnittää huomiota jokaiseen lapseen. Käytännön kokemuksen takia ymmärsimme oman osallistumisen ja esimerkin näyttämisen merkityksen interventioissa. Koimme, että esimerkin näyttäminen ja leikissä osallisena oleminen tuki ja innosti lapsia osallistumaan suunniteltuun toimintaan. Aiemmin mainitsemamme kehityskohteet huomioon ottaen olemme oppineet ja saaneet lisää pedagogista osaamista ja kehittyneet ohjaamisessa. Teimme myös lopuksi posterin perusliikuntataidoista, josta huoltajat ja henkilöstö voivat nähdä, mitä perusliikuntataidot ovat ja ettei niiden kehittämisen tukemiseen tarvita välttämättä sen kummempia leikkejä tai suunnitelmia.

4 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET TULOKSET

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2018) varhaiskasvatusta kuvaillaan tasavertaisilla edellytyksillä olevaksi toiminnaksi lapsille ja heidän kokonaisvaltaiselle kasvulleen, kehitykselleen ja oppimiselleen. Tässä luvussa käymme läpi opinnäytetyön keskeisiä tuloksia tietoperustaan viitaten. Aloitamme huoltajien ja henkilöstön osallisuudesta. Sitten siirrymme interventioiden läpikäyntiin, jonka jälkeen käsittelemme pedagogista dokumentointia.

4.1 Huoltajien ja henkilöstön osallisuus

Kasvatustyötä tehdään varhaiskasvatuksessa yhdessä huoltajien tukena (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30). Opinnäytetyön alussa kartoitimme lähtötilannetta lasten liikunnan osalta haastatteleamalla henkilöstöä ja tekemällä kyselyn lasten huoltajille. Teimme nämä kyselyt herätelläksemme heitä aiheeseen ja saadaksemme kokonaisvaltaisen kuvan nykytilanteesta sekä osallistaaksemme huoltajia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30) sekä päiväkodin henkilöstöä yhdessä tähän opinnäytetyöhön. Osallisuudella tässä tapauksessa tarkoitetaan sitä, että lasten ja huoltajien aloitteita, näkemyksiä ja mielipiteitä arvostetaan ja ne otetaan myös huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti ja lapset saavat tuntea tulevansa kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30.)

Huoltajien kyselylomakkeiden vastaukset vaihtelivat suuresti siitä, kuinka paljon lapsi liikkuu vapaa-ajallaan. Lapset ovat usein omaehtoisia liikkumaan, kuten huoltajat heitä kuvailivat, joten liikunnan määrää tunteina oli vaikea määritellä heidän mielestään. Opimme tästä tekemästämme kyselystä huoltajille sen, että meidän olisi pitänyt tarkentaa kysymyksiämme kyseisellä lomakkeella, jotta tuloksia olisi helpompi arvioida jälkeenpäin. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden tulisi olla opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan kolme tuntia päivässä, joista kaksi tuntia olisi rauhallisempaa liikuntaa ja yksi tunti kuormittavampaa liikuntaa. Osalla lapsista tämä täyttyi kyselyjen mukaan, mikäli he esimerkiksi harrastivat joukkuelajia tai muuta liikuntaa yhdessä huoltajiensa kanssa. Suurimmalla osalla ei kuitenkaan ollut mitään ohjattua liikuntaa vapaa-ajalla, ja tämän takia olisi tärkeää, että päiväkodissa olisi ohjattua liikuntaa enemmän, koska se tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja näin ollen tämä voitaisiin mahdollistaa kaikille lapsille (Jaakkola 2016). Myös suunnitelmallisen liikunnan lisäksi tulisi

huolehtia siitä, että lapsilla on päivittäin mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen ulkona ja sisätiloissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018).

Tutkittuamme Kokkolan kaupungin (2019) varhaiskasvatussuunnitelmaa, Keltaviirin päiväkodin strategiaa ja toimintasuunnitelmaa sekä keskusteltuamme päiväkodin henkilöstön kanssa, on liikuntakasvatus, pedagoginen dokumentointi ja osallisuus näiden asiakirjojen mukaista toimintaa ja näin ollen opinnäytetyöllemme on hyötyä myös päiväkodin näkökulmasta. Opinnäytetyömme siis tukee päiväkodin yhteisiä tavoitteita ja tarve siihen on lähtöisin myös kyseisestä yksiköstä. Opinnäytetyömme on myös valtakunnallisen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukainen. Opinnäytetyössämme arvioimme ja kehitimme varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja toimintakulttuuria liikunnan näkökulmasta (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Interventioissamme hyödynsimme tutkittua tietoa varhaiskasvatuksesta ja kehitimme yksikön käytäntöjä niiden avulla (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016).

4.2 Interventiot

Liikuntakasvatus Keltaviirin päiväkodissa toteutuu suurimmaksi osaksi arjen liikuntana, sillä heillä ei ole esimerkiksi omaa liikuntasalia, joka olisi jatkuvasti heidän vapaassa käytössään. Yleisesti myös perusliikuntataitojen hallitseminen on viime vuosikymmenien aikana heikentynyt, ja se johtuu osakseen siitä, ettei niitä harjoitella enää yhtä paljon kuin ennen organisoidussa liikunnassa (Jaakkola 2016, 11). Tämän takia mielestämme opinnäytetyömme kohde oli hyvin valikoitu ja ohjatusta liikunnasta pienemmissä tiloissa tai ulkona olisi varmasti hyötyä myös pidemmällä tähtäimellä, sillä perusliikuntataidot tukevat myös esimerkiksi Kephartin [1968] mukaan kognitiivista kehitystä ja tulevaa koulumenestystä (Jaakkola 2016, 11; Forss-Pennanen 2015). Varhaiskasvatusympäristö tulee olla suunniteltu ja rakennettu oppimisystävälliseksi, muunneltavaksi ja joustavaksi, jotta ympäristö tukee lasten luontaista liikumista ja uteliaisuutta tilojen käyttämiseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 16). Mielestämme onnistuimme tässä, koska käytimme innovatiivisesti useita eri tiloja sisällä että ulkona, mistä toivottavasti myös ryhmän henkilöstö sai uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen erilaisissa tiloissa eri liikuntateemoja hyödyntäen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisen oppimiskäsityksen mukaan lapset oppivat, kasvavat ja kehittyvät ollessaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten sekä lähiympäristön kanssa. Lasten oppiminen on kokonaisvaltaista, ja sitä tapahtuu koko ajan kaikkialla. Kokonaisvaltaisessa oppimisessa

yhdistyvät tieto, taito, toiminta, tunne, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu. Lapset oppivat havainnoidessaan ympäristöään ja jäljittelemällä muiden toimintaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 21–22.) Interventiossa olimme vuorovaikutuksessa lasten kanssa ja kerroimme jokaisen intervention alussa mitä teemme kyseisen intervention aikana, ja sitä kautta lapset saivat tiedon tulevasta toiminnasta. Sen jälkeen lapset saivat harjoitella erilaisia toimintoja, jotka kehittivät kyseistä perusliikuntataitoa. Tästä lapset saivat aistihavaintoja, kehollisia kokemuksia ja onnistumisen tunteen. Intervention päätteeksi näytimme jokaiselle lapselle interventioista videopätkän, jonka avulla he saivat sanoittaa ajatuksensa tehdyistä harjoitteista.

Perusliikuntataidot voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: käsittelytaidot, karkeamotoriset taidot, kehonhahmotus ja tasapainotaidot (Jaakkola 2016, 19; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Näiden mukaan teimme interventiot. Viimeiselle kerralle meillä oli myös yhteenveto ja tempurata kaikista näistä perusliikuntataidoista, jotta lapset saivat toistaa jo oppimiaan asioita (Oppimiskäsitykset). Suunnitellessamme interventioita otimme huomioon McClenaghan ja Gallahuen [1978] motoristen taitojen kehittymisen mallin ja erityisesti motoristen perustaitojen eri tasot. Motoriset perustaidot jaetaan alkeis-, perus- ja kehittyneeseen tasoon. (Forss-Pennanen 2015.) Päätimme, että on helpointa keskittyä yhteen alueeseen yhden intervention aikana ja harjoitella sen mukaisia harjoitteita ja leikkejä. Kaikissa interventioissa tuli kuitenkin tehtyä laajasti eri perusliikuntataitoja, mutta pääpainona aina kunkin intervention harjoitteluosiossa oli aina yksi perusliikuntataito. Liikuntaa täytyy kuitenkin harrastaa monipuolisesti, minkä vuoksi suunnittelimme interventiommekin kyseisellä periaatteella.

Jokainen interventio sisälsi alkulämmittelyleikin, jossa virittäydymme tulevaan harjoitusteemaan, sitten itse harjoitusosion, jossa keskityimme intervention teeman mukaisiin liikuntaleikkeihin, ja lopuksi rauhoittumisen, joka sisälsi loppuleikin, jonka jälkeen kävimme läpi kulunutta liikuntatuokiota yhdessä lasten kanssa. Käytimme apunamme interventioiden sisällön suunnitteluun muun muassa Gallahuen (1993) ja Jaakkolan (2016) tutkittua tietoa perusliikuntataidoista ja niiden kehittymisestä saavuttaaksemme interventioiden monipuolisuuden ja sopivan jaon eri interventioille.

Ensimmäisen intervention teemana oli käsittelytaitojen harjoittelu. Käytimme apunamme palloja ja hernepusseja, harjoitellaksemme heittämistä, vierittämistä ja kiinni ottamista (Gallahue 1993) pareittain ja yhdessä koko ryhmän kanssa. Toisen intervention teemana oli karkeamotoriset taidot, joita harjoitelimme erilaisten juoksuleikkien ja hyppimisen avulla (Gallahue 1993). Kolmannen intervention teemana oli tasapainotaidot, ja toteutimme staattisia ja dynaamisia tasapainoharjoitteita (Jaakkola 2016) leikin avulla. Neljäntenä intervention teemana oli kehonhahmotus, jota harjoitelimme erilaisten

rytmileikkien avulla tunnistaen eri kehon osia (Jaakkola 2016) ja niiden käyttöä liikuntaleikeissä. Viides ja viimeinen interventio oli yhteenveto kaikista perusliikuntataidoista, ja siinä toteutimme tempuradan avulla kaikkia perusliikuntataitoja ja leikimme jo aiemmin oppimiamme leikkejä aikaisemmilta interventioilta, jotta harjoitteet olivat lapsille ennestään tuttuja ja heidän kehitystään pystyi hyvin seuramaan. Lapset saivat sitä kautta konstruktiiivisen oppimiskäsityksen (Oppimiskäsitykset) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaista toimintaa liikuntakasvatuksen avulla.

Lapsille oli luontaista liikkua ja heitä ei paljoa tarvinnut motivoida mukaan liikuntaan. Toiminnallista, luovuutta ja osallisuutta sisältävät työtavat ovat lapsille luontaisia tapoja oppia myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan, ja tämän saimme interventioissamme myös todistaa todeksi. Hyödynsimme myös lasten osallisuutta ja luovuutta opinnäytetyössämme, kun lapset saivat olla mukana suunnittelemassa osaa tekemistämme harjoitteista itse intervention aikana ja vanhemmille osoitetun alkukartoitus kyselyn kautta, jossa kartoitettiin yhdessä lapsen kanssa lapsen vapaa-ajan liikkumista.

Kun lähdimme suunnittelemaan interventioita, olimme perehtyneet lasten liikunnalliseen kehitykseen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017) eri ikävaiheissa 3–5-vuotiaiden osalta, jotta interventiot olisivat lapsille sopivia heidän kehityksensä mukaisesti. Suunnitelmamme ottivat myös huomioon Kephartin [1968] tiedonjäsentämisen mallin ja McClenaghanin ja Gallahuen [1978] motoristen taitojen kehittymisen mallin, joka on kaiken oppimisen perusta (Forss-Pennanen 2015). Mielestämme oli tärkeää ymmärtää mihin kaikkeen tietyn ikäinen lapsi kykenee, mutta pidimme kuitenkin mielessämme, että jokainen lapsi on yksilöllinen kokonaisuus, joka kehittyy omaan tahtiin. 3–5-vuotiaiden ikähaitarilla kehitys on vielä hiukan eri tasoista, joten hyödynsimme tässä myös konstruktiiivista oppimiskäsitystä (Oppimiskäsitykset) ja sitä, kuinka lapset ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Siten he kehittyvät ja oppivat uutta ottamalla toisistaan mallia. Jaoimme jokaisella interventiolla ryhmän kahtia ja toteutimme saman intervention kaksi kertaa. Näin saimme joka kerta kaikki lapset osallistumaan ja pystyimme takaamaan yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikille (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018). Myös itse pystyimme kehittämään omia ohjaustaitojamme saman intervention aikana, mikäli huomasimme kehityskohteita tai saimme palautetta.

Interventioiden kohdalla käytössämme olleet tilat ja välineet vaihtelivat hiukan siitä, mitä olimme suunnitelleet esimerkiksi sään tai muun esteen takia. Otimme huomioon situationaalisuuden (Tutkimuskohteina hoitaminen ja hoitamaan oppiminen 2011, 15) ja muokkasimme sen mukaan interventioitamme, jotta ne olivat turvallisia ohjata lapsille. Myös tämä vaati pedagogista osaamista, jota pääsimme oppimaan ja hyödyntämään opinnäytetyömme aikana. Toteutimme esimerkiksi osan interventioista ulkona

läheisessä puistossa, osan pienryhmätilassa ja osan vanhassa liikuntasalissa, joka nykyään toimii toisen ryhmän leikkutilana.

Erilaiset liikuntatehtävät, joita harjoittelimme interventioissa, olivat ikäryhmään sopivia, tarpeeksi haastavia sekä tavoitteellisia. Tavoitteellisuutta tukee myös McClenaghan ja Gallahuen [1978] käsittelemät motorinen kehitys ja motoriset perustaidot, joissa harjoitusten avulla rakensimme perustaa kehittyneelle tasolle (Forss-Pennanen 2015). Näin varmistimme, että lasten mielenkiinto pysyy yllä ja he saivat kokea iloa omasta tekemisestään ja onnistumisestaan. Tällä tavalla toteutimme Varhaiskasvatussuunnitelman mukaista toimintaa, joka tukee myös Varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Opimme myös itse interventioita suunnitellessamme koostamaan oikeantasoisia harjoitteita 3–5-vuotiaille lapsille kohderyhmässämme, mitä tukee tieteellinen tutkimus.

Lapsuudessa omaksutut perusliikuntataidot ovat vahvasti yhteydessä koko eliniän kestäväan liikunnalliseen elämäntapaan (Jaakkola 2016, 11), ja tämän takia mielestämme oli tärkeää tehdä opinnäytetyömme perusliikuntataitojen harjoitteluun liittyen varhaiskasvatusikäisille lapsille. Mahdollistimme lapsille onnistumisen kokemuksia liikunnasta ja pidimme monipuolisesti erilaisia liikuntatuokioita heille. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 21) mukaan tavoitteena on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle, kuten opinnäytetyössämme sen toteutimme. Perusliikuntataidot tukevat myös lasten sosioemotionaalista kehitystä (Jaakkola 2016, 11), joka auttaa muilla osa-alueilla lasten hyvinvointia. Sosioemotionaalinen kehitys näkyy esimerkiksi lapsen yksilöllisenä käyttäytymisenä, hänen itsesääätelytapoinansa erilaisessa toiminnassa ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Psykologiliitto 2017).

Kun ohjasimme interventiot, saimme harjoitella ohjaustaitojamme ja yhteistyötä päiväkodin henkilöstön ja lasten kanssa. Saatujen palautteiden avulla pystyimme kehittämään ohjaustaitojamme ja yhdessä reflektoimaan toimintaamme. Toimimme ohjaustilanteissa esimerkkinä lapsille, koska lapset luontaisesti jäljittelevät muita ja oppivat sitä kautta uutta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22). Olimme itse myös oppijina tässä opinnäytetyössä ja harjoittelimme projektin tekemistä ja läpiviemistä suunnitellusti ja organisoidusti kuten Lööw (2002, 16) kuvailee projektin luonnetta.

Myös päiväkodin henkilöstö sai oivan mahdollisuuden havainnoida lapsia opinnäytetyömme aikana. Koska ohjasimme kaksistaan suurimman osan interventioista, jäi henkilöstölle aikaa rauhassa havainnoida lapsia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 10) ja näiden liikunnallisia valmiuksia, koska aina vähintään yksi päiväkodin henkilöstöstä oli valvomassa interventioitamme. Tämän ajan he

pystyivät käyttämään hyödyksi kehittääkseen omaa havainnointitaitoaan ja rikastuttaakseen pohjatietoa lasten kehityksestä. Henkilöstö sai myös lisätietoa meiltä perusliikuntataitojen hyödyistä ja millaisia harjoitteita he voisivat lasten kanssa esimerkiksi tehdä tukeakseen samalla näiden kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Sosioemotionaalinen-, kognitiivinen- ja motorinen kehitys tukevat kaikki lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Psykologiliitto 2017; Jaakkola 2016, 11.)

Ekologisen systeemiteorian mukaan lapsi kehittyy ollessaan yhteydessä ympäristöönsä (Härkönen 2008, 24), ja näin ollen pystyimme tukemaan lasten kehitystä interventioidemme aikana, kun olimme osa lapsen mikroympäristöä ja ne henkilöt, joiden kanssa lapsi oli vuorovaikutuksessa. Interventioimme toimivat siis prosessina, joka on tärkeämpi ekologisen systeemiteorian kannalta kuin itse lopputulos (Härkönen 2008, 24). Lähiympäristö voi toimia kehitystä kiihdyttävänä tekijänä (Härkönen 2008, 24), kuten me tässä opinnäytetyön interventioissa toimimme.

Tämän teorian mukaan lapsi kasvaa ja kehittyy ollessaan yhteydessä eri ekologisen systeemiteorian ulottuvuuksien kanssa, eli mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemien (Härkönen 2008, 21). Mikrosysteemiin kuuluu tässä tapauksessa lapsi itse aktiivisena toimijana, sekä sen lisäksi päiväkodin ja kodin kanssa tehtävä yhteistyö, jota toteutimme esimerkiksi huoltajien kyselylomakkeiden ja henkilöstön haastattelujen avulla. Tämä yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä muodostaa lapsen mesosysteemin. Se ympäristö, joka koostuu lapsen kanssa toimivien aikuisten elämänpiiristä, on lapsen eksosysteemi. Lopulta tätä kaikkea ohjaa uloimmaisena kerroksena lapsen makrosysteemi, joka on yhteiskunnan kulttuurillinen ja sosiaalinen viitekehys, johon voidaan myös luokitella varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä varhaiskasvatustilain (540/2018), jonka mukaan olemme toimineet tätä opinnäytetyötä tehdessämme. Ekologista systeemiteoriaa on käytetty myös siihen, että ymmärrettäisiin laajemmin lasten kasvatuksen vaikutuksia, ja teoriasta on useampia jäljennöksiä. (Härkönen 2008, 33.)

Otimme huomioon myös YK:n yleissopimuksen lasten oikeuksista (60/1991) ja sen, että lasten oikeudet toteutuvat myös opinnäytetyössämme. Lasten oikeuksien yleissopimus tuli voimaan Suomessa vuonna 1991 näin ollen velvoittaa meitä toimimaan sen mukaisesti, kun työskentelemme lasten parissa. Lasten oikeuksien mukaan jokaisella lapsella on oikeus elämään, henkiinjäämiseen ja kehittymiseen, ja lapset saivat kehittyä liikunnassa ohjaustemme mukaan turvallisesti. Lapset saivat myös olla osallisina ja olla mukana suunnittelemassa liikuntatuokioita ja päättää siitä, mitä eläintä esitämme seuraavaksi koko ryhmän kanssa, tai karpäseleikissä siitä, mihin kehon osaan karpäset lentävät seuraavaksi. Emme siis olleet täysin suunnitelleet ja päättäneet kaikkea, vaan jätimme tilaa myös lasten mielipiteille ja näkemyksille ja otimme ne huomioon lasten oikeuksien sopimuksen mukaan. Kaikki saivat myös tasa-arvoisesti

osallistua eikä ketään syrjitty, kun teimme aina intervention kahdessa ryhmässä, jotta kaikki ryhmän lapset pääsivät osallistumaan, emmekä sen takia valinneet esimerkiksi vain 5-vuotiaita tai muulla tavalla rajanneet ryhmää. Interventiot oli suunniteltu lasten edun mukaisesti, ja tuimme myös tarvittaessa yksittäisiä lapsia, mikäli he tarvitsivat enemmän tukea heidän omaan tekemiseensä tai päätöksiin. (Yleissopimus lasten oikeuksista 1991.)

4.3 Pedagoginen dokumentointi

Jokaisen intervention aikana videoimme liikuntahetkiä, kun lapset toteuttivat kyseisen intervention harjoitteita ja leikkejä, ja lopuksi näytimme videot lapsille palautteenantoa varten. Valitsimme lasten palautteenannoksi lapsilähtöisen tavan (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018), ja näin ollen lasten oli helpompi antaa palautetta ja muistella, mitä tässä liikuntahetkellä tehtiin. Osallisuutta lisäsimme sillä, että lapsille näytettiin heistä otettuja videoita ja he saivat sanoittaa kyseistä toimintaa itse videot tukena. Lasten sanoitukset ja palautteet kirjattiin ylös. Dokumentoinnista on hyötyä vain, jos niiden ympärille muodostuu myös vuorovaikutuksellista reflektointia (Opetushallitus), kuten tässä toimintamme avulla teimme.

Lasten videointiin pyysimme huoltajilta kuvausluvat, koska meille oli tärkeää toteuttaa opinnäytetyö varhaiskasvatuksen kompetenssien mukaisesti. Tämä tehtiin siksi, että se on osa sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen kompetensseja ja tässäkin tulee tuntea ja toimia varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja ja lainsäädäntöjä noudattaen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016).

Videoinnin avulla pystyimme toteuttamaan myös pedagogista dokumentointia opinnäytetyössämme, joka on varhaiskasvatussuunnitelmien perusteiden (2018, 37) mukaista toimintaa. Lapset saivat myös harjoitella kerrontataitojaan, ja pitemmällä aikavälillä päiväkotia voisi pedagogista dokumentointia tällä tavalla käyttäen arvioida ja kehittää toimintaansa. Myös lasten kehitystä voi seurata pedagogisen dokumentoinnin avulla, kuten me teimme. Viimeisessä interventiossa, joka oli yhteenveto kaikista perusliikuntataidoista, harjoittelimme ja leikimme samoja leikkejä, joita olimme tehneet aiempina kertoina. Vertailimme lasten perusliikuntataitoja aiempiin videoihin, ja huomasimme eron, kuinka lapset olivat rohkeammin mukana ja osasivat paremmin kyseisiä taitoja, kun he olivat aiemmin saaneet harjoitella niitä ja nyt toistimme samoja harjoitteita. Näin ollen he itse myös saivat nähdä oman kehityksensä videolta, kun näytimme heille niitä ja tässä toteutui myös konstruktivinen oppimiskäsitys (Oppimiskäsitykset).

Videoinnin avulla pystyimme myös itse havainnoimaan uudelleen ryhmän ja yksittäisten lasten toimintaa interventioidemme aikana, kun pystyimme palaamaan takaisin ohjattuihin interventioihimme niiden avulla. Näin ollen pystyimme myös paremmin havainnoimaan lapsia, omaa toimintaamme ja vuorovaikutusta ohjaajien ja lasten välillä, kun välillä vaihtelimme kuvaajan- ja ohjaajanroolia keskenämme. Edellä mainittua toimintamallia tukee myös pedagoginen dokumentointi. (Opetushallitus.)

Kaikki interventiot suoritettuaamme teimme vielä perusliikuntataidoista posterin, jonka veimme päiväkodin ryhmän ilmoitustaululle. Posterin tavoitteena on muistuttaa huoltajia ja päiväkodin henkilöstöä perusliikuntataitojen tärkeydestä ja niiden harjoittelemisesta tukeaksemme liikunnallista elämäntapaa ja ehkäistäksemme liikkumattomuutta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47). Näin interventiot saivat myös päätöksen ja tavan jatkaa elämistään päiväkodissa, koska posterin on sekä henkilöstön että huoltajien nähtävillä ja sen avulla voidaan vahvistaa perheiden ja muun kasvatusyhteisön yhteisöllisyyttä Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssien (2016) mukaan.

5 ARVIOINTI

Tässä luvussa arviomme opinnäytetyömme kulkua vaihe vaiheelta, aikataulua, riskejä ja budjettia. Vertaamme varsinaista opinnäytetyöprosessia aiemmin tekemäämme projektisuunnitelmaan ja pohdimme mahdollisia muutoksia ja niiden syitä.

5.1 Opinnäytetyön kulku vaiheittain

Kun olimme päättäneet opinnäytetyöaiheemme, otimme ensimmäiseksi yhteyttä Keltaviirin päiväkotiin ja kerroimme heille opinnäytetyömme aiheen. Tavoitteenamme oli vakuuttaa heidät projektimuotoisen opinnäytetyömme idealla. He innostuivat ideastamme, ja saimme luvan toteuttaa opinnäytetyömme 3–5-vuotiaiden ryhmään. Sovimme yhteisen tapaamisen Keltaviirin päiväkodilla ja tapasimme varajohtajan, jonka kanssa keskustelimme lisää tulevasta opinnäytetyöstämme ja allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen palaverin tavoitteen mukaisesti.

Seuraavaksi kävimme päiväkodissa haastattelemassa ryhmän henkilöstöä ja kartoittamassa, kuinka varhaiskasvatussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus toteutuu Keltaviirin päiväkodissa, miten perusliikuntataitojen harjoittelu toteutuu päiväkodissa, miten perusliikuntataitojen kehitystä seurataan ja millaisia haasteita henkilöstöllä on varhaiskasvatussuunnitelman mukaisen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Annoimme henkilöstölle myös välitettäväksi huoltajille lasten valokuvauslupalaput sekä huoltajille osoitetut kyselylomakkeet koskien lapsen vapaa-ajan liikkumista. Kyselyn vastauksia hyödynsimme suunnitellessamme interventioiden sisältöjä. Otimme mukaan lapsille jo ennestään tuttuja leikkejä, jotta uusien leikkien ja harjoitusten harjoittelu sujuisi mukavasti. Huoltajille osoitetun kyselyn avulla tuimme heidän osallisuutta opinnäytetyöhömmme. Tavoitteenamme oli henkilöstön haastattelun ja huoltajille teettämän kyselyn suhteen selvittää nykytilanne liikuntakasvatuksen sekä lasten liikuntatapojen suhteen.

Haimme palautetut lomakkeet päiväkodilta muutaman viikon kuluttua niiden jakamisesta. Kyselyiden avulla kartoitimme lasten vapaa-ajan liikuntatottumukset. Henkilöstön ja huoltajien vastausten avulla selvitimme lähtötilanteen ja kyselyiden vastausten pohjalta vielä muokkasimme alustavasti suunniteltuja interventioitamme. Kyselyiden avulla toteutimme opinnäytetyössämme lasten, henkilöstön ja huoltajien osallisuuden ottamalla heidän mielipiteensä ja ajatuksensa huomioon interventioiden suunnittelussa.

Seuraavaksi toteutimme opinnäytetyömme yhden tärkeimmistä päätehtävistä eli toiminnallisten interventioiden ohjaamiset Keltaviirin päiväkodissa. Toteutimme interventiot viiden viikon aikana, yksi interventio per viikko. Jaoimme interventiot 4 eri osa-alueeseen sekä tempurataan, jota kutsuimme liikunnan ilon radaksi, jossa toistui aikaisemmilla viikoilla tehtyjä harjoitteita. Interventioiden osa-alueet ja tavoitteet ovat 1. Karkeamotoriset taidot, 2. Tasapainotaidot, 3. Käsittelytaidot, 4. Kehonhahmotus sekä 5. Liikkumisen ilo tempuradan avulla. Interventioiden 1–4 teemana oli aina tietty osa-alue, mutta jokaisen intervention aikana kuitenkin toteutui leikkejä ja harjoitteita kaikilta interventioiden 1–4 osa-alueilta. Keskityimme erityisesti aina yhden perusliikuntataidon harjoitteluun, josta kuvasimme videoptätkän, jota näytimme intervention jälkeen lapselle samalla, kun haastattelimme heitä.

Kysyimme lapsilta suunnitellut kysymykset, jokaisen intervention päätteeksi. Kysyimme lapsilta, mitä olit tästä mieltä ja miltä tämän asian harjoittelu sinusta tuntui. Meitä myös kiinnosti, että mitkä asiat intervention aikana olivat lapsille helppoja, haastavia, kivoja ja eivät niin kivoja. Näihin kysymyksiin lapsen oli usein myös helpompi vastata kuin kahteen ensimmäiseen ennalta määrättyyn kysymykseen. Jokaisen intervention jälkeen kysyimme henkilöstöltä, mikä oli interventioissa hyvää, missä voisimme parantaa ja miten he olivat aiemmin harjoitelleet kyseistä taitoa. Haastattelujen aikana kirjasimme vastaukset muistiin myöhempää analysointia varten. Viimeisessä interventiossa videoimme jokaista tempuradan toimintapistettä, jotta saimme kuvan lasten perusliikuntataitojen kehityskaaresta. Vertasimme viimeisen intervention aikana kuvattua materiaalia aikaisemmin videoituihin materiaaleihin.

Interventioita pidettiin viisi kappaletta, ja tämä oli mielestämme sopiva määrä, koska perusliikuntataitojen osa-alueita oli neljä ja viimeisellä kerralla pidimme yhteenvedon kaikista harjoittelemistamme perusliikuntataidoista. Oli myös mielestämme etu jakaa päiväkotiryhmä kahtia ja pitää kaksi kertaa sama liikuntatuokio yhden intervention aikana. Näin meidän oli helpompi ohjata ryhmää, kun kaikki lapset eivät olleet interventiossa yhdellä kertaa. Pystyimme myös harjoitella ohjaustaitojamme, ja mikäli ensimmäisellä kerralla huomasimme, ettei jokin suunnittelemamme harjoite toiminut, pystyimme muokkaamaan sitä suoraan toiseen ohjaukseen. Interventiomme kesti yhteensä noin tunnin, jonka jaoimme ryhmälle puoliksi. Aika ei ollut liian pitkä lapsille, ja he jaksoivat hyvin keskittyä intervention ajan. Interventioiden jälkeen kokosimme perusliikuntataidoista ja niiden harjoittelusta posterin, jonka veimme päiväkodin seinälle nähtäväksi lapsille, henkilöstölle ja huoltajille.

Opinnäytetyön kirjoittaminen alkoi, kun olimme lokakuussa aikataulun mukaan pitäneet viimeisetkin interventiot ja koonneet lasten ja henkilöstön palautteiden tulokset. Tarkoitus oli aluksi saada opinnäytetyö valmiiksi tammikuussa, mutta lopullinen opinnäytetyö valmistui kuitenkin helmikuun puolessa

välissä. Opinnäytetyössä pohdimme opinnäytetyöprosessimme kulkua, onnistumisia ja kehityskohtia. Tarkastelemme opinnäytetyössä lasten perusliikuntataitojen kehittymistä ja niiden yhteyttä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

5.2 Aikataulu

Teimme opinnäytetyömme projektisuunnitelmaan suuntaa antavan aikataulun, jossa kuvasimme, kuinka opinnäytetyöprosessimme oli tarkoitus edetä. Opinnäytetyöprosessimme aloitimme helmikuussa 2019 valitsemalla aiheen ja perehtymällä siitä löytyviin materiaaleihin, jotta saisimme tutkimuksellista pohjaa työhömmme ja jotta varmistaisimme, että tuleva toimintamme olisi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) arvoperustan mukaista ja, että soveltaisimme tutkimuksellisia menetelmiä ja hyödynnäisimme saatuja tuloksia varhaiskasvatuksen arjen käytäntöjen kehittämässä (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Ideointi ja projektisuunnitelman työstäminen oli merkitty projektisuunnitelmaamme helmikuusta huhtikuuhun 2019, mutta todellisuudessa se kesti vielä myös toukokuun 2019, mutta se ei viivästyttänyt opinnäytetyömme etenemistä. Jaoin yhdessä ajatuksia sekä ideoita ja näin ollen saimme toteutettua laaja-alaisemman suunnitelman yhdessä kuin mihin olisimme pystyneet yksin.

Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin huhtikuussa 2019 Keltaviirin päiväkodin kanssa, ja saimme projektisuunnitelmamme hyväksytyksi kesäkuussa 2019. Kesän aikana pohdimme alustavia interventioiden suunnitelmia ja sisältöjä. Syyskuussa 2019 kävimme vielä tutustumassa ryhmään ja annoimme päiväkodin henkilöstölle jaettavaksi huoltajille osoitetut kyselylomakkeet koskien lasten vapaa-ajan liikkumista sekä kuvausluvat. Tällöin teimme myös ryhmän henkilöstölle haastattelun, jossa kartoitimme Keltaviirin päiväkodissa tapahtuvan liikuntakasvatuksen lähtötilanteen. Lomakkeiden palaututtua noin kaksi viikkoa niiden jakamisesta, kävimme yhdessä läpi saamamme tulokset ja hyödynsimme tuloksia interventioiden 1–4 suunnittelussa.

Aloitimme interventiot suunnitelmamme mukaan syyskuussa ja pidimme kerran viikossa viiden viikon ajan perusliikuntataitojen harjoittelua liikuntaleikkien avulla Satutupa-päiväkotiryhmän lapsille. Olimme yhdessä päävastuussa interventioiden ohjauksesta sekä toteutumisesta. Intervention aikana olimme päävastuussa kasvatusyhteisön pedagogisesta toiminnasta (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Ohjasimme interventiot hyödyntämällä erilaisia liikunnallisia leikkejä, koska leikkiminen on lapselle ominainen tapa toimia ja vertaisryhmässä toimiminen on

tärkeää lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Jokaisen kerran jälkeen kirjasimme ylös lasten ja henkilöstön palautteet ja muita tarvittavia muistiinpanoja. Marraskuussa prosessoimme pidettyjä interventioita ja joulukuussa aloitimme opinnäytetyön kirjoittamisen. Jatkoimme ahkerasti opinnäytetyön kirjoittamista tammikuussa 2020, mutta itse opinnäytetyömme palautus ei onnistunut vielä aikataulun mukaisesti kyseisenä kuukautena. Helmikuun 2020 aikana olimme kirjoittaneet opinnäytetyömme valmiiksi ja palautimme sen.

5.3 Riskit ja budjetti

Opinnäytetyön riskejä olimme pohtineet kahdelta eri kantilta, toteuttajien kannalta, eli meidän kannaltamme ja päiväkodin mahdollisten haasteiden tai rajoitteiden kannalta. Ensimmäisenä riskinä opinnäytetyön toteuttajien kannalta meillä oli sairastuminen ja aikataulujen venyminen sen takia. Olimme alussa jo päättäneet, että kaikki interventiot toteutetaan yhdessä ja mikäli toinen meistä esimerkiksi sairastuisi, siirtäisimme interventiota niin, että molemmat meistä kykenevät osallistuman. Tämä riski meillä hiukan toteutuikin, sillä sattui tapaturma, joka vaikutti liikuntakykyyn. Myös flunssaa oli liikkeellä interventioiden aikana, joka vaikutti fyysiseen jaksamiseen. Saimme kuitenkin tästä huolimatta sopimalla työnjaoista hiukan uusiksi toteutettua interventiot ajallaan. Tapaturman takia toinen meistä keskittyi enemmän lasten videoimiseen sekä sanalliseen ohjeistamiseen ja kannustamiseen ja toinen keskittyi enemmän fyysisesti ohjeistamaan interventioitamme. Tämän työnjaon myötä pystyimme myös joka tapauksessa suunnitella, toteuttaa, dokumentoida sekä arvioida lapsen oppimista ja hyvinvointia tukevaa, tavoitteellisesti painottuvaa pedagogista toimintaa (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Flunssatapauksessa saimme sovittua intervention muutaman päivän päähän myöhemmin toteutettavaksi. Selvisimme tästä riskistä hyvällä yhteistyöllä sekä toteuttajien että päiväkodin henkilöstön kanssa joustamisen ansiosta. Emme kuitenkaan ottaneet riskien kartoituksessa huomioon sitä, että interventioiden aikana suoritettava harjoittelu vaikuttaisi meidän fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Harjoittelun ja opinnäytetyön välillä tasapainottelu aiheutti stressiä, joka saattoi edesauttaa fyysistä sairastumista.

Aikataulut molempien henkilökohtaisessa elämässä sekä muiden opintojen yhteensovittamisen kanssa oli meillä myös mahdollisena riskinä, mutta tämä riski meillä ei toteutunut, vaan saimme helposti yhdessä sovittua, milloin tapasimme ja kävimme läpi tulevia interventioita. Tapasimme kasvotusten ja suunnittelimme tulevia interventioita, ja osan asioista kävimme läpi viestitellen toistemme kanssa.

Tiedonkulku onnistui siis myös hyvin toteuttajien kesken siitä huolimatta, että olimme harjoittelussa eri yksiköissä. Viimeisimpänä riskinä meillä oli myös oma osaaminen eli se osaammeko toteuttaa toimivia ja hyödyllisiä interventioita päiväkodin lapsille ja henkilöstölle. Kehityimme interventioiden suunnittelussa sekä käytimme luovuutta ja situationaalisuutta (Tutkimuskohteina hoitaminen ja hoitamaan oppiminen 2011, 15), kun välillä jouduimme lyhyelläkin varoitusaajalla siirtymään esimerkiksi ulkoa sisälle tai sisältä ulos, tai isosta sisätilasta pieneen sisätilaan, toteuttamaan intervention. Tällaisissa tapauksissa vaihdoimme muutaman intervention paikkaa ja muokkasimme hieman interventioidemme sisältöjä, jotta ne olisivat turvallisia ja hyviä toteuttaa kyseisessä ympäristössä. Koska päiväkodin arki on usein hektistä ja asiat voivat muuttua hetkessä, oli tämäkin opinnäytetyö sekä interventioiden toteutus oma prosessinsa, ja saimme kokea tätä muutosten arkea toteuttaessamme laadukkaita interventioita rajojen puitteissa.

Päiväkodin asettamien haasteiden kartoituksessa meillä nousi esiin pihan remontti. Emme voisi käyttää päiväkodin pihaa remontin takia interventioihin. Siksi meidän täytyi mennä läheiseen puistoon toteuttamaan interventioita. Puistossa ulkoilu oli kuitenkin remontin aikana tuttua päiväkodissa ja puistossa oli hyvät avarat maastot, joten mielestämme tämä ympäristö toimi meille todella hyvin interventioissamme. Päiväkodin niin sanottu vanha sali, eli toisen ryhmän leikkitila, oli käytössämme kahdessa interventiossa. Siistimme hiukan tilaa ja siirsimme sivuun vaarallisena kokemiamme hyllyjä ja leluja, jotta saimme suuremman ja turvallisemman tilan toteuttaa interventiomme. Interventioaikojen suunnittelu ja yhteensovittaminen päiväkodin aikatauluihin oli joustavaa puolin ja toisin. Mikäli heillä oli vain jokin tietty päivä joltakin viikolta, joka heille sopi, saimme sen toteutumaan omiin aikatauluihimme. Myös päiväkotijousti meidän aikataulumme mukaan, esimerkiksi flunssa tapauksen takia siirsimme interventiota muutaman päivän eteenpäin. Mielestämme aikataulujen yhteensovittaminen onnistui hyvin ja yhteisymmärryksessä, koska tunsimme ennestään työelämälähtöisesti varhaiskasvatuksen asiakastyön (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Tiesimme, millaista arki varhaiskasvatuksessa on, koska olemme molemmat myös aikaisemminkin olleet päiväkodissa harjoittelussa.

Haasteina päiväkodin puolelta mietimme myös suurta ryhmäkokoja, ison ryhmän ohjaamista ja sitä, saavatko lapset tarpeeksi tarvitsemaansa yksilöllistä ohjausta. Jaoimme ryhmän kahtia, joten tällä tavalla saimme hiukan pienemmät ryhmät ohjattavaksi, ja koska meitä oli kaksi niin koimme, että onnistuimme ohjaamaan kaikkia tarvittavan hyvin ja ryhmänohjaaminen sujui luontevasti. Pyysimme myös huoltajilta lupaa lasten kuvaamiseen interventioiden aikana palautteen antoa varten. Suurin osa huoltajista palautti lapun ja antoi kuvausluvan. Muutamaa lasta ei saanut kuvata, ja muutama ei palauttanut lappua ollenkaan, joten ei-palauttaneiden lasten osalta emme kuvanneet heitä, koska meillä ei ollut siihen lupaa, ja

näin ollen toimimme varhaiskasvatusta ohjaavien asiakirjojen ja lainsäädäntöjen mukaan (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Jaoimme kaikki lapset, joita ei saanut kuvata, samaan ryhmään intervention aikana, jotta olisi helpompi pysyä kärryillä siitä, ketä saa kuvata ja ketä ei. Kaikki lapset saivat kuitenkin antaa palautetta suullisesti, vaikkei heitä olisi saanut kuvata. kyseiset lapset eivät voineet hyödyntää videomateriaalia palautteen annossa.

Opinnäytetyömme aikana kohtaamiimme riskejä ja haasteita tuli jonkin verran. Koemme kuitenkin, että suhtauduimme niihin hyvin sekä yhteisymmärryksessä, ja joustimme molemmat, jotta saimme suunnitelmamme toteutumaan. Tässä tapauksessa mielestäni meillä oli selkeä hyöty siitä, että teimme yhdessä opinnäytetyötämme emmekä yksin. Riskit olisivat voineet paisua liian isoiksi yhdelle henkilölle toteutettavaksi, joten tiimityöskentelyn ja työnjaon ansiosta saimme suoritettua ohjaukerrat ajallaan. Olemme molemmat avoimia ja joustavia muutoksille, joten sopeuduimme hyvin muuttuviin olosuhteisiin niin käytettävissämme olevan tilan suhteen, kun muuttuneiden interventiopäivien tai muiden haasteiden kohdalla.

Budjettiimme ei kulunut rahaa meidän osaltamme, mutta siihen kului aikaa. Aikaa meillä meni itse opinnäytetyön suunnitteluun, interventioiden suunnitteluun ja toteutukseen, interventioiden prosessointiin ja läpikäyntiin yhdessä niiden toteutuksen jälkeen, sekä itse opinnäytetyön kirjoittamiseen. Olimme suunnitelleet, että saamme kaikki tarvittavat välineet päiväkodilta interventioiden toteuttamiseen, mutta osaan interventioita käytimme myös omia olemassa olevia tavaroitamme apuna, kuten palloja, hippakapuraa sekä kartioita.

6 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme ja tarkastelemme kriittisesti omaa toimintaamme, mitä opimme, ja mitä tekisimme toisin, jos nyt suorittaisimme tämän prosessin uudelleen alusta lähtien. Nyt kun olemme prosessoineet tekemäämme liikuntaleikkiprojektia, olemme sitä mieltä, että siitä löytyy paljon hyvää, mutta myös kehitettävää. Ideointi ja projektisuunnitelman teko sujui meiltä luontevasti ja hyvässä yhteistyössä päiväkodin ja huoltajien kanssa. Meille oli tärkeää tehdä opinnäytetyö, jossa toimimme lasten oikeuksien sopimuksen sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Oli etu tehdä opinnäytetyö kaksistaan, koska tunsimme toisemme entuudestaan, ja meidän oli helppoa jakaa ideoita toisillemme. Ideamme täydensivät toisiaan, ja uskomme, että sen ansiosta olemme saaneet laajemman näkökulman opinnäytetyöhömmme. Myös työnjako sujui luonnollisesti ja hyvässä yhteisymmärryksessä. Työskentelytapamme ovat hiukan erilaisia, mutta kuten sanotaan, vastakohtat täydentävät toisiaan, ja niin ne myös täydensivät tässä opinnäytetyössä.

Interventioiden suunnitteluvaiheessa, kun olimme tutustumassa päiväkodissa, meidän olisi tarkemmin pitänyt tutkia päiväkodin välinevarastoa ja perehtyä sen sisältöön ennen interventioita. Tajusimme tämän kuitenkin liian myöhään, koska aluksi oletimme, että päiväkodilta löytyisi enemmän välineitä, joita voisimme hyödyntää interventioissamme. Tähän vaikutti aiemmat kokemuksemme päiväkodeista, joissa olimme työskennelleet ja olleet harjoittelussa. Oli meidän virheemme olettaa, että tälläkin päiväkodilla olisi kattavasti liikuntavälineitä. Onneksi välineet ovat kuitenkin vain välineitä, joita voi hyödyntää. Opimme tämän ansioista käyttämään omaa mielikuvitusta, joka on tärkeää tulevaisuutta ajatellen. Ymmärsimme opinnäytetyön teon aikana, että tärkeämpää oli oma asenne ja halu toteuttaa, eivät välineet tai tilat. Otimme tästä opiksi ja kysyimme aina ennen seuraavaa interventiota henkilöstöltä mitä välineitä heiltä löytyy ja kävimme itse katsomassa varaston tarjontaa, jotta osaisimme itse varautua, jos jotain välineitä ei löytynyt päiväkodilta.

Päiväkodin kanssa oli helppoa tehdä yhteistyötä esimerkiksi joustavien aikataulujen ja muutosten suhteen. Henkilöstö oli myös avoin interventioiden sisältöjen suhteen ja saimme vapaasti suunnitella harjoitukset ja leikit. Tämä kehitti meidän omia suunnittelutaitojamme, koska meidän vastuullamme oli täysin interventioiden sisällöt ja ryhmän jakaminen. Jälkeenpäin ajatellen meidän olisi kannattanut kysyä henkilöstöltä millä liikkumisen osa-alueilla ryhmän lapsilla oli haasteita, koska silloin olisimme vielä enemmän voineet kohdentaa leikkejä ja harjoitteita tukemaan kyseisiä osa-alueita. Suoritimme tämän

opinnäytetyön suurimmaksi osaksi itsenäisesti ilman päiväkodin henkilöstön tukea, muutamia interventioiden aikana saamiamme vinkkejä lukuun ottamatta. Mielestämme oli hyvä asia, että saimme työskennellä itsenäisesti, koska saimme oivan maistiaisen siitä, minkälaista työmme on työelämässä, koska vastuu suunnittelusta ja toteutuksesta oli meidän vastuullamme. Saimme hyvää käytännön kokemusta lapsiryhmän toiminnallisesta ohjaamisesta ja näin ollen myös itseluottamuksemme toiminnallista ohjaamista kohtaan kasvoi.

Ryhmän ohjaamistaidot ja varhaiskasvatuksen menetelmällisyyden taitojen hallitseminen on tärkeä osa-alue varhaiskasvatuksen kompetensseissa, ja nämä asiat mielestämme toteutuivat opinnäytetyössämme (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Interventioiden avulla pystyimme toteuttamaan sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssien (2016) asiakastyön osaamisen osa-alueita, joka koskee taitoa suunnitella, toteuttaa, dokumentoida ja arvioida lapsen oppimista sekä hyvinvointia tukevaa laaja-alaista ja tavoitteellista pedagogisesti painottuvaa toimintaa. Koska tekijöitä tällä opinnäytetyöllä oli kaksi, pystyimme interventioiden aikana hyvin tukemaan lasten toimijuutta ja vertaissuhteita (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016) interventioidemme aikana, kun ilmeni tilanteita, joissa lapset tarvitsivat tukea toimiakseen. Tätä tukee myös henkilöstöltä interventioiden jälkeen saamamme palaute, jonka mukaan otimme interventioiden aikana hyvin huomioon jokaisen lapsen ja annoimme jokaiselle huomiota ja tarvittaessa ohjausta. Me itse koimme, että jokaisen lapsen tasavertainen huomioiminen interventioiden aikana oli opinnäytetyössämme vahvuutemme, ja tätä puoltaa myös sosiaalialan eettisen osaamisen näkökulma tasa-arvon ja survaisevaisuuden edistämisestä (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016).

Interventioiden tuloksia oli kuitenkin vaikea arvioida, koska otimme lasten suorituksista vain videopätkiä. Olisimme voineet kuvata jokaisen intervention kokonaisuudessaan, mutta tämä olisi vaatinut apua henkilöstöltä, koska meidän aikamme ei olisi riittänyt kuvaamiseen ja lasten ohjaamiseen. Mielestämme oli myös lapsen näkökulmasta helpompaa katsoa lyhyt videopätkä suorituksestaan.

Henkilöstöltä saamamme palaute jäi hiukan vähäiseksi, ja olisimme voineet paneutua enemmän palautteen pyytämiseen ja varata sille enemmän aikaa interventioidemme jälkeen. Ymmärrämme kuitenkin itsekin päiväkotityötä tehneinä, että aikaa ei ole päiväkotimiljöössä loputtomasti ja emme halunneet kuormittaa henkilöstöä, koska tiedämme, että heillä on kiire ja paljon velvollisuuksia. Onneksi saimme kuitenkin osan palautteesta kesken intervention ja pystyimme näin ollen hyödyntämään sen heti ja

kehittämään toimintaamme. Laajemman palautteen avulla olisimme voineet vielä paremmin kehittää omia ohjaustaitojamme ja sisällöllisiä asioita interventioissamme.

Opinnäytetyössämme pyrimme myös edistämään lasten ja huoltajien kuulluksi tuleamista ja osallisuutta (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä olisi kuitenkin voinut vielä syventää. Nyt yhteistyö jäi hiukan pintapuoliseksi, vaikka yritimme alkutilannetta kartoittamalla osallistaa huoltajia. Mielestämme huoltajien osallistaminen on välillä haastavaa, koska emme haluaisi aiheuttaa ylimääräistä vaivaa huoltajille, vaikka tiedämme, että tulevaisuudessa työhöemme kuuluu huoltajien osallistaminen eri keinoin varhaiskasvatukseen. Vanhempien kyselylappujen kysymyksiä koskien lapsen vapaa-ajan liikkumista, olisimme voineet muotoilla paremmin ja tarkentaa niitä ajatellen vastausten analysoinnin vaikeutta jälkeenpäin. Myös osa huoltajista oli kirjoittanut kyselylapulle, että on vaikea arvioida lasten liikuntaa tunteina, kun osa liikkuu niin sanotusti koko ajan, kun ovat hereillä. Eli haasteena oli, miten erottaa liikunta ja normaali liikkuminen arjessa. Lisäksi olisimme voineet tukea henkilöstön ja vanhempien osallisuutta jakamalla heille interventioiden aikana kuvatut videopätkät, jotka henkilöstö olisi voinut esimerkiksi jakaa huoltajien nähtäväksi SeeSaw:n. Tämä olisi tukenut myös varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa pedagogisen dokumentoinnin periaatetta, ja materiaalin jakaminen olisi tukenut sisällön prosessointia ja reflektointia, jonka pohjalta henkilöstä olisi voinut kehittää toimintaa.

Interventioiden päätyttyä teimme vielä posterin perusliikuntataidoista päiväkodille. Posterin avulla pyrimme vielä jälkeenpäin muistuttamaan ja antamaan huoltajille ja henkilöstölle ideoita perusliikuntataitojen harjoitteluun yhdessä lasten kanssa. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet kehittää posterin tilalle diplomin lapsille kotiin vietäväksi, jossa olisi ollut lyhyt tietoisku perusliikuntataidoista ja niiden hyödyistä kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Diplomissa olisi voinut myös lukea teksti, jossa olisi kerrottu, että lapsi on suoriutunut erinomaisesti perusliikuntataitojen harjoittelusta ja siksi hän on saanut kyseisen diplomin. Diplomi olisi todennäköisesti ollut vaikuttavampi ja lapselle sekä huoltajille mieleenpainuvampi ajatellen perusliikuntataitojen harjoittelua jatkossa kotona. Lapset olisivat todennäköisesti myös pitäneet enemmän omasta henkilökohtaisesta ”palkinnosta” ja saaneet tästä onnistumisen kokemuksen, joka on tärkeää lapsen itsetunnon rakentumisen kannalta.

LÄHTEET

- Beard, R.M. 1971. Piagetin kehityspsykologia. Helsinki: KK:n kirjapaino.
- Forss-Pennanen, P. 2015. Lapset ja nuoret. Liikunta-liikuntadiasarja. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.2.2020.
- Gallahue, D.L. 1993. Developmental physical education for today's children. New York: Brown & Benchmark.
- Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus–Bronfenbrennerin ekologinen systeemitheoria ihmisen kehittymisestä. Saatavissa: <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>. Viitattu 10.1.2020.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kephart, N. C. 1968. Learning disability: An educational adventure. West Lafayette, Indiana: Kappa Delta Pi.
- Kokkolan Kaupunki. 2019. Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma. Saatavissa: <file:///Users/sonjahedstrom/Downloads/Kokkolan%20varhaiskasvatussuunnitelma%201.8.2019.pdf>. Viitattu 18.11.2019.
- Löow, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtaminen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- McClenaghan, B. A. & Gallahue, D.L. 1978. Fundamental movement: A developmental and remedial approach. Philadelphia: Sanders.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Viitattu 10.1.2020.
- Mielen ihmeet. 2019. Lasten kognitiivinen kehitys Piagetin mukaan. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/lasten-kognitiivinen-kehitys-piagetin-mukaan/>. Viitattu 26.1.2019.
- Opetushallitus. Pedagoginen dokumentointi. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/pedagoginen-dokumentointi>. Viitattu 22.10.2019.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Viitattu 10.1.2020.
- Oppimiskäsitykset. Konstruktivismi ja oppiminen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>. Viitattu 10.1.2020.
- Psykologiliitto. 2017. Suositus lapsen sosioemotionaalisen kehityksen arvioimisesta psykologin työssä. Saatavissa: https://www.psyli.fi/psykologiliitto/tieteellinen_neuvottelukunta/hyvan_kaytannon_suosittukset/suositus_lapsen_sosioemotionaalisen_kehityksen_arvioimisesta. Viitattu 10.1.2020.

Rintakorpi, K. & Vihmari-Henttonen, E. 2017. Tää on meidän maailma! Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa. Tallinna: Meedia Zone.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit. 2016. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7b605176-cddd-4bab-b0e4-3b99865d2fa2>. Viitattu 10.1.2020.

Sosiaalialan kompetenssit. 2020. Saatavissa: <http://sosiaaliala.blogs.tamk.fi/aloitussivu/sosiaalialan-kompetenssit/>. Viitattu 15.2.2020.

Tutkimuskohteina hoitaminen ja hoitamaan oppiminen. 2011. Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26147/oamk_tkjulkaisu_25.pdf?sequence=1#page=13. Viitattu 10.1.2020.

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu: 29.3.2020.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Opetushallitus. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf. Viitattu 18.12.2019.

Yleissopimus lasten oikeuksista. 60/1991. Saatavissa: https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2. Viitattu 10.1.2020.

Perusliikuntataidot tukemassa lapsen kasvua ja kehitystä

Karkeamotoriset taidot

- Juokseminen
- Hyppiminen

Tasapainotaidot

- Staattinen tasapaino
- Dynaaminen tasapaino

Kehonhahmotus

- Kehonosien hahmottaminen rytmileikeillä

Hienomotoriset taidot

- Heittäminen
- Kiinniottaminen
- Vierittäminen



Esittelykirje

Hei! Olemme Centria ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja opiskelemme sosiaalialan koulutusohjelmaa. Toteutamme opinnäytetyömme Keltaviirin päiväkotiin 3-5-vuotiaiden ryhmään viikoilla 39-43. Ohjaamme viisi kappaletta liikuntapainotteisia interventioita, joiden pääteemana ovat perusliikuntataitojen harjoittelu.

Tavoitteenamme on kartoittaa perusliikuntataitojen nykytilanne, harjoitella niitä sekä seurata niiden kehitystä interventioidemme aikana. Lapset oppivat perusliikuntataitoja, jotka ovat tärkeitä osata liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta. Päiväkodin henkilökunta voi saada meiltä uusia ideoita ja kertausta perusliikuntataitojen ohjaamisesta. Me sosionomeina opimme suunnittelemaan, ohjaamaan ja toteuttamaan interventioita, jotka ovat hyödyllisiä lapsen kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Harjoitteleminen myös kriittisesti arvioimaan omaa työtämme ja sen toteuttamista.

Ystävällisin terveisin,

Laura Karhulahti ja Sonja Hedström, Sosiaalialan koulutusohjelma, Centria Ammattikorkeakoulu

Vanhempien kyselylomake lapsen vapaa-ajan liikkumisesta

Pohtikaa yhdessä lapsenne kanssa, että minkälaista liikuntaa lapsi harrastaa vapaa-ajalla päiväkodin ulkopuolella ja kirjatkaa vastauksenne tähän.

Lapsen ikä: ____ -vuotta

Minkälaista liikunta on? (Esim. juoksua, liikuntaleikkejä, kävelyä, hyppimistä, kiipeilyä, välineidenkäyttöä)

Montako kertaa viikossa liikuntaa harrastetaan: _____

Montako tuntia liikuntaa harrastetaan viikossa: _____

Voitte palauttaa lomakkeen päiväkodilla sijaitsevaan palautuslaatikkoon 10.9.2019 mennessä. Kiitos!

Henkilökunnan haastattelurunko liikuntakasvatuksen toteutumisesta

Kuinka varhaiskasvatussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus on toteutunut Keltaviirin päiväkodissa?

Miten perusliikuntataitojen harjoittelu toteutuu päiväkodissa?

Miten perusliikuntataitojen kehitystä seurataan?

Millaisia haasteita henkilökunnalla on varhaiskasvatussuunnitelman mukaisen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa?

Kuvauslupa

Lapsen nimi: _____

Lastamme saa videoida opinnäytetyöinterventtioiden aikana viikoilla 39-43.

Kyllä: _____ Ei: _____

Videoita näytetään lapsille, jotta he voivat antaa palautetta interventioista sekä nähdä oman suorituksensa ja kehityksensä perusliikuntataidoissa. Videoita ei näytetä muille tai käytetä muuhun tarkoitukseen ja ne tuhotaan käytön jälkeen.

Voitte palauttaa lomakkeen päiväkodilla sijaitsevaan palautuslaatikkoon 10.9.2019 mennessä. Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Laura Karhulahti ja Sonja Hedström, Sosiaalialan koulutusohjelma, Centria Ammattikorkeakoulu

Interventiosuunnitelman esimerkki

Aihe: Käsittelytaitojen harjoittelu eli hienomotoristen taitojen harjoittelu

Ryhmä: 3-5-vuotiaat

Kesto: kaksi pienryhmää 25 min ohjattua toimintaa (sisältää palautteen annon)

Tila: Salissa

Välineet: Palloja ja hernepusseja

Tavoitteet lapsille:

Käsittelytaitojen harjoittelu eli hienomotoristen taitojen harjoittelu pallonkäsittelyn avulla.

Ohjaus: Ohjaamme lapsia ja näytämme esimerkkiä siitä mitä tulemme tekemään. Käytämme tarvittaessa päiväkodin henkilökuntaa apunamme ohjaamisessa.

Aloitus: Kerrotaan intervention teema ja alkulämmittelyleikki

-Oma puoli puhtaana leikki 5min.

Harjoitusosa: Kunkin intervention teeman mukaisia harjoituksia

-Polttopallo 5min.

-Pareittain pallon käsittely ja syöttely (alakauttaheitto, yläkauttaheitto, vierittäminen, pallon syöttäminen maata pitkin jalalla) 10min

Lopetus: Rauhoittuminen ja yhteenveto

-Kuka on piilossa leikki 5min

Palautteen kerääminen lapsilta liikunnan aikana sekä intervention lopussa. Eli kuvaamme lasten suorituksia intervention aikana ja lapsi saa itse nähdä oman suorituksensa videolta ja antaa siitä palautetta.

Kysymykset:

-Mitä olit tästä mieltä?

-Miltä tämän asian harjoittelu sinusta tuntui?

Kysymykset:

Henkilökunnalta kysymme suullisesti palautetta intervention jälkeen.

-Mikä teidän mielestänne oli interventiossa hyvää?

-Missä voisimme parantaa?

-Miten olette aiemmin harjoitelleet hienomotorisiataitoja?

Sonja Hedström ja Laura Karhulahti

PERUSLIIKUNTATAITOJA LEIKKIEN HARJOITELLEN

Liikuntaleikkiprojekti Keltaviirin päiväkotiin

**PROJEKTISUUNNITELMA
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kevät 2019**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PRJOKETIN PÄÄTEHTÄVÄT	2
3 TIETOPERUSTA.....	4
4 PROJEKTIN ETENEMINEN	7
5 AIKATAULU.....	9
6 RISKIT	10
6.1 Projektin toteuttajien riskien kartoitus.....	10
6.2 Päiväkodin asettamien haasteiden kartoitus.....	10
7 BUDJETTI.....	12
LÄHTEET	13
LIITTEET.....	14

1 JOHDANTO

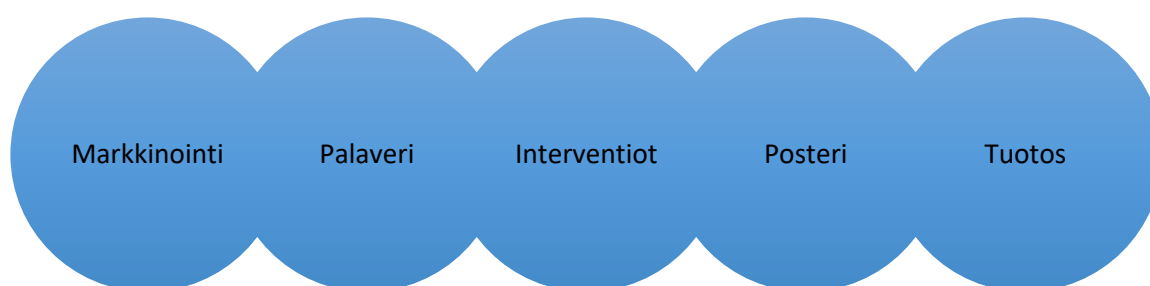
Olemme suunnitelleet projektipohjaisen opinnäytetyön. Työn tilaajamme on Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. Teemme opinnäytetyömme Keltaviirin päiväkotiin 3-5-vuotiaiden ryhmään. Ryhmä, jolle suoritamme, interventiot varmistuu syksyllä. Opinnäytetyömme sisältää monipuolisia liikuntainterventioita, joissa harjoittelemmme perusliikuntataitoja. Teemme liikuntapainotteisen opinnäytetyön, jossa tuemme lasten perusliikuntataitojen kehitystä. Lapsuudessa omaksutut perusliikuntataidot ovat vahvasti yhteydessä koko eliniän kestäväan liikunnalliseen elämäntapaan (Jaakkola 2016). Opinnäytetyömme avulla herätämme lasten kiinnostusta erilaisiin liikuntamuotoihin sekä tuemme heidän liikunnallisia valmiuksiansa. Tätä puoltaa myös uusi varhaiskasvatussuunnitelma (2018), jonka tavoitteena on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. Opinnäytetyössämme otamme huomioon vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön kysymällä heiltä lasten liikuntatapoja vapaa-ajalla. Vanhempien havaintojen pohjalta mahdollisesti kehitämme interventioitamme tarpeen mukaan.

Viime vuosikymmenien aikana perusliikuntataidot: juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinnittäminen ovat heikentyneet. Heikentyminen johtuu osakseen siitä, ettei näitä perusliikuntataitoja enää harjoitella yhtä paljon kuin ennen organisoidussa liikunnassa. Perusliikuntataidot tukevat arkielämästä selviytymistä ja luovat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näiden taitojen hallitseminen on tärkeää, koska ne ovat yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen, koulumenestykseen sekä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. (Jaakkola 2016)

Otamme interventioissa huomioon lasten motorisen kehityksen ja pyrimme leikeillämme muodostamaan paketin, joka kehittää lasten perusliikuntataitojen eri osa-alueita. Tässä opinnäytetyössämme arvioimme ja kehitämme varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja toimintakulttuuria liikunnan näkökulmasta. Interventioissamme hyödynnämme tutkittua tietoa varhaiskasvatuksesta ja kehitämme yksikön käytäntöjä niiden avulla. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016).

2 PRJOKETIN PÄÄTEHTÄVÄT

Tässä projektissa tullaan ohjaamaan liikunnallisia interventioita 3-5-vuotiaille lapsille, joissa harjoitellaan perusliikuntataitoja erilaisten liikuntaleikkien avulla. Interventioissamme keskitymme jokaisella interventio kerralla harjoittelemaan yhtä perusliikuntataitoa kerralla leikkien kautta.



KUVIO 1 Projektin päätehtävät

Markkinointi: Perusliikuntataitoja sisältävän opinnäytetyön idean esittäminen päiväkodin varajohtajalle. Opinnäytetyömme idean pohjana on nähdä lapsi aktiivisena toimijana, kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2018 mainitaan. Lapset oppivat, kasvavat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden toimijoiden ja lähiympäristön kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Mielestämme liikunnan kautta lapsi pääsee erinomaisesti toteuttamaan itseään oppimaan muilta sekä kasvamaan ja kehittymään. Markkinoinnin tavoitteena oli myydä idea päiväkodille ja saada alustava suullinen lupa toteuttaa interventiot opinnäytetyötämme varten syksyllä 2019.

Palaveri: Tapaamisemme tavoitteena oli keskustella enemmän opinnäytetyömme totutumisesta ja allekirjoittaa opinnäytetyösopimus Keltaviirin päiväkodin kanssa. Opinnäytetyömme toteutuu 3-5-vuotiaiden ryhmään. Tässä päätehtävässä kävimme dialogista keskustelua päiväkodin henkilökunnan kanssa, joka kuuluu myös varhaiskasvatuksen sosionomin asiakastyön osaamisen kompetensseihin (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016).

Lähtötilanteen kartoitus: Kartoitamme lähtötilannetta perusliikuntataitojen osalta yhdessä vanhempien, lasten ja päiväkodin henkilökunnan kanssa kyselyjen ja haastattelujen avulla. Otamme huomioon kriittisen ja osallistavan yhteiskunta osaamisen sekä sosiaalialan eettisen osaamisen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016) näkökulman, kuten lasten ja vanhempien kuulluksi tulemisen ja sen edistämisen sekä lasten osallistamisen. Koemme nämä asiat tärkeäksi osaksi projektiamme. Lähtötilanteen kartoituksen tavoitteena on selvittää ja saada laaja kuva lasten nykytilanteesta liikunnan suhteen sekä päiväkodissa ja vapaa-ajalla.

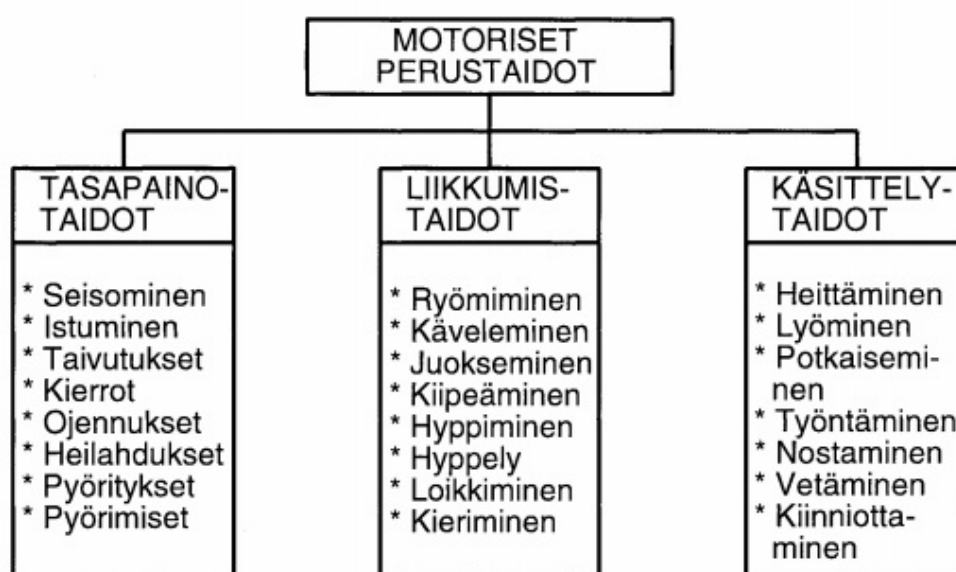
Interventiot: Ohjaamme viisi kappaletta perusliikuntataitoja sisältäviä interventioita, jotka teemme yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa. Interventioiden tavoitteena on harjoitella perusliikuntataitoja monipuolisesti lasten kanssa. Kuten Jaakkola mainitsi kirjassaan *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni*, perusliikuntataidot ovat yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen, koulumenestykseen sekä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Interventioissa suoritettavassa perusliikuntataitojen harjoitteluissa lapset saavat toimia yksin, pareittain ja ryhmässä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2018 mukaan lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin ja tuntiessaan olonsa turvalliseksi. Hyvät tunnekokemukset sekä vuorovaikutussuhteet auttavat lasta oppimaan. Erityisesti kokemus vertaisryhmään kuulumisesta on merkittävää oppimisen ja osallisuuden kannalta. Tätä tunnetta vahvistamme liikunta interventioissamme. Erilaiset liikuntatehtävät, joita harjoittelemmme interventioissa ovat ikäryhmään sopivia, tarpeeksi haastavia sekä tavoitteellisia. Näin varmistamme, että lasten mielenkiinto pysyy yllä ja he saavat kokea iloa omasta tekemisestään ja onnistumisestaan. Tällä tavalla toteutamme Varhaiskasvatussuunnitelman mukaista toimintaa, joka tukee Varhaiskasvatussuunnitelman oppimiskäsitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018). Lapsilta ja henkilökunnalta pyydämme palautetta jokaisen intervention jälkeen. Interventiot videoidaan ja lapset saavat antaa palautetta videoiden perusteella, henkilökunnalta kysymme palautetta suullisesti.

Posterit: Interventioiden pohjalta kokoamme perusliikuntataitoja käsittelevän posterin päiväkodille, jonka he voivat laittaa ylös seinälle näkyvälle paikalle. Teemme posterin, koska sen avulla saamme näkyväksi perusliikuntataitojen tärkeyttä ja sen eri osa-alueita. Posterin tavoitteena on muistuttaa vanhempia ja päiväkodin henkilökuntaa perusliikuntataitojen tärkeydestä ja niiden harjoittelemisesta tukeaksemme liikunnallista elämäntapaa ja ehkäistäksemme liikkumattomuutta (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016).

Tuotos: Opinnäytetyön kirjoittaminen, johon sisältyy tulosten yhteen koonti ja analysointi, sekä kriittinen ja reflektioiva näkökulma projektimme toteutumisesta (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016). Tämän päätehtävämme tavoitteena on kirjoittaa opinnäytetyö, jossa käydään läpi lasten perusliikuntataitojen nykytilaa ja niiden kehitystä interventioiden avulla.

3 TIETOPERUSTA

Toteutamme projektimuotoisen oppinäytetyön. Projektia voi määritellä Monica Lööwin (2002 s.16) mukaan seuraavasti: “Projektimuotoinen työskentely tarkoittaa ihmisresurssien ja aineellisten ja rahallisten resurssien hyödyntämistä suunnitellusti ja organisoidusti. Projektissa käydään läpi hyvin jäsennelty prosessi, joka johtaa ideasta sen toteutumiseen. Tarkoituksena on lyhentää aikaa ja kustannuksia, joita tarvitaan sekä laadullisesti että määrällisesti laadukkaan muutoksen aikaansaamiseksi”.



KUVIO 2 Perustaidot (Gallahue 1993,19)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien liikunta suositusten mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin kolmen tunnin ajan. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja fyysiseltä aktiivisuudeltaan sekä kuormittavuudeltaan vaihtelevaa. Tällä tarkoitetaan kaksi tuntia kevyttä ja reipasta liikuntaa, kuten esimerkiksi polkupyöräilyä, kävelyä tai keinumista sekä yksi tunti erittäin vauhdikasta liikkumista, kuten esimerkiksi hippaleikkejä, kiipeilyä, uintia tai hiihtoa. Lisäksi päivään tulisi kuulua rauhallista touhuilua, kuten esimerkiksi leikkimistä autoilla tai nukeille, pukemista sekä ympäristön tutkimista. Ylipitkiä istumisajanjaksoja tulisi myös välttää, koska lapsi oppii asioita olemalla itse toimijan roolissa tutkien, kokeillen, yrittäen sekä erehtyen. Yli yhden tunnin paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ihanteellisia tilanteita. Välttämätöntä

paikallaan oloa täytyy tauottaa esimerkiksi teettämällä erilaisia toiminnallisia tehtäviä paikallaanolon lomassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016 S.14)

Varhaiskasvatussuunnitelman mukainen liikuntakasvatus

Runsas fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle sekä kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan haastavuudeltaan eritasoisia liikuntamuotoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikunnallisia tuokioita.

Varhaiskasvatuksen tarkoitus on rakentaa perustukset lapsen terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta tukevaa elämäntapaa kohtaan yhdessä huoltajien kanssa. Ajatuksena on innostaa lapsia harrastamaan monipuolista liikuntaa sekä kokemaan siitä iloa. Lapsia rohkaistaan ulkoiluun sekä liikunnallisiin leikkeihin eri vuodenaikoina. Suunnitelmallisen liikunnan lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on päivittäin mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen ulkona ja sisätiloissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018)

3-4-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Lapsi opettelee ensimmäisinä ikävuosinaan perusliikuntataitoja, kuten konntaamista, kävelemistä, juoksemista sekä käsittelemään erilaisia esineitä. 3-vuotiaasta alkaen kouluikäen asti liikunnan perustaidot vahvistuvat ja lapsi oppii myös yhdistelemään niitä. 3-vuotias on yleensä ahkera liikkumaan. Lapsi hallitsee liikkeitään paremmin. Monet osaavat hypätä tasajalkaa ainakin yhden hypyn verran, seistä hetken yhdellä jalalla ja kävellä varpailla. Lapsi osaa myös kävellä rappusia tasa-askelin. 3-vuotias saattaa ajaa potkupyörää, kolmipyöräistä pyörää tai apupyörillä varustettua polkupyörää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017)

Myös sorminäppäryys kehittyy ja lapsi haluaa askarella sekä piirrellä. Tässä vaiheessa lapsi voi vielä vaihdella kynää oikeaan ja vasempaan käteen. Monet 3-vuotiaat pystyvät jo riisumaan ja pukemaan itse helppoja vaatteita. Kengännauhoja on kuitenkin vielä vaikea solmia ja kengät saattavat mennä väärin jalkoihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017)

4-5-vuotiaan liikunnallinen kehitys

Lapsen liikkeissä on enemmän voimaa ja liikunnalliset taidot ovat kypsyneet. Voimaa on enemmän ja lapsi haluaa testailla lihaksiaan kokeilemalla uusia erilaisia liikkeitä. Liikunnallisuus ja uhkarohkeus on yleistä. Lapsi mielellään hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Liikkumista harjoitellaan hyppimällä narua, uimalla, potkulautaillemalla ja pyöräilemällä. Lapsi pystyy jo hyppäämään muutamia hyppyjä yhdellä

jalalla ja seisomaan hetken ajan yhdellä jalalla. Keinussa lapsi oppii ottamaan itse vauhtia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017)

Sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö kehittyvät. Lapsi on oppinut jo käsittelemään saksia ja laittamaan kiinni isoja nappeja. Lapsi tykkää osallistua arjen askareisiin aikuisen seurassa, esimerkiksi pilkkomaan pehmeitä hedelmiä salaatteihin. Puutöiden ja ompelutöiden harjoittelu on mieluista. Lapsi kykenee myös suunnittelemaan töitään etukäteen ja keskittymään mielenkiintoisiin työtehtäviin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017)

Perusliikuntataidot

Perusliikuntataidot ovat liikunnan perustaitoja. Tällä tarkoitetaan juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinniottamista. Näiden taitojen harjoittelu kehittää taidollisia ominaisuuksia ja kasvattaa tehollisia ominaisuuksia. Nämä taidot luovat perustan erilaisten motoristen liikuntataitojen oppimiselle ja rakentavat perustuksia myöhemmälle liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Nuorena iässä omaksutuilla perusliikuntataidoilla vaikuttavat ihmisen koko loppuelämään. Perusliikuntataitojen omaksuminen lapsuudessa edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Jaakkola 2006)

Osallisuus

Osallisuuden kautta lisätään lasten ymmärrystä yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista. Lasten kohtaaminen ja kokemus kuulluksi sekä huomatuksi tulemisesta kehittää heidän osallisuuttaan. Myös huoltajien ja lasten yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa lisää osallisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018)

4 PROJEKTIN ETENEMINEN

Kun olimme päättäneet opinnäytetyöaiheemme, otimme ensimmäiseksi yhteyttä Keltaviirin päiväkotiin ja markkinoimme heille opinnäytetyön aihettamme. Tavoitteenamme oli myydä heille projektimuotoisen opinnäytetyömme idea. He innostuivat ideastamme, ja saimme luvan toteuttaa projektimme 3-5-vuotiaiden ryhmään. Sovimme yhteisen tapaamisen Keltaviirin päiväkodilla ja tapasimme varajohtajan, jonka kanssa keskustelimme lisää tulevasta opinnäytetyöstämme ja allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen palaverin tavoitteen mukaisesti.

Seuraavaksi tässä projektissa käymme paikan päällä päiväkodissa haastattelemassa ryhmän henkilökuntaa ja kartoittamassa nykytilannetta perusliikuntataitojen suhteen. Tavoitteenamme on selvittää lasten nykytilanne liikuntataitojen suhteen. Olemme myös tehneet kyselylomakkeet sekä valokuvauslupalaput lasten vanhemmille, jotka jaamme samalla lapsille kotiin vietäväksi ja yhdessä vanhempien kanssa täytettäväksi. Jätämme palautuslaatikon päiväkodille, jonne he voivat palauttaa täytetyt lomakkeet.

Haemme palautetut lomakkeet päiväkodilta noin muutaman viikon kuluttua niiden jakamisesta. Kyselyiden avulla kartoitamme lasten liikuntatapoja kotona ja vapaa-ajalla. Henkilöstön ja vanhempien vastausten avulla selvitämme lähtötilanteen ja voimme sen mukaan vielä tarvittaessa muokata alustavasti suunniteltuja interventioitamme. Haluamme toteuttaa opinnäytetyömme yhteistyössä henkilöstön, huoltajien ja lasten kanssa, sekä osallistaa myös heitä mukaan interventioidemme suunnitteluun tätä kautta.

Seuraavana päätehtävänä ovat toiminnalliset interventiot Keltaviirin päiväkotiin. Toteutamme viisi kappaletta interventioita viiden viikon ajan kerran viikossa. Olemme jakaneet interventiot eri osa-alueisiin. Interventioiden osa-alueet ja tavoitteet ovat 1. Karkeamotoriset taidot, 2. Tasapainotaidot, 3. Käsittelytaidot, 4. Kehonhahmotus sekä 5. Liikkumisen ilo temppuradan avulla. Jokaisen intervention aikana toteutuu kuitenkin kaikki osa-alueet mutta keskitymme erityisesti aina yhteen perusliikuntataidon harjoitteluun, joka videoidaan. Käytämme mittauskeinona videointia. Viimeisessä interventiossa videoimme jokaista osa-aluetta, jotta voimme saada kuvan lasten perusliikuntataitojen kehityskaaresta.

Ensimmäisessä interventiossa oppimistavoitteena on karkeamotoristen taitojen harjoittelu eli juokseminen ja hyppääminen. Toisessa interventiossa tavoitteenamme on harjoitella tasapainotaitoja kuten staatista ja dynaamista tasapainoa. Kolmannessa interventiossa teemanamme on käsittelytaidot, jossa harjoittemme hienomotorisia taitoja pallonkäsittelyn avulla. Neljännessä interventiossa keskitymme

kehonhahmotukseen, jota toteutamme rytmileikeillä, joilla opimme myös eri kehonosia. Viimeisessä interventiossa koemme liikkumisen iloa tempuradan kautta. Tempurata sisältää jokaisesta osa-alueesta oman rastin.

Näiden interventioiden tarkoitus on monipuolisesti opetella ja harjoitella lasten kanssa erilaisia liikunnallisia valmiuksia leikin avulla. Jokaisen intervention jälkeen keräämme palautetta lapsilta ja henkilökunnalta. Kuvaamme videot näytetään jokaisen intervention jälkeen lapsille, ja niiden avulla lapset saavat kertoa palautetta toteutuneesta interventiosta ja kyseisestä perusliikuntataidon osa-alueen harjoittelusta. Kirjaamme ylös lasten vastaukset. Valitsimme tämän tavan kerätä palautetta, koska se on mielestämme lapsilähtöinen ja lapsi pääsee osalliseksi toimintaan. Henkilökunnalta keräämme palautetta suullisesti ohjausten jälkeen.

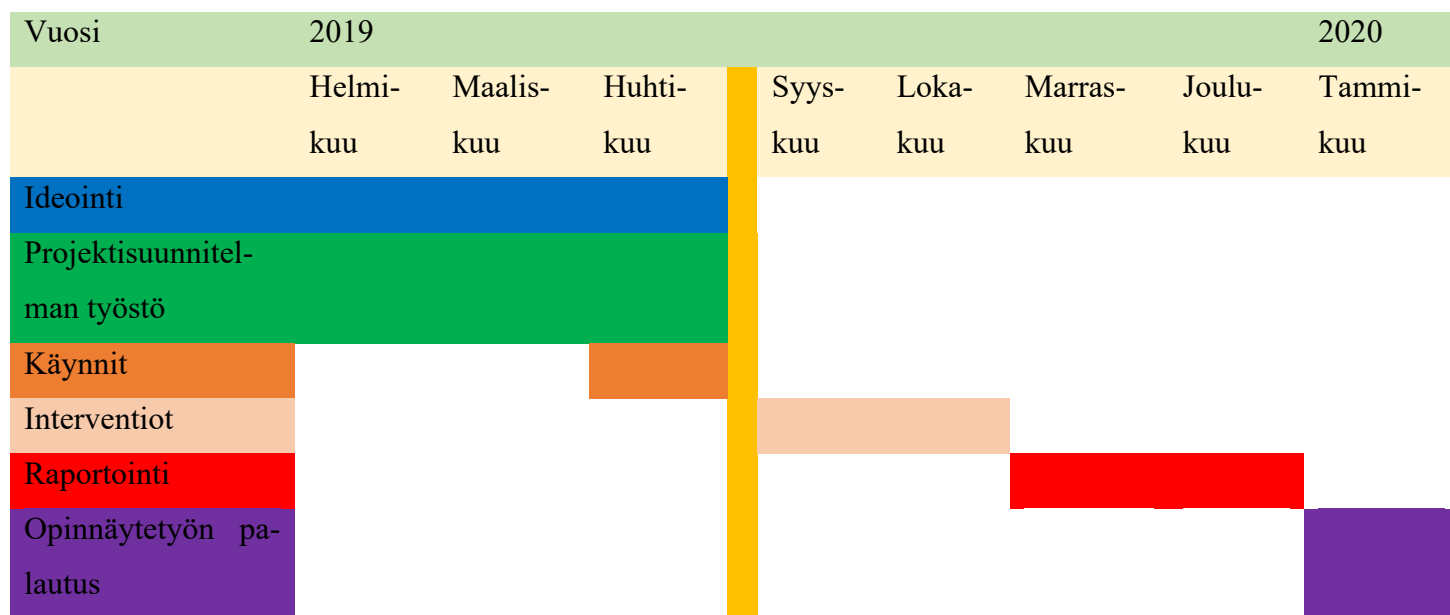
Interventioiden jälkeen aiomme koota perusliikuntataidoista ja niiden harjoittelusta posterin, jonka viemme päiväkodille. Posterin tavoitteena on muistuttaa perusliikuntataitojen tärkeydestä ja tuoda niitä näkyväksi.

Viimeisenä päättehtävänä meillä on interventioiden tulosten koonti ja analysointi sekä raportin kirjoittaminen. Raportissa pohdimme opinnäytetyöprosessimme kulkua, onnistumisia ja kehityskohtia. Tarkastelemme myös raportissa lasten perusliikuntataitojen kehittymistä tämän projektin aikana. Tavoitteenamme on kirjoittaa opinnäytetyö, jonka keskeisenä aiheena on lasten perusliikuntataidot ja niiden harjoittelu.

5 AIKATAULU

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme helmikuussa 2019. Olemme kumpikin aktiivisia liikunnan harrastajia ja päätimme hyödyntää omaa mielenkiinnon kohdettamme opinnäytetyössämme. Suunnitellamme projektimuotoista opinnäytetyötä keksimme, että perusliikuntataitojen harjoittelu olisi oivallinen opinnäytetyöaihe. Huhtikuussa 2019 allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen Keltaviirinpäiväkodin kanssa. Projektisuunnitelmamme valmistui toukokuussa 2019.

Käytännön interventiot toteutetaan syksyllä 2019. Syyskuussa 2019 kartoitamme lähtötilanteen henkilökunnan ja vanhempien kanssa kyselyn avulla. Tämän jälkeen tarkoituksena on pitää interventio kerran viikossa, viiden viikon ajan. Interventiot aloitetaan viikolla 39 ja ne jatkuvat viikolle 43. Interventioiden jälkeen aloitamme raportin kirjoittamisen, jonka tarkoitus on valmistua tammikuussa 2020.



KUVIO 3 Aikataulu

6 RISKIT

Projektin riskejä olemme pohtineet kahdelta eri kantilta, projektin toteuttajien riskien kannalta ja päiväkodin asettamien haasteiden/rajoitteiden näkökulmasta.

6.1 Projektin toteuttajien riskien kartoitus

Sairastuminen ja aikataulujen venyminen: Suurena haasteena koemme olevan mahdolliset sairastumiset projektin toteuttajien keskuudessa. Tämän seurauksena riskinä voi olla interventioiden suorittamisaikataulujen venyminen. Sairastumisen sattuessa pyrimme siirtämään intervention ajankohtaa. Mielestämme interventiota ei voi suorittaa ilman kaikkien tekijöiden läsnäoloa, koska yksin lapsien suoritusten kuvaaminen ja kehittymisen havainnointi jäisi vajaaksi.

Aikataulut: Lisäksi henkilökohtaisten aikataulujen ja muiden opintojen yhteen sovittaminen voi luoda haasteita projektin toteutumiselle, koska projektia on tekemässä kaksi henkilöä.

Tiedonkulku: Interventioiden suorittamisaikana olemme kumpikin harjoittelussa eri yksiköissä, joten emme välimatkan ja omien aikataulujen takia pysty kohtaamaan kasvokkain. Tiedonkulku voi olla hidas tekstiviestien välityksellä opinnäytetyö kumppanin kanssa.

Osaaminen: Pohdimme osaammeko suunnitella sellaisia interventiota, jotka toimivat ja ovat hyödyllisiä lapsille ja päiväkodin henkilökunnalle.

6.2 Päiväkodin asettamien haasteiden kartoitus

Piha: Olemme tietoisia, että päiväkodissa tehdään interventiomme toteutusajankohtana remonttia pihalla. Tämä rajoittaa pihan hyödyntämistä interventioisamme. Päiväkodin läheisyydessä on kuitenkin puisto, jota päiväkotilaiset käyttävät usein, joten sitä olisi mahdollista hyödyntää.

Sali: Päiväkodissa on liikuntasali, jota voimme käyttää säävarauksena, sali on kuitenkin tilavuudeltaan pienempi kuin piha, jolla olemme pääsääntöisesti suunnitelleet pitävämme interventiot.

Aikataulut: Haasteena on myös sovittaa interventiot päiväkodin omiin aikatauluihin. Interventiot saattavat venähtää ja palautteen kerääminen lapsilta ja henkilökunnalta interventioiden jälkeen vie aikaa ja saattaa vaikuttaa päiväkodin aikatauluihin.

Ryhmän koko: Ryhmään kuuluu paljon lapsia, joten isot ryhmäkoot interventioiden aikana ovat haasteena yksilölliselle ohjaukselle sekä myös koko ryhmän ohjaukselle.

Kuvauslupa: Mikäli osaa lapsista ei saa kuvata, emme voi kerätä heiltä palautetta tai seurata heidän kehitystään.

7 BUDJETTI

Projektibudjettiimme ei tämän hetken suunnitelmien mukaan kuulu konkreettisesti rahaa. Aikaa kuitenkin kuluu projektin toteuttamiseen. Saamme tarvittavat välineet ja tilat interventioiden toteuttamiseen päiväkodilta.

LÄHTEET

Gallahue, D.L. 1993. Developmental physical education for today's children. New York: Brown & Benchmark.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Jyväskylä: PS-kustannus.

Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtaminen ja –suunnittelun käsikirja. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. Viitattu: 15.4.2019.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Viitattu: 16.5.18.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssit 2016. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7b605176-cddd-4bab-b0e4-3b99865d2fa2>. Viitattu 16.5.2019.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Opetushallitus. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf. Viitattu: 4.4.2019.