

Riikka Huuskonen

LEIKITEN OPITTU

- Opas lasten motorisesti kehittävään liikuntaan kotiympäristössä

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Riikka Huuskonen	
Työn nimi Leikiten opittu - Opas lasten motorisesti kehittävään liikuntaan kotiympäristössä	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Olavi Pajala Toimeksiantaja Sotkamon kunta
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 33+4
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja luoda helppokäyttöinen ja selkeä opas Sotkamon kunnan palveluksessa toimiville perhepäivähoitajille. Oppaan avulla he suunnittelevat ja ohjaavat hoitamilleen lapsille motorisia perustaitoja tukevaa liikuntaa. Oppaassa otetaan erityisesti huomioon kotiympäristö sekä käytettävissä olevien välineiden rajallisuus. Toimeksiantaja, Sotkamon kunta, halusi keinon jolla konkreettisesti tukea perhepäivähoitajia lasten motorisesti kehittävän liikunnan suunnittelua.</p> <p>Liian vähäinen liikunta heikentää jo alle kouluikäisten tervettä kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Kuitenkin alle puolet lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Suomalaisella päivähoitojärjestelmällä on erinomaiset mahdollisuudet tukea lasten liikettä, mutta esteenä saattaa olla tietämättömyys, kuinka tämä tuki sijoitetaan käytäntöön.</p> <p>Toimeksiantajan, Sotkamon kunnan, kannalta tavoitteena oli tukea oppaan avulla palveluksessaan olevien perhepäivähoitajien työtä. Perhepäivähoitajien kannalta tavoitteena oli monipuolistaa ja helpottaa työtä lasten liikunnallisessa kasvatuksessa. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena oli oma ammatillinen kasvu, kehitys ja asiantuntijuuden vahvistaminen liikunta-alalla.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena on opas nimeltään Leikiten opittu – opas motorisesti kehittävään liikuntaan kotiympäristössä. Siinä on kokonaisuudessaan 41 sivua ja 60 leikkiä. Leikit on jaettu ulko- ja sisäleikkeihin, sekä tasapaino-, käsittely- sekä havaintomotorisia- ja liikkumistaitoja kehittäviin leikkeihin. Opas sisältää muistettavia asioita liikuntaleikkien ohjauksesta, lasten kehittämisestä sekä tietoa oppaan rakenteesta.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Kotiympäristö, motorinen kehitys, lapset, tuoteistettu opinnäytetyö
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Huuskonen Riikka	
Title Learning by Playing - How to Support Children's Motor Development in Home Environment	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Instructor(s) Pajala Olavi
	Commissioned by Municipality of Sotkamo
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 33+4
<p>The purpose of this thesis was to plan and produce a practical and clear guide for family childminders in the municipality of Sotkamo. With the guide they can plan and instruct sports activities which improve children's basic motor skills. This guide pays special attention to home environment and limited scope of accessible equipment. The commissioner, the municipality of Sotkamo, wanted a tool that would provide concrete support for family childminders when they plan activities that promote children's motor development.</p> <p>Too little exercise impairs the healthy growth and development of young children. According to the physical activity recommendations for early childhood education young children should exercise at least two hours a day. However, less than fifty percent of children under school age exercise as much as they should. Children's physical activity could be supported by the Finnish day care system, but the difficulty may lie in how this support is given by family childminders.</p> <p>The objective of this thesis from the commissioner's point of view was to support family childminders in their work with the help of a guide. The objective from the family childminders' perspective was to diversify and facilitate children's physical education. From the author's point of view the objective was to promote professional growth and expertise in the field of sports.</p> <p>The result of this thesis was a guide, Leikiten opittu - Opas lasten motorisesti kehittävään liikuntaan kotiympäristössä (Learning by Playing - how to support children's motor development in home environment). The guide has 41 pages and 60 different games and plays. The games are divided into indoor and outdoor, and balance, locomotor and handling skills games. The guide also includes information on instruction, children's development and also on the structure of the guide.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Home environment, motor development, children, productized thesis
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LAPSEN NORMAALI KASVU JA KEHITYS	2
2.1 2-3 -vuotias lapsi	3
2.2 3-4 -vuotias lapsi	3
2.3 Motorinen oppiminen	4
2.4 Motoriset perustaidot	5
2.4.1 Havaintomotoriset taidot	6
2.4.2 Motoristen perustaitojen kehittäminen lapsilla	7
3 LIIKUNNAN OHJAAMINEN LAPSILLE	8
3.1 Ohjaajan rooli	9
3.2 Opetustyyli	10
3.3 Suunnittelu ja toteutus	11
3.4 Arviointi ja palaute	12
3.5 Eriyttäminen	12
3.6 Liikuntaympäristö	13
3.6.1 Ulkotila	13
3.6.2 Kotiympäristöön soveltaminen	14
4 OPPAAN TUOTTAMINEN	15
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	15
4.2 Sotkamon kunta	16
4.3 Perhepäivähoito	17
4.4 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	18
4.5 Tuottamisprosessin eteneminen	18
4.5.1 Leikkien valinta ja muokkaus	19
4.5.2 Oppaan ulkoasu	20
5 OPPAAN SISÄLTÖ	22
5.1 Aluksi	22
5.2 Leikit	23
6 POHDINTA	24

6.1 Oppaan onnistumisen arviointi	24
6.2 Eettisyys	25
6.3 Luotettavuus	26
6.4 Ammatillinen kehittyminen	28

LÄHTEET	30
---------	----

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suomalaisten lasten liike on pysähtynyt. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kaksi tuntia päivässä, mutta yli puolet lapsista eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liian vähäinen liikunta heikentää jo alle kouluikäisten tervettä kasvua ja kehitystä. Lisäksi se voi aiheuttaa terveyshaittoja sekä ylipainoa ja motoristen perustaitojen vajavaisuuden kautta altistaa syrjäytymiselle ja passiiviselle elämäntavalle. Ennaltaehkäisy on ylivoimaisesti edullisin tapa hoitaa lasten liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja. Suomalaisella päivähoitojärjestelmällä on erinomaiset mahdollisuudet tukea lasten päivittäistä liikettä. Esteenä saattaa olla hoitajan tietämättömyys, kuinka suositukset sijoitetaan käytäntöön. (Nuori Suomi ry 2010.)

Työn tilaajana toimii Sotkamon kunta, joka on hieman yli 10 000 asukkaan maaseutumainen kunta Kainuussa (Sotkamon kunta 2011). Käytän työssäni lähteenä asiantuntijalausuntoja Heikki Niskaselta, joka on Sotkamon kunnan varhaiskasvatuksen johtaja. Perhepäivähoitajien kelpoisuusvaatimusta ei ole kirjattu lakiin, joten koulutustausta saattaa olla hyvin vaihteleva (Parrila 2002). Osa Sotkamon perhepäivähoitajista on käynyt perhepäivähoitajan ammattitutkinnon (H. Niskanen, henkilökohtainen tiedonanto 12.8.2011), jossa käsitellään muun muassa varhaiskasvatusta ja ruokahuoltoa (Opetushallitus, 2006). Osa on käynyt perhepäivähoitajan kurssin ja osa on kouluttamattomia (H. Niskanen, henkilökohtainen tiedonanto 12.8.2011). Tästä syystä lähes kaikki liikunnallinen kasvatus- ja ohjaustaito riippuvat perhepäivähoitajan henkilökohtaisesta liikuntataustasta ja osaamistasosta. Mikäli omaa liikunnallista taustaa ei ole, liikunnalliset taidot ovat vajavaisia tai ohjauksen taidot puutteellisia, ei Sotkamon perhepäivähoidolla tällä hetkellä ole keinoa tukea tai opastaa lasten liikunnallisessa kasvatuksessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Sotkamon perhepäivähoitajille opas, jonka avulla he voivat suunnitella ja ohjata lapsille motoristen perustaitojen kehitystä tukevaa liikuntaa. Siinä otetaan huomioon erityisesti kotiympäristö ja käytettävissä olevien välineiden rajallisuus. Oppaassa ei juurikaan oteta kantaa esimerkiksi sosiaalisia taitoja kehittävään liikuntaan, vaan pääpaino on selkeästi motorisia, erityisesti motorisia perustaitoja kehittävässä liikunnassa. Valitsen ja muokkaan oppaaseen leikkejä, jotka ovat toteutettavissa myös kotiympäristössä vähillä välineillä ja jotka ovat helppoja ohjata ja soveltaa. Lapset ovat normaalisti 1-6 –vuotiaita, mutta keskityn työssäni lähinnä 2-4 –vuotiaisiin lapsiin. Rajaus on välttämätön jo

työn koon rajaamisen vuoksi. Lisäksi leikki-iässä lapsen aivot kehittyvät nopeasti, joten muun muassa käyttäytyminen ja taidot ovat jo vuoden ikäeron lapsilla täysin eri tasolla (Nikander 2009, 108). Tästä syystä valmis opas soveltuu perhepäivähoitajan käyttöön vaikka hänellä olisikin vanhempia ja/tai nuorempia lapsia kuin 2-4 –vuotiaat. Lisäksi muokkaan jokaiseen leikkiin soveltamis- ja eriyttämiskäytännöt, joilla kokematonkin ohjaaja voi saada leikin toimimaan koko eri-ikäiselle lapsiryhmälle.

Toimeksiantajan kannalta tavoitteena on tukea oppaan avulla palveluksessaan olevien perhepäivähoitajien työtä. Oppaan myötä Sotkamon kunnalla on keino tukea ja opastaa perhepäivähoitajia lasten liikunnallisessa kasvatuksessa sekä omassa ammatillisessa kehittämisessään. Oppaan käyttäjien eli Sotkamon kunnan alueen perhepäivähoitajien kannalta tavoitteena on monipuolistaa ja helpottaa työtä lasten liikunnallisessa kasvatuksessa. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena on oma ammatillinen kasvu, kehitys ja asiantuntijuuden vahvistuminen liikunta-alalla. Minulla opinnäytetyön tekijänä on mahdollisuus kasvaa lasten motorisen kehittymisen asiantuntijana sekä liikunnan suunnittelijana. Kehitän taitoani ottaa huomioon erilaiset ympäristöt ja välineet sekä yksinkertaistaa ohje sen menettämättä merkitystään. Myös ammatillinen asiantuntijuuteni vahvistuu, kun käytän ammatillista osaamistani toisen ammattialan hyödyksi. Nämä taidot kuuluvat koulutusalani tavoitteisiin. Opinnäytetyön tuloksena on opas nimeltään Leikiten opittu – opas motorisesti kehittävään liikuntaan kotiympäristössä.

2 LAPSEN NORMAALI KASVU JA KEHITYS

Hakkaraisen (2009, 74-75, 91) mukaan fyysinen kasvu on kehon mittasuhteiden ja rakenteiden muuttumista, esimerkiksi kehon lihas- ja kokonaismassan lisääntymistä ja ihon pinta-alan kasvua. Biologinen kypsyminen tarkoittaa koko kehon kypsymistä kohti aikuisuutta, johon liittyy muun muassa hermoston kypsyminen ja hormonaalisten toimintojen kehitys. Fysiologinen kehittyminen on riippuvainen molemmista edellä mainituista tekijöistä, mutta siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät, erityisesti leikit, pelit ja organisoitu harjoittelu.

Hakkarainen (2009, 74-75, 91) toteaa, että erityisesti lapsuusajan liikunnalla on suuri vaikutus toiminnallisiin muutoksiin. Hermosto kypsyä lapsuudessa voimakkaasti, joten koko lapsuusajan kaikessa lapsen tekemisessä tulee painottaa erilaisia motorisia ärsykeitä (tasapaino, ketteruus, lihashallinta). Nikanderin (2009, 106), mukaan lasten tulisi saada muun muassa hyppiä, juosta, kiipeillä, heitellä kiviä, kulkea metsässä ja rakentaa risumajoja, jotta hermosolut voivat muodostaa monimutkaisia kytköksiä uusista aistimuksista. Forsman ja Lampinen (2008, 39-40) toteavat, että monipuolisen leikin lisäksi lasten liikkumisen tulee olla vapaata ja lasten tulisi saada liikkua niin paljon kuin haluavat.

Leikki-ässä lapsen aivot kehittyvät nopeasti, joten jo vuoden ikäero vaikuttaa lasten käyttäytymiseen ja taitoihin huomattavasti (Nikander 2009, 108). Ranto (1999, 77-79) lisää, että koska jokainen lapsi on jo syntymästään asti temperamentiltaan erilainen ja kehittää omaa yksilöllistä vauhtiaan, saattaa lapsi olla ikäistään edeltävällä tai seuraavalla kehitystasolla. Tällöin leikit onnistuvat suunniteltua vanhemmalta tai nuoremmalta lapseltakin. Hiltusen (1997, 93-94) mukaan ero saattaa olla jopa kaksi vuotta suuntaan tai toiseen lapsen kehityksen silti ollessa täysin normaaleissa rajoissa.

Motorinen kehitys lapsella etenee kahteen suuntaan: kefalokaudaalaisesti (päästä jalkoihin) ja proksimodistaalisesti (keskeltä raajoihin). Pienet lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti, ja liikkeiden kehitys etenee laajoista, kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. (Autio & Kaski 2005, 13.) He tarvitsevat paljon erilaisia virikkeitä ja ärsykeitä oppiakseen, sillä lapset käyttävät kaikkia aisteja oppimisen tukena. Monipuolisen leikin ja liikkumisen myötä kehittyvät myös motoriset perustaidot, jotka rakentuvat perusliikkumisen eli kehon asentojen ja liikkeiden muodostamalle pohjalle. (Forsman & Lampinen 2008, 39-40.)

2.1 2-3 -vuotias lapsi

Lapsi saavuttaa ensimmäisen itsenäistymisvaiheensa noin kaksivuotiaana, ja lähempänä kolmea ikävuotta hän alkaakin kutsua itseään sanalla "minä". Itsenäistymistä harjoitellaan usein kiukkukohtauksilla, jotka kuuluvat tähän kehitysvaiheeseen. Lapsi ilmaisee tunteitaan vahvasti, ja ne voivatkin vaihdella hyvin laidasta laitaan. Lapsella saattaa olla myös erilaisia pelkoja, ja vaikka hän viihtyykin jo hetken itsekseen leikkien, hän tarvitsee paljon aikuisen läheisyyttä ja turvaa. Leikeistä rooli- ja kuvitteluleikit alkavat kiinnostaa, myös musiikki ja sen tahtiin "jumppaaminen" kiehtoo joitain lapsia. Kuitenkaan lapsi ei jaksa kuunnella pitkiä ohjeita eikä hahmota monimutkaisia selityksiä. (Autio ym. 2005, 22; Vilkkö-Riihelä 2003, 210-212.)

Tässä ikävaiheessa lasten synnynnäiset ketteryserot tulevat näkyviin, mutta myös persoonallisuus- ja temperamenttieroit vaikuttavat vahvasti. Kaksi samanikäistä lasta saattavat erota toisistaan kuin yö ja päivä: toinen liikkuu ketterästi ja itsevarmasti, hieman arempi lapsi varovasti ja harkiten. Yleisesti ottaen liikkuminen on varmaa. Tässä iässä lapsi osaa säädellä kävelyn nopeutta (kiirehditty kävely, hidas kävely) ja oikea juokseminen alkaa, eli juoksu sisältää lyhyen vaiheen jolloin jalat eivät kosketa maata. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50.) Sekä pallon heittämisen että potkaisemisen opettelu on mahdollista, ja rappusia lapsi osaa nousta tasa-askelin. Sorminäppäryys on kehittynyt mahdollistaen esimerkiksi kirjojen sivujen kääntelyyn. (Haara, 1999.)

2.2 3-4 -vuotias lapsi

Ikäkauden loppupuolella ensimmäinen uhmakausi alkaa olla loppuillaan. Lapsen tiedostaessa itsenäisyytensä hän alkaakin kaivata entistä enemmän kavereita leikkeihinsä. Kuitenkin sosiaaliset taidot ovat vasta hioutumassa, ja siksi konfliktit ikätovereidensä kanssa ovat väistämättömiä ja osin rajujakin. Leikeistä roolileikit kiinnostavat valtavasti, ja mielikuvituksen kehittyminen innostaa erilaisiin kuvitteluleikkeihin. Tässä ikävaiheessa lapsi kykenee jo hieman paremmin odottamaan omaa vuoroaan esimerkiksi jonkun leikin tai lelun osalta. Hän myös ymmärtää sääntöjä ja osaa toimia niiden mukaan, kuitenkin itsenäisessä leikissä säännöt saattavat vaihtua kesken leikin. (Autio ym. 2005, 24; Vilkkö-Riihelä 2003, 234-235.) Lapsi ei enää tässä vaiheessa ajattele esimerkiksi leikin sääntöjä ylempänä

auktoriteetin asettamina rajoituksina, vaan ennemminkin yhteisinä sopimuksina (Hiltunen 1997, 95).

Noin neljän ikävuoden aikana juoksu muuttuu kehittyneemmäksi ja tehokkaammaksi ja lapsi kykenee hyppelemään noin kymmenen kertaa samalla jalalla. Myös laukkahypyn perusmalli on mahdollista oppia. (Karvonen ym. 2003, 50.) Ikäkauden alkupuolella tekeminen saattaa keskeytyä puheen ajaksi. Ikäkauden loppupuolella lapsi kykenee jo yhdistelemään liikkeitä, eli esimerkiksi heittäminen ja juokseminen onnistuvat yhtäaikaaisesti. (Nikander 2009, 112-113.) Kehon hallinta paranee, useimmat kykenevät hyppäämään tasajalkaa edes yhden askeleen. Erot ovat kuitenkin suuria; valtaosa pysyy yhdellä jalalla pystyssä hetken, toiset kykenevät hyppelemään jopa kymmenen kertaa samalla jalalla. Pääsääntöisesti lapset ovat tässä ikävaiheessa innokkaita liikkujia ja haluavat tehdä ennätyksiä, kuitenkin edelleen temperamentin ja luontaisten luonne-erojen luodessa yksilöllisiä eroja. (Autio ym. 2005, 24; Vilkkö-Riihelä 2003, 233.)

2.3 Motorinen oppiminen

Hermoston kypsyminen ja kehittyminen on edellytys tahdonalaisten toimintojen oppimiselle. Lapsen sisäinen aikataulu säätelee hermoston kypsymistä, mutta kehittyäkseen hermostolliset prosessit vaativat myös harjoitusta. Nämä prosessit harjaantuvat lapsen liikkussa monipuolisesti, joka vaatii lapselta aktiivista vastavuoroista toimintaa ympäristönsä kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 13.) Haywood ja Getchellin (2009, 101) mukaan tahdonalaisten toimintojen oppiminen tapahtuu virstanpylväittäin, eli on saavutettava yksi virstanpylväs ennen kuin voi edetä seuraavaan. Esimerkiksi oppiakseen kävelemään on ensin osattava seisoa, mutta jotta oppisi seisomaan on ensin opittava pitämään ylävartaloaan pystyssä. Virstanpylväiden saavuttaminen tapahtuu yksilöllistä tahtia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 13) mukaan useiden toistojen myötä hermostolliset prosessit tulevat yhä nopeammiksi ja sujuvammiksi. Tämän myötä tapahtuu myös kehonhahmotuksen ja -puolisuuden oppiminen. Kehittyneet hermostolliset prosessit edesauttavat hyvää kehon hallintaa, joka näkyy monipuolisina motorisina taitoina ja niiden sujuvina muunteluina.

Oppimisella tarkoitetaan suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muutosta tai käyttäytymistä aikaansaavien tekijöiden (tietojen, taitojen ja tunteiden) muutosta, joka ilmenee

välttömästi oppimishetkellä tai myöhemmin (Arvonen 2004, 74). Oppimisen edellytys on oppijan oma aktiivisuus, koska oppijan tehtävänä ei ole valmiin tiedon vastaanottaminen. Oppiminen on dynaaminen ja mentaalis-toiminnallinen prosessi, jossa omakohtainen kokemus muuttuu tiedoksi. (Ojanen 2000, 146.)

Oppiminen on monimutkainen ilmiö, jota on vaikea havaita. Tätä lisää se tosiasia, että oppiminen ja harjoittelu tapahtuvat yhtä aikaa. Harjoittelu on edellytys oppimiselle, vaikkakin hermoston ja elimistön kypsyminen edesauttaa ja nopeuttaa oppimista. Taitoa on opittu paljon silloin, kun suorituksen vaihteluväli on mahdollisimman pieni; identtisiä suorituksia kun ei ole olemassakaan. Oppimisen sovellettavuus tarkoittaa sitä, että oppija kykenee soveltamaan oppimaansa taitoa myös muissa ympäristöissä kuin siinä, jossa sen oppi. Taitava juoksija kykenee juoksemaan myös hiekalla ja liukkaalla alustalla, kun vähemmän taitavalle tasaisella maalla juokseminenkin tuottaa riittävästi haasteita. (Jaakkola 2009, 237.)

Motorinen oppiminen on prosessi, joka tapahtuu asteittain. Näitä oppimisen vaiheita on kolme. Ensimmäisessä, eli tiedostamisen (kognitiivinen) vaiheessa liikkeet ovat suuria ja epävakaita ja niitä hallitaan tietoisesti. Oppimisen toisessa, eli jäsentymisen (assosiatiivinen) vaiheessa liikkeet ovat jo sujuvia ja vakaita ja niiden suorittamiseen tarvitaan vähemmän tietoista keskittymistä, mutta silti vasta osa liikkeistä toteutuu automaattisesti. Viimeisessä, eli täydentymisen (autonominen) vaiheessa liikkeet ovat tehokkaita ja tarkoituksenmukaisia, eikä niihin juurikaan tarvita tietoista keskittymistä. (Wulf 2007, 3.)

2.4 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat niitä taitoja, joita lapsi tarvitsee jokapäiväisissä toiminnoissa ja jotka tulisi oppia ennen kouluikää. Jotta nämä taidot on mahdollista oppia mahdollisimman taloudellisesti ja oikein, tulee toistoja olla paljon. Ne ovat myös edellytys lajitaitojen (eli liikkeiden yhdistämisen oppimisen) kehittymiselle. (Tuomi 2009, 8.) Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen pääryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (Karvonen ym. 2003, 47).

Tasapainotaidoista ensimmäisenä kehittyvät staattiset taidot, joiden avulla lapsi kykenee pysymään paikoillaan. Tämän jälkeen kehittyy dynaaminen taito, eli taito ylläpitää tasapainoa liikkeessä. Näiden harjaannuttamiseen lapsi tarvitsee tasapainoilua erilaisilla alustoilla,

korkeuden vaihteluja ja esimerkiksi keinuntaa. (Tuomi 2009, 9.) Tasapainotaito, erityisesti dynaaminen tasapainotaito, onkin keskeinen ja paljon harjoitusta vaativa asia (Karvonen ym. 2003, 47). Näitä taitoja ovat esimerkiksi ojennus, koukistus, kierto, ojentuminen ja heiluminen ja niiden on kehityttävä, ennen kuin liikkumistaitojen kehitys voi todenteolla alkaa (Tuomi 2009, 9).

Liikkumistaidot tarkoittavat kaikkia niitä taitoja, joita lapsi tarvitsee liikkuaakseen. Ne ovat rytmisiä, samanlaisina toistuvia liikesarjoja, joten liikkumistaitojen kehittymisen myötä kehittyä myös rytmitaju. Näitä taitoja ovat muun muassa käveleminen, juokseminen, hyppiminen, ryömiminen, laukkaaminen ja kiipeäminen. (Tuomi 2009, 9.) Varsinkaan pienten lasten liikkumisessa rytmisyys ei kuitenkaan näy ulospäin, vaikka vastaanotto musiikille ja rytmisyydelle on suurta (Zimmer 2002, 62).

Käsittelytaitojen kehittyminen vaatii havaintomotoristen ja motoristen taitojen yhteistyötä, jonka myötä lapsi oppii käsittelemään esineitä. Kehittyminen alkaa karkeamotoristen, proksimaalisten, taitojen kehittymisestä, eli suurten lihasryhmien tekemästä työstä. Näitä ovat esimerkiksi potkaiseminen, lyöminen, kiinniottaminen, heittäminen, vieritys ja veto. Näiden kehittyminen on edellytys pienten lihasryhmien tekemälle työlle, eli hienomotoristen, distaalisten, taitojen oppimiselle. Näistä taidoista esimerkkejä ovat saksilla leikkaaminen, piirtäminen ja kengännauhojen solmiminen. (Tuomi 2009, 9.)

2.4.1 Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot tarkoittavat sitä, miten lapsi havainnoi omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäristöön. Lapsi opettelee käsittelemään omaa liikkumistaan tilassa (kuten lähellä, kaukana), ajassa (hitaasti, nopeasti) sekä voimassa (kevyesti, voimakkaasti). (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 14.) Niiden oppiminen edistää kouluvalmiutta ja opettaa lasta havainnoimaan ja hallitsemaan omaa kehoaan, sekä liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti (Tuomi 2009, 8). Näiden taitojen kehittäminen varhaisvuosien aikana on erityisen tärkeää (Karvonen ym. 2003, 44) ja näitä taitoja harjaannuttavatkin esimerkiksi erilaiset patsasleikit, ihmisolmut, peilileikit ja tunnusteluleikit (Autio ym. 2005, 54-55).

2.4.2 Motoristen perustaitojen kehittäminen lapsilla

Lapsi on hyvin altis yrittämään ja ponnistelemaan oppiakseen uutta. Tätä ponnistelua ajaa sisäsyntyinen tarve liikkua ja motivaatio harjoitella. Lapsi oppii leikkiessään, mutta hän ei koskaan leiki oppiakseen. Leikki on lapselle tärkein tapa oppia maailmaa ja itseään sekä suhtautumaan muihin. Sillä on lapsen kehityksessä monenlaisia funktioita. (Zimmer 2002, 62.) Hiltusen (1997, 95) mukaan lapsi liikkuu leikkiessään tietoisesti kahdella tasolla eläytyen niihin kuin ne olisivat totta, mutta kuitenkin toisaalta tajuaa, että kyseessä on leikki.

Kun lapsi leikkiessään oppii jonkin uuden asian, esimerkiksi kävelyn, se avaa runsaasti ovia taas uuden oppimiselle. Voidaankin sanoa, että uuden oppiminen on lapselle liikkeellepanija. Omaehtoinen tutkiva aktiivisuus kehittyy iän myötä, mutta pienillä lapsilla tutkiva aktiivisuus on alisteista kiintymyskäyttäytymiselle. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi leikkii, tutkii ja liikkuu vain tuntiessaan olonsa riittävän turvalliseksi. (Karvonen ym. 2003, 36-39.)

Lapsi ei kykene kestävyyssuorituksiin, koska hänen elimistönsä ei ole valmis vastaamaan yksitoikkoiseen ja pitkäaikaiseen rasitukseen (Miettinen 1999, 13). Kuitenkin alle kouluikäisten elimistö, erityisesti sydän, kestää hyvinkin korkeatasoista rasitusta, mikäli se on lyhytkestoista ja lapsen itsensä säätelemää. Myös lapsen luusto on suuremman rustomäärän ansiosta joustavampaa kuin aikuisen, ja se sisältää suhteessa enemmän valkuaisaineita ja vettä. Tästä syystä lapsi ei saa luunmurtumia yhtä helposti kuin aikuiset, ja heidän liikkumisensa saattaa vaikuttaa väsymättömältä. (Karvonen ym. 2003, 41-43.)

Lapsi liikkuu omaehtoisesti paljon, siksi aikuisen tehtävänä on sallia tämä ja luoda monipuolisia ympäristöjä joissa lapsen motorinen kehitys pääsee vauhtiin ikään kuin "huomaamatta". Aikuisen tulee rohkaista lasta liikkumaan, leikkimään muiden kanssa sekä tarvittaessa neuvoa keskittymään oleelliseen asiaan (esimerkiksi kiipeillessä, mistä ottaa seuraavaksi kiinni). Tämän myötä lapsi oppii itsenäisesti liikkumaan monipuolisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 15.)

3 LIIKUNNAN OHJAAMINEN LAPSILLE

Uudet liikkeet opitaan aivorungon ja pikkuaivojen liikekeskuksissa, mutta kokonaiskuva suorituksesta rakentuu oikeaan aivopuoliskoon. Sama aivopuolisko hallitsee liikunnan aikana toimintaa ja ajatusmallia. Näin ollen ohjaustilanteissa ilmapiirillä, tunteilla ja mielikuvilla on suuri merkitys. Vasen aivopuolisko työstää sanalliset ohjeet, ja mikäli niitä tulee liikaa, häiriintyy oikean aivopuoliskon toiminta. Tästä syystä näyttäminen ja mielikuvien luominen on ohjauksessa tärkeää. (Arvonen 2004, 75.) Oppiminen tai aivojen toiminta ei kuitenkaan ole näin yksinkertaista. Vaikka vasen tai oikea aivopuolisko on joissain toiminnoissa toista tärkeämpi tai suuremmissa roolissa, aivopuoliskot toimivat motorisessakin oppimisessa yhteistyössä. Tästä huolehtii paitsi aivokurkiainen, myös motoriset radat ja kuorialueet. (Niensted, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2008, 554, 556, 558, 567-568.)

Liikunnan ohjaaminen on ihmissuhdetyötä, joka vaatii ohjaajalta paljon viestintä- ja vuorovaikutustaitoja. Ohjaajan tulisi pyrkiä antamaan mahdollisimman ytimekkäitä, selkeitä ohjeita, sekä käyttämään paljon mielikuvia ja konkreettisia malleja. (Arvonen 2004, 79.) Kaikki työtavat ovat tärkeitä, eikä ole syytä asettaa niitä paremmuusjärjestykseen. Kuitenkaan yhdellä työtavalla, eli opetusmenetelmällä, ei voi saavuttaa kaikkia tavoitteita, ja siksi työtapoja onkin hyvä vaihdella. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 114.) Opetusmenetelmät tarkoittavat niitä käytännön toimenpiteitä, joilla opettaja pyrkii edistämään oppimista ja organisoii opiskelua. Tämän työtavan valintaa ohjaa ensisijaisesti opiskelun tavoitteet, mutta siihen vaikuttaa myös muun muassa ohjaajan valmiudet ja persoonallisuudenpiirteet, oppilaiden kehitystaso sekä ulkonaiset resurssit, kuten käytettävissä oleva aika ja tila. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 115.)

Mosstonin opetustyylien spektrin mukaan opetustyyliä voidaan jakaa 11 erilaiseen tyyliin. Nämä ovat komento-opetus, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi, eriyttävä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisutyyli, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen harjoitusohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. (Spectrum Institute of Teaching and Learning, n.d.) Opetustyyliä ovat niin sanottuja opettajajohtoisia, suorilla opetustavoilla sekä oppilaslähtöisiä, epäsuoria opetustavoilla riippuen siitä, kuinka paljon opettaja tai oppilas tekee päätöksiä opiskeluun liittyvissä asioissa. Vaihtelu on kuitenkin liukuvaa eikä työtavoilla voi jakaa joko-tai -periaatteella vaan ne on ajateltava pikemminkin

jatkumona. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 114, 160.) Käsittelen lapsille sopivia työtapoja luvussa 3.2.

Päivähoidon tehtävänä ei ole valmentaa lapsista urheilijoita. Liikuntakasvatus on yksi varhaiskasvatuksen perusosa, jonka tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja harmoninen kehitys. (Zimmer 2002, 117.) Lapsi oppii leikkimällä ja jopa ylittää keskimääräisen ikänsä leikkiessään. Tämän takia kaiken pienten lasten liikunnan tulee olla leikinomaista. Leikissä tapahtuu kehityksen kannalta johtavaa oppimista ja motiivien muodostusta. Sen avulla lapsi voi huomaamatta oppia vaikeitakin asioita ja jaksaa tehdä oppimiseen vaadittavia toistoja. Lapsi leikkii sitä mitä on oppinut ja mitä on juuri oppimassa. Tätä oppimista on yleensä vaikea ymmärtää, ellei näe mikä merkitys leikissä oppimisella on myöhemmälle elinkaarelle. (Karvonen ym. 2003, 66; Ranto 1999, 78.)

Leikinomaisuuden lisäksi toinen pääteema lasten liikunnassa on monipuolisuus. Alle kouluikäisten liikunnan tulee sisältää runsaasti eri kehonosien, havaintojen, motoriikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä. Tällaisia ovat kaikki leikit ja liikkeet, joissa harjoitetaan kehon molempia puolia, kaikkia kehon osia ja lihasryhmiä. Näiden lisäksi huomiota tulisi kiinnittää kehontuntemukseen ja -hallintaan sekä perusliikkeisiin. (Ranto 1999, 79.)

3.1 Ohjaajan rooli

Ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen ohjataksaan lapsia liikkumaan, mutta silti ohjaajan roolia ei voi ylikorostaa. Ohjaaja on pienille lapsille aina roolimalli, esikuva, opettaja ja kasvun ohjaaja. Ohjaajan tulee olla joustava, hänen tulee kyetä siirtymään sivuun tarkkailijaksi ja antaa lasten kokeilla itse ja tehdä päätöksiä. Ohjaajan vastuulla on kuitenkin toiminnan sujuminen, kaikille yhteisen turvallisen tunteen luominen ja ryhmän toiminta. Erityisesti ohjaajan tulee estää kaikenlainen toisten ivaaminen ja pilkkaaminen. (Ranto 1999, 80.)

Hyvän ohjaajan ominaisuuksia ovat muun muassa lapsen kunnioittaminen, arvostelematon ymmärtäminen, vilpittömyys sekä ei-komentelevat teot. Nämä tarkoittavat sitä, että lapsen mielipiteitä ja näkemyksiä kuunnellaan, häntä rohkaistaan, ei näytellä ohjaajana roolia sekä osallistutaan lasten puuhiin. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu myös se, ettei lasta nolata, aikuinen suojelee ulkopuoliseksi ajautuvia lapsia ja huolehtii ettei kukaan joudu esille

tahtomattaan. Lapsen tunteita tulee kuunnella, ja mikäli lapsi pelkää esimerkiksi korkealle kiipeämistä, tulee lasta rohkaista eikä sivuutaa lapsen näkemystä "ei siinä ole mitään pelättävää"-kommentilla. (Karvonen ym. 2003, 86-88)

Parasta, mitä lapselle voi tarjota, on ilmapiiri joka ruokkii liikkumisen iloa. Tällaisessa ilmapiirissä on mahdollisuus ja tilaa kehittyä sekä epäonnistua. Näin lapsi uskaltaa kokeilla rajojaan kykyjensä löytämiseksi, koska epäonnistuminen ei ole kiellettyä tai negatiivista. Kaikki kilpailullisuus tulisi poistaa alle 12-vuotialta lapsilta ja keskittyä vain liikunnan iloon ja itsensä kehittämiseen. (Miettinen 1999, 130-131.) Monet sääntöleikitkin voi muuntaa niin, ettei kukaan joudukaan pois pelistä ja kaikkien mukanaoloa korostetaan. Esimerkiksi leikkimielisiä viestejä ryhmien kesken voi kuitenkin käyttää, kunhan voittajia ja häviäjiä ei korosteta eikä välttämättä edes mainita. (Arvonen 2004, 90.)

3.2 Opetustyyli

Lapsille sopivia opetustyyliä ovat komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli sekä ohjattu oivaltaminen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20). Komentotyyli on sopiva ratkaisu aluksi, kun luodaan toiminnan raamit ja yhteiset säännöt (Arvonen, 2004, 84). Tässä tyyliä ohjaajalla on kaikki päätäntävalta: hän näyttää suoritusmallin sekä ohjaa yhteistä harjoitusta jossa kaikki tekevät yhtä aikaa samaa tehtävää. Tyypillisiä ohjeita tässä tyyliä ovat suorat, komentotyylliset käskyt "juokse, ota kiinni". (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 162; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 20.)

Harjoitustyyli on hieman enemmän oppilaslähtöinen, mutta kuitenkin vielä selkeästi opettajajohtoinen työtapana. Tämä työtapana toimii myös ajan ollessa rajallinen. Tässä työtavassa ohjaaja valmistaa etukäteen suorituspaikat, suunnittelee tehtävät sekä käynnistää toiminnan. Oppilaat toteuttavat tehtäviä yksin tai parin kanssa omaan tahtiin. Oppilailta on päätäntävaltaa harjoituksen aloituksen, suoritusnopeuden sekä päätöksen suhteen. Tästä esimerkkejä ovat muun muassa kiertoharjoittelut sekä tehtäväradat. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 114, 162; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

Ohjattu oivaltaminen on opetustyyli, jossa ohjaajan sanalliset ohjeet vaikuttavat suuresti oppilaiden ajattelutapaan. Ohjaaja valitsee oppiaineksen, mutta jättää oppiaineksen rakenteen avoimeksi ja jättää sen keksimisen oppilaiden tehtäväksi. Ohjaaja tekee kysymyksiä ja antaa

vihjeitä, esimerkiksi "miten pääset tuon esteen toiselle puolelle?". Tehtävien tulee olla sellaisia, joihin on löydettävissä oikea ratkaisu. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 163; varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

Ongelmanratkaisutyylissä ohjaaja nimen mukaisesti antaa oppilaille "ongelman" johon he vastaavat liikkeillään omaan tahtiin. Ohjaaja voi esimerkiksi kysyä "miten hyppäät mahdollisimman korkealle?" Ohjaaja antaa oppilaiden rauhassa keksiä ratkaisun ja seuraa sivummalta. Lopuksi yhdessä arvioidaan, onko ratkaisu ollut pätevä: tässä ohjaaja voi olla apuna. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 163-164; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

3.3 Suunnittelu ja toteutus

Liikuntatuokion suunnittelussa tulisi ottaa huomioon kaikki seuraavat seikat: opetuksen tarkoitus ja tavoite, oppilaat, liikuntamuodot, opetusjärjestelyt ja työtavat, tilat ja välineet sekä arviointi. Näiden seikkojen huomiointi ja suunnittelu etukäteen auttaa varautumaan mahdollisiin muutoksiin sekä sallii myös sovelluksien tekemisen. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 112.)

Toiminnan tarkoituksen ja tavoitteen määrittäminen on suunnittelun lähtökohta. Tämä tarkoittaa sitä päämäärää johon tietoisesti pyritään, oli se sitten mahdollisimman paljon liikkumista ja hikeä, ketteryyden kehittäminen tai jalkapallon sisäteräpotkun oppiminen. Oppilaiden persoonallisuudet, taidot ja kiinnostuksen kohteet ohjaavat voimakkaasti suunnittelua. Mahdolliset heikkoudet, erityistuen tarpeet ja erityislahjakkuudet tulee huomioida jo suunnitteluvaiheessa. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 112-113.)

Pienten lasten liikuntatuokioiden ohjaamisen ei kuitenkaan tarvitse olla hyvin suunnitelmaan sidottua, vaan ohjaajalta vaaditaan tilanneherkkyyttä. Pienten lasten keskittymiskyvyn puute tulee huomioida esimerkiksi käyttämällä kiinnostavia välineitä ja pitämällä yhteen tehtävään käytetty aika lyhyenä. Zimmer suosittelee lasten liikunnan tuokion rakenteeksi kolmen vaiheen rakennetta: vapaa kokeilu ja leikki, ohjattu harjoittelu sekä liikuntatehtävien suorittaminen. Näiden järjestystä vaihdellaan vapaasti. (Karvonen ym. 2003, 102.)

3.4 Arviointi ja palaute

Ohjaajan on tärkeää arvioida toimintaansa jatkuvasti, sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Ensisijaisesti kannattaa keskittyä siihen, mikä meni hyvin ja mikä ei toiminut; mitä kannattaa ottaa mukaan seuraavallakin kerralla ja mikä kannattaa jättää kokonaan pois. Toinen keskittymisen arvoinen asia on seurata, ketkä lapsista osasivat asian ja keillä oli vaikeuksia; pitäisikö samaa asiaa harjoitella lisää mutta erilaisilla sovelluksilla ja vaikeustasoilla? (Stevander 1999, 85.)

Lasten liikunnassa ei etsitä suoritusvirheitä, vaan ohjataan kehittymään. Tästä syystä palautteenantoon tulisi kiinnittää huomiota. Niin sanottu hampurilaispalaute toimii lastenkin ohjauksessa hyvin: ohjaaja tuo esille jonkun hyvän puolen suorituksesta, kertoo mitä voi parantaa ja lopuksi vielä rohkaisee. Korjausehdotuksetkin tulisi muotoilla niin että ne ohjaavat heti kohti oikeampaa suoritusta välttämättä negatiivista. Mieluummin ohje ”pidä jalka suorana” kuin ”älä koukista jalkaa”. (Arvonen 2004, 85.)

Lasten antama palaute on parasta, mitä lastenohjaaja voi saada. Ohjaajan tulisi tietoisesti kerätä palautetta seuraamalla toimintaa ja huomioimalla myös sanattomia viestejä. Lapset voivatkin antaa palautetta joko suullisesti, kirjallisesti tai vaikkapa piirtämällä. Asiasta voidaan keskustella lapsille sopivalla tasolla, esimerkiksi kysymyksin ”mikä oli kivointa?” tai ”mitä uutta opit?” (Arvonen 2004, 85; Stevander 1999, 86.)

3.5 Eriyttäminen

Eriyttäminen tarkoittaa tietoista ja tarkoituksenmukaista erilaista opettamista oppitunnin aikana. Tätä voidaan tehdä yksilölle tai pienryhmälle. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 112.) Kaiken takana on idea oppilaan hyväksymisestä yksilönä, ja pyrkimys tukea yksilöllisiä lahjoja ja mieltymyksiä niin että asetetut tavoitteet täyttyisivät mahdollisimman hyvin. (Pöyry 2006, 20).

Yksi toimintamalli eriyttämisestä on luoda tehtävistä useita vaikeusasteita ja vaatimustasoja, joista lapsi voi valita itselleen sopivimman. Näin myös arimmat ja taidoiltaan heikoimmat lapset saavat onnistumisen elämyksiä sekä rohkeimmat ja lahjakkaimmat lapset riittävästi

haastetta. (Karvonen ym. 2003, 102) Tärkeintä on, että jokainen lapsi tuntee itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi riippumatta siitä, kuinka hän pärjää liikunnassa (Ranto 1999, 77).

3.6 Liikuntaympäristö

Ympäristön, jossa lapset liikkuvat, ei tarvitse olla varta vasten rakennettu ollakseen riittävä. Miettisen ja Vuohiniemen (1999, 178) mukaan jo virikkeinen ympäristö sinällään motivoi lasta tekemään ja oppimaan. Tämän lisäksi Zimmer (2002, 88) huomauttaa, että pelkästään asuinympäristö vaikuttaa lasten liikunnalliseen käyttäytymiseen. Kodin tavarat, materiaalit ja sisustus antavat lapselle liikunnallisia virikkeitä ja innostaa lasta tutkimaan ja liikkumaan.

Forsman & Lampinen (2008, 39-40) toteavat, että lasten tulisi saada liikkua niin paljon kuin haluavat. Tätä näkemystä tukee Zimmer (2002, 87), jonka mukaan lapsilla on luontainen tarve liikkua aina ja kaikkialla. Pienille lapsille liikkuminen ja leikkiminen on sama asia, eikä tätä tarvetta tulisikaan rajoittaa aikaan, paikkaan tai tilanteeseen. Kaikissa niissä paikoissa, joissa lapset oleskelevat, tulisikin liikkumisen olla mahdollista, toivottua ja esteetöntä. Tämä on sitä tärkeämpää, mitä nuorempia lapset ovat.

3.6.1 Ulkotila

Ulkotiloissa vaihtoehtoina ovat rakentamattomat tilat (metsä, piha) sekä rakennetut tilat (leikkipuistot). Raikkaassa ulkoilmassa liikkuminen edistää aivojen vireyttä, lisää ruokahalua, parantaa unen laatua ja kohottaa elimistön toimintakykyä. Lisäksi talvella pakkasilma lisää vastustuskykyä, karaisee ja sitä kautta vähentää sairastelua. Ulkona, erityisesti metsässä, lapsi saa toteuttaa mielikuvitustaan ja luoda itse leikkejä. Metsä ja ulkotila epätasaisine alustoineen antaa mahdollisuuden koordinaatiokyvyn kehittämiseen ja fyysinen ponnistelu tulee kuin itsestään. (Karvonen ym. 2003, 235, 255.)

Ulkotila eroaa sisätilasta käytettävissä olevan tilan määrässä. Ulkona villit leikit ovat sallitumpia kuin sisätiloissa. Tämän lisäksi ulkona koetaan vapauden tunnetta ja siellä voi pitää kovempaa ääntä, mutta samalla voi helpommin etsiä hiljaisuutta. (Karvonen ym. 2003, 235-236.)

Suomessa asuvat ovat etuoikeutettuja vuodenaikojen vaihteluun. Talviaika antaa tutulle pihalle täysin uuden asun ja sitä kautta uusia aktiviteettivaihtoehtoja. Valveilla olevan lapsen tulee saada liikkua päivittäin ulkona, myös talvella. Kuitenkin lapsen istuttamista pulkassa tai rattaissa tulee välttää pois lukien hyvin lyhytaikaisia siirtymisiä esimerkiksi leikkipuistoon. (Karvonen ym. 2003, 256.) Jokainen rakentaa itse suhteensa luontoon. Tämän rakentamisen rakennusaineina toimivat omat kokemukset ja pohdinnat. Myönteiset ja kysymyksiä herättävät luontokokemukset herättävät oppimista, joten lasten kanssa onkin hyvä tutkia ja ihmetellä luontoa yhdessä. (Arvonen 2004, 159.)

3.6.2 Kotiympäristöön soveltaminen

Aikuisten asunnosta saa lapselle sopivan ja mielenkiintoisen vähällä vaivalla; mitään suuria muutoksia ei välttämättä tarvita. Usein riittää, että huoneiden sisustukseen lisätään muutama yksinkertainen tavara, esimerkiksi vaahtomuovinpaloja tai patjoja, jotka tukevat lapsen leikkimistä ja liikkumista. Lasten liikkumista rajoittavien lelumäärien sijasta tulisikin suosia leikkimiseen sopivia yksinkertaisia, muunneltavia materiaaleja. Näitä ovat esimerkiksi erikokoiset pahvilaatikot, vedettävät ja työnnettävät esineet, höylätyt laudanpätkät tasapainoiluun sekä peitot ja tyynyt kujien ja pesien rakenteluun. Näiden lisäksi jokaisesta kodista löytyvät kotitalousesineet (kattilat, rasiat, kipot, kauhat) sekä huonekalut muuttuvat lasten käsittelyssä leikkikentäksi. (Zimmer 2002, 90-91.)

Tärkein ero kotiympäristöllä esimerkiksi liikuntakerhoihin on käytettävissä olevat välineet. Olenkin huomionut tämän hyödyntämällä leikkien soveltamisessa kaikkia kotoa löytyviä tai helposti hankittavia välineitä. Olen käyttänyt erityisesti pahvilaatikoita, tyhjiä maitopurkkeja, lakanoita ja huiveja. Jos kyseessä on ollut pallo- tai -leikki, olen rajoittanut pallojen määrän mahdollisimman vähäksi.

4 OPPAAN TUOTTAMINEN

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisuus tarkoittaa, että tuloksena on aina jokin tuote, tässä tapauksessa opas. Tärkeimpiä kriteerejä opinnäytetyönä tuotetulle oppaalle ovat sen käytettävyys, selkeys, informatiivisuus ja sopivuus kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 53.) Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteen sekä perustietoja toimeksiantajasta. Lisäksi valaisen opinnäytetyön ja tuottamisprosessin etenemistä.

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön aiheen valinnan tultua ajankohtaiseksi, Sotkamon kunta tarjosi aiheeksi opasta perhepäivähoitajille, jonka avulla he voisivat ohjata hoidossaan oleville lapsille motorisia perustaitoja kehittävää liikuntaa Erityisenä huomiona työssä on kotiympäristön huomioonottaminen. Aihe vaikutti hyvin mielenkiintoiselta, mutta samalla haastavalta soveltamisen vuoksi. Oppaan laatiminen vaatisi tekijältä tämän vuoksi paljon ammattitaitoa, jonka takia halusin tarttua haasteeseen. Näin, että tämän oppaan tekeminen kehittäisi ja vahvistaisi ammatillista osaamistani huomattavasti. Lisäksi aihe tuki terveystieteiden suuntautumisvaihtoehtoani, sekä kiinnosti minua henkilökohtaisista syistä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella, muokata ja kehittää kotiympäristön huomioonottava opas perhepäivähoitajien käyttöön. Tämän oppaan avulla he voivat suunnitella ja ohjata lapsille motoristen perustaitojen kehitystä tukevaa liikuntaa. Toimeksiantajan, Sotkamon kunnan, kannalta tavoitteena on tukea oppaan avulla palveluksessaan olevien perhepäivähoitajien työtä. Oppaan myötä Sotkamon kunnalla on keino tukea ja opastaa perhepäivähoitajia lasten liikunnallisessa kasvatuksessa, sekä heidän omassa ammatillisessa kehittymisessään. Oppaan käyttäjien, Sotkamon kunnan alueen perhepäivähoitajien, kannalta tavoitteena on monipuolistaa ja helpottaa työtä lasten liikunnallisessa kasvatuksessa. Opinnäytetyön tekijän kannalta tavoitteena on oma ammatillinen kasvu, kehitys ja asiantuntijuuden vahvistuminen liikunta-alalla.

Kehittämistehtävät:

1. Esitellä alle 6-vuotiaille lapsille monipuolisesti motorisia perustaitoja kehittäviä liikuntamuotoja.
2. Kotiympäristön huomioon ottaminen liikuntamuotoja valitessa.
3. Esitellä helposti sovellettavia ja muokattavia liikuntamuotoja.

4.2 Sotkamon kunta

Työn tilaajana toimii Sotkamon kunta, joka on hieman yli 10 000 asukkaan maaseutumainen kunta Kainuussa (Sotkamon kunta 2011). Sotkamossa on yhteensä 24 omassa kodissaan työskentelevää perhepäivähoitajaa, joilla jokaisella on maksimissaan lain sallimat 4 kokopäiväistä lasta hoidettavanaan. Näiden lisäksi kunnassa on yksi hoitaja joka työskentelee lapsen kotona sekä kaksi "kiertävää" hoitajaa. Näistä toinen on perhepäivähoitaja, toinen lastenhoitaja. Yhteensä kunta siis kykenee tarjoamaan 96 kokopäiväistä ja 24 osapäiväistä perhepäivähoitopaikkaa. (H. Niskanen, henkilökohtainen tiedonanto 12.8.2011.)

Uusilta työntekijöiltä Sotkamon kunta vaatii perhepäivähoitajan tutkinnon tai sitä vastaavan koulutuksen ja soveltuvuuden alalle. Vanhemmilla perhepäivähoitajilla on takanaan perhepäivähoitokurssi. Määräaikaiseen työsuhteeseen kunta voi myös palkata kouluttamattoman työntekijän, mikäli hän muutoin osoittautuu sopivaksi. Kaikkien hoitajien kanssa pidetään kerran kuukaudessa noin kahden tunnin mittainen työkokous, jossa käsitellään päivähoidon ajankohtaisia asioita ja perhepäivähoidon laadun kehittämisen teemoja. (H. Niskanen, henkilökohtainen tiedonanto 12.8.2011.)

Perhepäivähoitajien työpäivä mukailee mahdollisimman paljon normaalin arkielämisen mallia. Hoitajan on siis esimerkiksi laitettava ruokaa ja hoidettava muitakin normaaleja arkielämän askareita lasten ollessa paikalla. Hoitaja ulkoilee lasten kanssa päivittäin, satunnaisesti myös toisen perhepäivähoitajan kanssa jolloin lapsia muodostuu suurempi ryhmä. Tällöin he usein menevät leikkipuistoon tai vastaavalle suuremmalle leikkialueelle. Hoitajilla on käytössään ne välineet, joita normaalissa kodissa yleensä on. Lisänä on yksi pelivälinekassi, joka sisältää muun muassa erilaisia palloja, hyppynaruja ja muita pienvälineitä. Tämä kassi on kaikkien yhteinen joka kiertää perhepäivähoitajalta toiselle, yhdellä

perhepäivähoitajalla se voi olla kerrallaan 1-2 päivää. (H. Niskanen, henkilökohtainen tiedonanto 12.8.2011.)

4.3 Perhepäivähoito

Perhepäivähoito on vanhin päivähoidon muoto, jonka vahvuutena on kodinomainen, kiireetön ympäristö. Suomessa perhepäivähoito on syntynyt vastaamaan lapsen hoitotarvetta äidin mentyä töihin silloin, kun perheelle ei ole ollut varaa palkata kotiin hoitajaa eikä käytettävissä ole ollut sukulaista tai yhteiskunnan päivähoitopalveluja. Päivähoidon ensimmäinen muoto onkin ollut se, kun naapurissa asuva perheenäiti on suostunut ottamaan myös muiden äitien lapsia hoitoonsa. Se oli pitkään epävirallista, niin sanottua "villiiä päivähoitoa", jota ei yhteiskunta valvonut. (Parrila, 2002.)

Perhepäivähoito eroaa päivähoitosta selkeimmin ympäristössään: perhepäivähoitoa järjestetään yksityiskodissa tai muussa kodinomaisessa ympäristössä. Sen on kuitenkin oltava lapselle suotuisa kasvu-ympäristö, jossa toiminnan on tuettava lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä sekä esteettistä, eettistä, älyllistä ja uskonnollista kasvatusta. (Finlex, laki lasten päivähoitosta 1.9.1973/36.)

Yhdellä perhepäivähoitajalla voi olla hoidettavanaan enintään neljä lasta, mukaan luettuna hoitajan omat lapset jotka eivät ole vielä perusopetuksessa. Tämän lisäksi hoitajalla voi olla yksi esiopetusta saava lapsi, joka on niin sanotussa puolipäivähoitossa. (Finlex, asetus lasten päivähoitosta 16.3.1973/239.) Kunnallinen perhepäivähoito on aina ohjattua, vaikkakin laki velvoittaa kunnan valvomaan myös yksityistä perhepäivähoitoa (Ojala 1993, 183).

Perhepäivähoitajien kelpoisuusehtoja ei ole säädetty laissa, ja heidän koulutustaustoillaan ei ole yhteneväisyyttä. Ainoa perhepäivähoitajan ammattiin valmentava koulutus on vuoteen 2000 asti ollut niin sanottu perhepäivähoitajakurssi. Perhepäivähoitajakurssin suorittaminen ei ole kuitenkaan missään vaiheessa ollut ehdoton edellytys tai vaatimus perhepäivähoitajan työssä toimimiseen tai työhön alkamiseen. Perhepäivähoitajan ammattiin on myös luotu näyttötutkinto, jonka suorittamiseen ei edellytetä perhepäivähoitajan tutkinnon suorittamista, vaan näyttötutkinnon voi suorittaa pelkästään käytännön kokemusten pohjalta. (Parrila, 2002; Opetushallitus, 2006.)

4.4 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessini eteni ennalta suunnitellulla aikataululla. Syyskuussa 2010 pidimme toimeksiantajan kanssa aloituspalaverin, jossa sovimme yhteisesti opinnäytetyöni tuotteen suuntaviivoista. Tämän pohjalta kykenin tekemään aiheanalyysin, jonka lopullisen version palautin marraskuun 2010 alussa. Opinnäytetyösuunnitelman tein osittain aiheanalyysin perusteella, ja lopullisen version palautin maaliskuun puolessa välissä 2011. Tämän jälkeen jatkoin teorian tietoon syventymistä ja kirjoitin kevään ja kesän aikana teoriapohjan. Oppaan kokosin osittain yhtäaikaaisesti varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamisen kanssa kesän ja syksyn aikana.

4.5 Tuottamisprosessin eteneminen

Tuottamisprosessini lähti liikkeelle aloituspalaverista syyskuussa 2010, jossa yhdessä toimeksiantajan kanssa loimme pääpiirteet oppaalle ja sitä kautta opinnäytetyölle. Olin valmiiksi listannut avainkysymyksiä (LIITE 1) joiden pohjalta oli hyvä lähteä vaihtamaan ajatuksia. Toimeksiantajalla oli selkeä kuva, millaisen oppaan he tarvitsevat. Olenkin pyrkinyt toteuttamaan kaikki heidän toiveensa, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman toiveiden mukainen.

Toimeksiantajan toiveena oli opas, jonka avulla perhepäivähoitajat voisivat suunnitella lapsille motorisesti kehittävää liikuntaa kotiympäristössä. Toive oli, ettei oppaassa juurikaan otettaisi kantaa esimerkiksi sosiaalisia taitoja kehittävään liikuntaan, vaan pääpaino olisi selkeästi motorisia, erityisesti motorisia perustaitoja kehittävässä liikunnassa. Lapset ovat sekä fyysisesti että psyykkisesti terveitä, edustavat molempia sukupuolia ja ryhmäkoko on pieni. Kohderyhmän rajaus perustuu normaaleihin ryhmiin, joiden kanssa perhepäivähoitajat työskentelevät. Iältään perhepäivähoitajien hoidossa olevat lapset ovat normaalisti 1-6 –vuotiaita, mutta keskityin työssäni lähinnä 2-4 –vuotiaisiin lapsiin. Rajaus oli välttämätön jo työn koon rajaamisen vuoksi. Jokainen lapsi on jo syntymästään asti temperamentiltaan erilainen ja kehittyy omaa yksilöllistä vauhtiaan, saattaa lapsi olla ikäistään edeltävällä tai seuraavalla kehitystasolla, jolloin leikit onnistuvat suunniteltua vanhemmalta tai nuoremmalta lapseltakin. (Miettinen 1999, 77-79; Nikander 2009, 103.) Tästä syystä valmis opas soveltuu

perhepäivähoitajan käyttöön vaikka hänellä olisikin vanhempia ja/tai nuorempia lapsia kuin 2-4 –vuotiaat.

Ympäristö, johon perhepäivähoitajat liikuntaa suunnittelevat, on normaali koti, sekä piha-alue ja metsä. Lapset liikkuvat sekä ulkona että sisällä, kaikkina vuodenaikoina. Toimeksiantajan toiveena oli, että opas itsessään olisi käsiin saatava, selkeäkäyttöinen tuote jossa ei käsitellä lainkaan teoriaa esimerkiksi lasten kasvusta ja kehityksestä, vaan sisältää ainoastaan liikuntavinkkejä ja neuvoja niiden toteuttamiseen. Toimeksiantajan toiveen toteuttamisen sekä oppaan koon ja opinnäytetyön laajuuden rajaamisen vuoksi olen jättänyt työstä kokonaan pois esimerkiksi erityisesti sosiaalisia taitoja kehittävät leikit. Keskityn vain motorisia perustaitoja kehittäviin leikkeihin ja liikuntamuotoihin.

Toimeksiantajan toiveiden pohjalta lähdin kokoamaan teoriapohjaa, jonka avulla kykenisin tekemään mahdollisimman hyvän oppaan. Ymmärtääkseni perhepäivähoitajan työnkuvaa sekä arjen haasteita, haastattelin työelämän asiantuntijaa sekä käytin lähdekirjallisuutta. Vaihtoehtona olisi ollut tutustua perhepäivähoitajien työhön käyttäen havainnointimenetelmää, mutta siinä haasteena olisi todenmukaisuus. Parin tunnin vierailun aikana voi perhepäivähoitajan työstä saada hyvinkin vääristyneen kuvan, erityisesti lasten kannalta. Vieras henkilö arjessa saattaa muuttaa ratkaisevastikin lasten käyttäytymistä. Myös perhepäivähoitaja saattaa muuttaa (tiedostaen tai tiedostamatta) rutiineitaan ja toimintatapojaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 208). Tästä johtuen en uskonut saavani riittävän todenmukaista kuvaa havainnoimalla. Se olisi saattanut vääristyessään luoda jopa virheellisen, työtäni haittaavan kuvan. Vääristymisen välttämiseksi minun olisi tullut vierailla samassa perhepäiväkodissa useasti, jolloin haitaksi olisi saattanut muodostua emotionaalinen sitoutuminen ja sitä kautta objektiivisuuden kärsiminen (Hirsjärvi ym. 2007, 208). Tämän lisäksi monet vierailut olisivat olleet käytännön kannalta mahdotonta toteuttaa pitkän välimatkan vuoksi.

4.5.1 Leikkien valinta ja muokkaus

Hankin ideoita ja vinkkejä käyttämällä useita erilaisia lasten leikkioppaita sekä soveltamalla lapsille suunnattuja taitoratoja. Osa leikeistä oli jo valmiiksi niin sopivia, että vain pieni

muokkaaminen riitti sovellusehdotuksien lisäksi. Osa leikeistä ja radoista on täysin omaa tuotantoani. Nämä rakensin hyödyntämällä eri lähteistä saamiani ideoita ja käyttämällä tämän jälkeen ammattitaitoani, jotta pystyin muokkaamaan leikit, pelit ja radat toimeksiantajan toivomuksien mukaisiksi ja teorian tiedon kanssa yhteneväksi. Suurin osa oppaassa olevista leikeistä on saanut muotonsa, kun olen käyttänyt pohjalla joko tunnettua tai lähteessä olevaa leikkiä, ja tämän jälkeen muokannut sen sopivaksi. Leikkien kehittämisessä ja muokkaamisessa pidin erityisesti silmällä kotiympäristöä, rajallista välineiden saatavuutta ja tilaa.

Leikkien ollessa valmiit, kyselin oppaasta kokonaisuudessaan palautetta useiden eri ammattialojen edustajilta. Koska tarkoituksena on mahdollisimman selkeä opas, kyselin oppaan ulkoasusta, leikkien ilmaisutavasta sekä kirjoitusasusta palautetta sähkötekniikan ja tietotekniikan ammattilaisilta. Leikkien toimivuutta ja motoristen taitojen kehittävyttä kyseenalaistaessani kyselin mielipiteitä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisilta. Vastaanotin palautetta ainoastaan suullisesti, ja käytin palautetta ainoastaan oman harkintani mukaan. Tarkoitukseni ei ollut varsinaisesti testata opasta, vaan saada siihen erilaisia mielipiteitä ja näkökantoja.

4.5.2 Oppaan ulkoasu

Tuotteen esteettisyyden ja houkuttelevuuden avulla voidaan vaikuttaa käyttäjän mielenkiinnon heräämiseen ja lisätä sitoutumista sen käyttöön. Näin ollen kiinnittämällä huomiota tuotteen ulkoasuun ja esteettisyyteen voidaan edistää tuotteen käyttöä, jolloin tuotteesta saatavat hyödyt kasvavat. (Jämsä & Manninen 2000, 103-104.) Tästä syystä olen tehnyt oppasta mahdollisimman selkeän, helposti käytettävän ja houkuttelevan, jotta se jäisi käyttöön.

Pesosen ja Tarvaisen (2003, 30) mukaan yksi merkittävä tekijä helppolukuisuudessa ja selkeydessä on kirjaisintyyppi. Iso kirjaisinkoko on luotaantyöntävä, pieni on vaikealukuinen. Lisäksi kirjaimet, joiden muodossa ja paksuudessa on sopivasti vaihtelua ja jotka erottuvat selkeästi toisistaan, ovat luettavampia kuin tasapaksut kirjaimet tai tiiviisti toisissaan olevat kirjaimet. Pesonen ja Tarvainen (2003, 34-35) lisäävät, että myös kappaleiden ladontatapa vaikuttaa luettavuuteen. Vaikka tasapalsta on ryhdikäs ja selkeän näköinen, sen luettavuutta heikentää runsaat tavutukset sekä suurten sanavälien tuoma reikäisyys. Se myös yhteydestä

riippuen saattaa olla liian jäykkä. Ladontatapana oikea liehu on helppolukuinen, ja tavutuksien myötä rivien pituus ei vaihtele kohtuuttomasti. Tästä syystä oppaassani olen päätenyt käyttämään oikeaa liehua.

Oppaassa olen käyttänyt kirjaisintyyppiä Baskerville Old Face. Oppaan nimen, sekä kaikkien väliotsikoiden "ulkona" tai "sisällä" -tekstit ovat kirjaisinkokoa 48. Oppaan nimen toinen osa, sekä väliotsikoiden motorista taitoa kuvaavat nimet ovat kirjaisinkokoa 28. Oppaan muu teksti on kirjoitettu kirjaisinkoolla 16. Koot mielestäni edesauttavat helppolukuisuutta. Oppaan kansi on Microsoft Office Word- ohjelman yksi vakiokansista. Samoin ylä- ja alatunnisteiden kuviot ovat saman ohjelman vakiomuotoiluja.

Oppaaseen lisäsin jokaisen taito-otsikon alle ainoastaan dekoratiivisia, koristeellisia, kuvia. Näiden kuvien ainoa tarkoitus on koristaa ja tuoda oppaalle ilmettä ja tunnelmaa. (Pesonen & Tarvainen 2003, 47.) Kuviksi valitsin valokuvia, joissa oppaan kohderyhmän ikäiset lapset toteuttavat jotain otsikon mukaista motorista perustaitoa. Minulla on kaikkiin valokuviin täydet oikeudet. En nähnyt tarpeelliseksi käyttää leikkien ohella leikkiä kuvaavia kuvia. Pyrin kirjoittamaan leikkien ohjeistuksista niin selkeät, että leikki on mahdollista ymmärtää ja ohjata ilman kuvan tuomaa selkeytystä.

5 OPPAAN SISÄLTÖ

Valitsin oppaan nimeksi Leikiten opittu - Opas lasten motorisesti kehittävään liikuntaan kotiympäristössä. Nimellä halusin korostaa sitä, mitä Zimmer (2002, 62) painottaa: Lapsi oppii leikkiessään, mutta ei koskaan leiki oppiakseen. Nimi on myös lyhyt ja hauska, jolloin se kenties jää paremmin mieleen ja on helpompi käyttää puhekielessä.

Oppaassa on kansisivu, jossa on oppaan nimi ja tekijä. Seuraavana oppaassa on sisällysluettelo (LIITE 2), alkusanat, leikit jaoteltuina sekä viimeisenä käyttämäni päälähteet. Lisäksi lähteistä löytyy maininta, että kaikki käyttämäni lähteet kokonaisuudessaan löytyvät opinnäytetyön lähdeluettelosta. Oppaan selkeyden ja helppolukuisuuden vuoksi käyttämäni lähteet ovat oppaan lopussa, eivätkä jokaisen leikin jälkeen.

Leikkejä on yhteensä 60 kappaletta, kymmenen jokaisen otsikon alla. Otsikko on aina omalla sivullaan, leikkejä on yhdellä sivulla kaksi. Otsikko-sivulla on myös yksi dekoratiivinen kuva, sekä muutama esimerkkitaito selkeyttämään mitä osiossa on luvassa. Yhteensä oppaassa on 41 sivua. Uskon leikkien määrän riittävän mainiosti. Lisäksi olen tehnyt opinnäytetyöni yksin, joten leikkien määrä on rajattava jotta työ ei laajenisi liikaa. Jokaisen leikin yhteydessä olen maininnut muutaman taidon, joita leikki pääasiallisesti kehittää. Hyvin monipuolinen leikki saattaa kehittää jopa useampiakin taitoja, joita olen maininnut. Jokaisen leikin jälkeen oleva sovellusohje antaa lisäksi mahdollisuuden muokata ja jatkaa leikkiä niin, että todellisuudessa oppaan antama leikkimäärä on suurempi.

5.1 Aluksi

Oppaan alkuun kirjoitin selkeät ohjeet (LIITE 3), mitä liikuntatuokion suunnittelussa ja ohjaamisessa tulee ottaa huomioon. Otin taustaksi perinteisen mallin, jossa käydään läpi suunnittelu, ryhmien muodostus, leikin ohjaaminen ja havainnointi sekä purkaminen. Kirjoitin ohjeet mahdollisimman yksinkertaisesti ja pelkistetysti, jotta ne olisi helppo omaksua ja toteuttaa sellaistenkin henkilöiden, joilla ei ole liikunnallista taustaa ja/tai didaktista kokemusta. Didaktiikka on kasvatustieteen osa-alue, joka tutkii opetusta ja soveltaa tutkimustuloksia käytäntöön (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 441). Didaktinen kokemus on siis opetustapahtumaan liittyvää kokemusta, eli opettamisen ja ohjaamisen kokemusta.

Oppaan alussa on myös kolme laatikkoa, joissa on muutama 2-, 3- ja 4-vuotiaan kehitystasolle mahdollinen opittava taito sekä huomioitavia asioita. Tiivistin asian mahdollisimman lyhyeksi, koska toimeksiantajan toivomuksesta opas ei sisältäisi juuri lainkaan tietoa motorisesta kehittämisestä. Kuitenkin leikkien sovellusohjeiden kannalta on mielestäni selkeämpää, kun oppaassa on listattu muutama perustaito mihin esimerkiksi 3-vuotias lapsi kehitystasoltaan kykenee.

5.2 Leikit

Oppaassa olevat leikit on jaettu sekä ulko- että sisäleikkeihin, sekä näiden alle eri motorisia perustaitoja harjoittaviin leikkeihin: tasapainotaidot, liikkumis- ja havaintomotoriset taidot sekä käsittelytaidot. Kyseinen jaottelu on tehty työelämän toivomuksesta. Jos leikki harjoittaa kahta tai useampaa motorista perustaitoa, käytin omaa ammattitaitoani laittamalla sen siihen osioon, jota se harjoittaa eniten.

Omaa ammattitaitoani käytin myös miettimällä leikeille "vaikeusasteet", joita kuvasin plusmerkeillä (+). Jokaisen leikin jälkeen on yhdestä kolmeen plusmerkkiä, merkkien määrä kuvaa leikin haastavuutta. Yksi plusmerkki tarkoittaa, että leikki soveltuu sellaisenaan pienimmille lapsille, noin 2-3 -vuotiaille, mutta on sovellettavissa nuoremmillekin. Kahden plusmerkin leikki on sellaisenaan sopiva 3-4 -vuotiaille lapsille, sovellettavissa 2-5 -vuotiaille. Näitä leikkejä on oppaassa ehdottomasti eniten, ja ne ovat myös kaikkein laajimmin sovellettavissa. Oppaasta löytyy myös muutama kolmen plusmerkin leikki, jotka ovatkin sellaisenaan sopivia noin 4-6 -vuotiaille lapsille ja jotka ovat sovellettavissa myös vanhemmille lapsille. Vaikeusasteet ovat suuntaa-antavia, ja olenkin tämän ilmaissut myös oppaan alussa. Liitteenä on kaksi esimerkkiä oppaassa olevista liikuntaleikeistä (LIITE 4).

Leikkejä valitessani ja muokatessani olen ottanut huomioon eri opetustyyliä. Oppaassa onkin käytetty kaikkia lapsille sopivia opetustyyliä; komentotyyli, harjoitustyyli, ohjattu oivaltaminen ja ongelmanratkaisutyyli (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005, 20) ja niitä on käytetty tasaisesti eri motoristen perustaitojen alla. Ohjeet leikin ohjaamiseen olen kirjoittanut siten, että opetustyyli jota olen tarkoittanut käytettäväksi, tulee luonnostaan käytetyksi.

6 POHDINTA

Opinnäytetyönäni valmistui kirjallinen opas Leikiten opittu - Opas lasten motorista kehittävään liikuntaan kotiympäristössä. Opas tulee toimeksiantajani, Sotkamon kunnan, käyttöön. Tekijälle jää oppaan täydet tekijänoikeudet. Toimeksiantaja jakaa oppaan palveluksessaan toimiville perhepäivähoitajille. Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöni onnistumista, eettisyyttä, luotettavuutta sekä omaa ammatillista kasvuani.

6.1 Oppaan onnistumisen arviointi

Ajan rajallisuuden vuoksi en kyennyt testaamaan opastani varsinaisella kohderyhmällä. Hain kuitenkin jatkuvasti näkökantoja ja mielipiteitä oppaasta eri ammattiryhmien edustajilta. Kiinnitin erityisesti huomiota oppaassa olevien leikkien selkeään ilmaisutapaan. Tämän tein luettamalla opastani sähkötekniikan ja tietotekniikan alan ammattilaisilla ja kyselemällä heiltä subjektista mielipidettä. Heidän koulutusohjelmassaan ja työnkuvassaan ei tarvita erityisen paljon kasvatuksen ja ohjauksen taitoja. Heille lasten leikit ja motorinen kehittyminen ei myöskään ole niin tuttua kuin sosiaali-, terveys ja liikunta-alan ammattilaisille. Siksi heiltä saamani palaute kertoi mielestäni paremmin leikkien aidon selkeyden kuin varsinaisen alan ammattilaisen mielipide.

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten mielipidettä tarvitsin leikkien toimivuutta ja motoristen taitojen kehittävyttä testatessani. Luetutinkin opastani myös usealla liikunta-alan ammattilaisella, jotta leikit olisivat myös toimivia niiden selkeän kirjoitustavan lisäksi.

Saamani palautteen perusteella muokkasin oman harkintani mukaan leikkien kirjoitusasua, sisältöjä ja selkeyttä. Esimerkiksi poistin muutaman ammattikielen sanan ja korvasin ne yleistietoon kuuluvilla sanoilla, sekä lisäsin jokaiseen leikkiin kaksi pallukkaa erottamaan kehitettävän taidon, tehtävänannon sekä sovellusehdotuksen. Mielestäni oppaasta tuli helppokäyttöinen ja leikit täysin kotiympäristössä toteutettavia. Tästä syystä opas soveltuisi mielestäni myös yksittäisille perheille omien lasten kanssa liikkumisen kehittämiseksi ja monipuolistamiseksi. Tämä onkin yksi jatkokehittämisidea, joka olisi toteuttamisen arvoinen.

Tuotetta voi jatkossa kehittää muullakin tavalla. Yksi jatkotutkimusaihe on leikkien testaaminen ja kehittämisen testitulosten pohjalta. Myös opasta kokonaisuudessaan voisi laajentaa. Oppaaseen voisi lisätä jopa yhden uuden otsakkeen, jonka alle voisi kerätä leikkejä joita voi toteuttaa vain yhden lapsen kanssa. Tämä palvelisi erityisesti ajatusta, jossa opas menisi yksittäisten perheiden käyttöön.

6.2 Eettisyys

Jotta tutkimus olisi eettisesti hyvä, sen teossa ja toteutuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tapoja, joilla hyvää tieteellistä käytäntöä voidaan loukata, on useita. Näitä ovat erityisesti tiedonhankintatavat, plagiointi, yleistäminen ja raportoinnin puutteellisuus. (Hirsjärvi ym. 2007. 23-27.)

Olen kunnioittanut muiden kirjoittajien työtä sillä, etten ole plagioinut. Olen myös pyrkinyt raportoimaan tiedon niin, etten ole muuttanut sen alkuperäistä merkitystä. Olen pitänyt huolen, että käyttämäni lähteet ovat selkeästi merkitty. Poikkeuksen tästä tekee oppaan lähdemerkinnät. Olen merkinnyt käyttämäni lähteet ainoastaan lähdeluetteloon oppaan loppuun ja jättänyt lähdeviitteet täysin pois. Tämän tietoisena valinnan olen tehnyt oppaan selkeyden ja helppolukuisuuden nimissä. Lisäksi lähdeviitteiden merkitseminen olisi ollut kenties mahdotonta; mikään leikki ei ole suoraan lähteestä, vaan jokaista on muokattu edes hieman. Hirsjärvi ym. (2007, 118) myöntääkin asiassa olevan ongelmakohtaan: on ongelmallista päätellä, mikä on yleistä tietoa jota ei tarvitse varustaa lähdeviitteellä ja mikä on erityistietoa, johon lähdeviite vaaditaan. Asia täytyy ratkaista ainoastaan terveellä järjellä päätellen, mikä on koulutetun ihmisen perustietoa ja mikä ei. Tältä kannalta asiaa ajatellen olen nähnyt oikeaksi ratkaisuksi jättää lähdeviitteet pois. Kuitenkin kirjoittajia kunnioittaakseni, ja antaakseni oppaan käyttäjille lisävinkkejä, olen merkinnyt loppuun käyttämäni päälähteet. Tämän lisäksi lähdeluettelon lopussa on maininta, että kaikki käytetyt lähteet löytyvät tekijän opinnäytetyön lähdeluettelosta.

Opinnäytetyöprosessi on edennyt Kajaanin ammattikorkeakoulun vaatimusten mukaisesti kaikissa vaiheissa. Prosessi alkoi aiheanalyysistä ja jatkui opinnäytetyösuunnitelmaan. Tämän pohjalta kehittyi raportin ja oppaan raakaversio ja molemmista lopullinen versio. Kaikessa raportoinnissa olen pyrkinyt yksiselitteisyyteen. Olen myös raportoinut mahdollisimman

laajasti ja avoimesti, jotta työni olisi eettisesti mahdollisimman hyvä. Olen tietoisesti välttänyt yleistämistä ja mielestäni siinä onnistunutkin.

Kysellessäni oppaasta palautetta eri ammattialojen edustajilta, olen kaikilta vastaanottanut ainoastaan suullista palautetta. Olen jokaiselle ilmaissut, ettei hänen nimeään tai kirjallista palautettaan tule esiintymään missään opinnäytetyön osassa. Kerroin, että käytän saamaani subjektista näkemystä ainoastaan oppaan muokkaamiseen oman harkintani mukaan. Olen myös antanut kaikille opastani lukeville mahdollisuuden päättää, haluavatko he osallistua mielipiteensä ilmaisuun. Tämä on erityisen tärkeää, koska Hirsjärven ym. (2007, 25) mukaan kaikissa tutkimuksissa lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeus. Tähän liittyy myös se, että ihminen on kykenevä kypsään päätöksentekoon. Tästä syystä olen kysynyt mielipiteitä ainoastaan täysi-ikäisiltä henkilöiltä.

6.3 Luotettavuus

Tehdyn tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata monella eri tavalla. Tulosten reliabelius eli toistettavuus, sekä validius eli pätevyys, ovat käytettävissä olevia mittareita. Näiden lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa lähteiden käyttö. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota kirjoittajien tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähteen ikään ja uskottavuuteen sekä totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen. (Hirsjärvi ym. 2007, 109-110; 226.)

Opinnäytetyöni reliabeliutta kuvaa se, miten tuote sopii erilaisille käyttäjille ja erilaisiin ympäristöihin. Minulla ei ollut tarkkaa tietoa, millaisiin koteihin opas menee. Tästä syystä opas on suunniteltu toimimaan kaikenlaisissa normaaleissa kotiympäristöissä, riippumatta huoneiston koosta tai sen sisustuksesta. Kaikki oppaassa olevat leikit on sovellettu sellaisiksi, ettei niihin tarvita erikseen hankittavia välineitä vaan kaikki oletettavasti löytyy normaalista kodista (esimerkiksi sanomalehtiä, teippiä). Opas on myös tehty ja esitettävä mahdollisimman selkeäksi ja helppokäyttöiseksi. Se on siis käytettävissä riippumatta käyttäjän koulutus-, kokemus tai osaamistasosta.

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä sen on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2007, 226). Tuotteessani validiutta voidaan arvioida sillä, kehittävätkö oppaan mukaan ohjatut leikit lasten motorista kehitystä ja palveleeko opas käyttäjiään. Tuomen (2009, 8) mukaan lasten motoriset perustaidot kehittyvät kun toistoja on paljon.

Lapset liikkuvat omaehtoisesti paljon, ja sitä tulisikin tukea (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukses, 2005, 15). Tästä syystä osa oppaassa olevista leikeistä on erilaisia vapaita liikuntaratoja tai radanomaisia leikkejä. Nämä kaikki ovat sellaisia, joita lapset voivat rakentaa aivan tavalliseen kotiympäristöön ja joiden kestolle ei ole rajoitusta. Tämän kaltaiset leikit ja radat tukevat ajatusta lasten omaehtoisesta, runsaasta liikkumisesta. Hakkaraisen (2009, 74-75, 91) mukaan koko lapsen liikkumisessa tulee painottaa erilaisia motorisia ärsykejä. Tämän vuoksi oppaassa on myös erilaisia ohjattuja leikkejä, jotta motoriset ärsykkeet olisivat mahdollisimman monipuolisia. Opas on myös toteutettu toimeksiantajan toiveiden mukaisesti, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin käyttäjiään. Erityistä huomiota olen kiinnittänyt selkeyteen ja helppokäyttöisyyteen.

Olen muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta käyttänyt ainoastaan 2000-luvulla julkaistuja lähteitä. Nämä muutamit poikkeukset ovat hyvin lähellä 2000-lukua ja aiheesta jonka tieto ei vanhene niin nopeasti. Kyseiset lähteet ovat lisäksi olleet laajoja ja päteviä, ja siksi on perusteltua käyttää niitä huolimatta hieman vanhemmasta julkaisuvuodesta. Kaikki lähteet ovat alansa asiantuntijoiden kirjoittajia ja ensisijaisia lähteitä. Yksittäisten kirjoittajien lisäksi olen käyttänyt myös erilaisten järjestöjen ja yhdistysten sekä valtion lähteitä, esimerkiksi Valtion säädöstietopankkia, Sosiaali-, ja terveysministeriön opasta sekä Nuorta Suomea. Nämä kaikki ovat luotettavia lähteitä vaikka kirjoittajia ei suoraan näykään.

Tuotin toisen työharjoittelujaksoni aikana oppaan moniammatillisesti. Yhdessä terveydenhoitajaopiskelijan kanssa teimme oppaan Kainuun Partiolaiset ry:n yhdelle lippukunnalle, Kajaanin Eränkävijöille. Opinnäytetyön luotettavuutta lisääkin se, että minulla oli jo aiempaa kokemusta sekä oppaan tuottamisesta toimeksiantajalle, että projektiluontoisesta työskentelystä.

Opinnäytetyöni luotettavuutta lisää myös oma perehtymiseni aiheeseen. Olen ollut jo vuosia kiinnostunut lasten motorisesta kehitymisestä ja lasten ohjaamisesta. Tästä johtuen olen hakeutunut lasten ohjauksiin jo peruskouluiästä lähtien. Ammattikorkeakouluopiskeluni aikana suoritin ensimmäisen harjoittelujaksoni Vesannon kunnalle, jossa osana harjoitteluani olin kolme kertaa viikossa esiopetus- ja päivähoitoryhmien mukana. Myös kolmannessa, eli viimeisessä harjoittelujaksossani pääsin ohjaamaan ja havainnoimaan lapsia. Suoritin harjoittelun Kainuun Liikunnalla, jonka kautta kiersin Kajaanin iltapäiväkerhoissa ohjaamassa. Näiden harjoittelujaksojen lisäksi olen perehtynyt aiheeseen terveystuokien suuntautumisvaihtoehdon ja koulun vapaavalintaisten kurssien muodossa.

6.4 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnanohjaajan työhön kuuluvat monesti projektiluontoiset työtehtävät. Myös opinnäytetyönä tuottamani opas on projektiluontoinen tehtävä, joten opinnäytetyön myötä olen kehittynyt pitkäjänteisessä prosessityöskentelyssä. Opinnäytetyön kirjoittaminen on kehittänyt minua itseäni kirjoittajana ja tekstin tuottajana. Tämä palvelee työelämää ja vankistaa alan asiantuntijuudessa tarvittavaa kirjallista uskottavuutta.

Opiskelemaani liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmaan on laadittu neljä kompetenssia. Nämä ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveyslääkintäosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. Liikuntaosaamisen tavoitteen kuvauksena opiskelija hallitsee yleisimpien liikuntalajien perustiedot ja -taidot, sekä ymmärtää lajit mahdollisuutena esimerkiksi motoristen taitojen kehittämisessä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011.) Opinnäytetyössäni käsittelem lasten motorista kehittymistä ja sen tukemista. Oppaan tuottaminen on vaatinut minulta eri liikuntalajien hallitsemisen ja niiden eri osa-alueiden hyödyntämisen motorisesti kehittävän liikunnan suunnittelussa.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveyslääkintäosaamisen tavoitteena on opiskelijan kyky toimia liikunnan terveysvaikutuksien asiantuntijana, tietää ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät ja hallita tavoitteellisten ja terveyttä edistävien liikuntaohjelmien suunnittelu. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011.) Opinnäytetyön teoriapohjaa kootessani tutustuin ihmisen kasvuun ja kehitykseen, sekä näihin vaikuttaviin tekijöihin. Se oli välttämätöntä, koska koko oppaan työstämisen aikana minun oli pidettävä mielessäni leikkien kehittävyys sekä terveyttä edistävyys. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen pitää sisällään oppilaan kyvyn suunnitella, toteuttaa ja ohjata liikuntaa sekä tiedon erilaisista ohjausmenetelmistä ja niiden käytöstä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011.) Olen perehtynyt erilaisiin ohjausmenetelmiin ja niiden hyötyihin. Leikit ovat osana lasten kasvatustyötä, ja osaamistani on vahvistanut neuvojen ja ohjeiden luominen perhepäivähoitajien käyttöön, jotta opas on helppokäyttöinen ja ymmärrettävä. Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen tavoitteet tarkoittavat opiskelijan kykyä toimia esimies- ja asiantuntijatehtävissä ja tuntee liikuntakulttuurin ja -palvelujen kehitysnäkymiä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011.) toteutui asiantuntijaroolin kautta; liikunnan alan ammattilaisen roolini vahvistuu toimimalla asiantuntijana. Loin informatiivisen oppaan toisen alan ammattilaisten käyttöön.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen kehittynyt moniammatillisen yhteistyön hyödyntämisessä. Olen kysellyt mielipiteitä verraten omaan alaani täysin poikkeavan alan ammattilaisilta ja onnistunut hyödyntämään tämän yhteistyön. Tämä on erityisen tärkeää työelämässä, jossa yhä useammin liikunnanohjaajakin saattaa työskennellä osana moniammatillista tiimiä. Olen opinnäytetyön aikana syventänyt ja vahvistanut muitakin työelämässä tarvittavia taitoja. Erityisesti on vahvistunut lähdekritiisyys, tiedonhakutaito sekä viestintä- ja yhteistyötaidot. Myös tiedon kyseenalaistaminen ja asioiden ajattelevinen erilaisesta näkökulmasta on kehittynyt prosessin aikana. Näitä kaikkia taitoja tulen tarvitsemaan myös työelämässä.

LÄHTEET

Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy

Finlex - Valtion säädöstietopankki. 2011. Asetus lasten päivähoidosta 16.3.1973/239. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239> (Luettu 22.8.2011)

Finlex - Valtion säädöstietopankki. 2011. Laki lasten päivähoidosta 19.1.1973/36. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036> (Luettu 22.8.2011)

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Haara, M. 1999. Lapsen fyysinen ja motorinen kehitys syntymästä leikki-ian alkuun. Kuopion yliopiston verkkojulkaisu. Saatavilla: <http://ffp.uku.fi/intro/motorkeh.htm> (Luettu 23.9.2011)

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. United States of America

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy

Hiltunen, P. 1997. Liikunnan iloa! Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Jaakkola, T. 2009. Mitä taitojen oppiminen on? Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2011. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, kompetenssit. Saatavilla: http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen_sisalto/Liikunnanohjaaja/OPS2009.iw3 (Luettu 22.8.2011)
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Miettinen & Vuohiniemi. 1999. Taidon oppiminen. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Niensted, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 2008. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Niskanen, H. 2011. Henkilökohtainen tiedonanto. Sähköposti. 12.8.2011
- Nuori Suomi ry. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret-selvitystyö. Saatavilla: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf (Luettu 17.8.2011)
- Ojala, M. 2000. Varhaiskasvatuksen perusteita ja haasteita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Opetushallitus. 2006. Näyttötutkinnon perusteet: Perhepäivähoitajan ammattitutkinto. Helsinki. Saatavilla: http://www.oph.fi/download/111066_perhepaivahoitaja_ammattitutkinto.pdf (Luettu 18.1.2011)
- Parrila, S. 2002. Perhepäivähoito osana suomalaista päivähoitojärjestelmää: Näkökulmia perhepäivähoidon laatuun ja sen kehittämiseen. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden

tiedekunta. Saatavilla: <http://herkules.oulu.fi/isbn9514268741/html/index.html> (Luettu 18.1.2011)

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Porvoo: WS Bookwell

Pöyry, J. 2006. Opetusmenetelmät liikunnanopettajien koulutuksessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9656/URN_NBN_fi_jyu-2006222.pdf?sequence=1 (Luettu 29.8.2011)

Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Sotkamon kunta. 2011. Saatavilla: <http://www.sotkamo.fi/index.asp?pid=69> (Luettu 17.8.2011)

Spectrum Institute of Teaching and Learning. n.d. The Landmark Styles Along the Spectrum. Saatavilla: <http://www.spectrumofteachingstyles.org/styles> (Luettu 29.8.2011)

Stevander, A. 1999. Lasten voimistelun suunnittelu. Teoksessa Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi - Vinkkejä ja virikkeitä 4-12 -vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Saatavilla: http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf (Luettu 17.8.2011)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Saatavilla: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf (Luettu 11.8.2011)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy

Wulf, G. 2007. Attention and motor skill learning. United States of America

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy

LIITTEET

LIITE 1: Opinnäytetyöpalaverin muistilista

LIITE 2: Oppaan sisällysluettelo

LIITE 3: Oppaan alkusanat

LIITE 4: Kaksi esimerkkileikkiä

Opinnäytetyöpalaveri 14.9.2010

1. Mitä työllä haetaan/mikä on tavoite?
2. Kenen käyttöön työ tulee?
3. Kohderyhmä, jolle työn avulla suunnitellaan liikuntaa?
4. Kohderyhmän rajausta? (ikä, fyysiset ja henkiset ominaisuudet)
5. Millaista liikuntaa suunnitellaan, mitä liikunnalla tavoitellaan, rajausta? (esim. motorinen kehittyminen, yleiset lajitaidot, sosiaalinen...)
6. Ympäristö, johon liikuntaa suunnitellaan?
7. Yleiset käytettävissä olevat välineet?
8. Kohderyhmän koko? Yleinen, entä satunnaisesti?
9. Käytettävissä ole aika? (lyhyet tuokiot, pitkäkestoiset radat, retket, teemapäivät...)

SISÄLLYS

Aluksi	2
Sisällä	
Tasapainotaidot	5
Liikkumis- ja havaintomotoriset taidot	11
Käsittelytaidot	17
Ulkona	
Tasapainotaidot	23
Liikkumis- ja havaintomotoriset taidot	29
Käsittelytaidot	35
Päälähteet	

ALUKSI

Kymmenen muistettavaa asiaa liikuntaleikkien ohjauksessa:

1. **Mieti** käytännön toteutus etukäteen, varaa tarvittavat välineet valmiiksi.
2. **Kerro** leikin nimi ja mikä leikissä on tavoitteena.
3. Jos on muodostettava parit/ryhmät, **käytä vaihtelevia keinoja**. Anna vain harvoin lasten muodostaa itsenäisesti ryhmät, jotta ryhmissä tulisi vaihtelua. Ryhmänmuodostuskeinoja voi olla esimerkiksi
 - jako esim. syntymäkuukauden tai paidan värin mukaan
 - voit jakaa erilaisia esineitä tai kuvioita lapsille, samanlaisten esineiden/kuvioiden haltijat muodostavat ryhmän
4. **Selitä ja näytä** leikin kulku. Pidä tämä osio mahdollisimman lyhyenä, nopeasti toimintaa. Anna lasten istua, he jaksavat paremmin kuunnella.
5. **Anna lasten tarvittaessa kokeilla** leikkiä. Näin varmistat, että kaikki ovat ymmärtäneet leikin.
6. Leikin tiimellyksessä **asetu niin, että näet kaikki leikkijät**. Puutu sääntörikkomuksiin. Muuta sääntöjä, jos huomaat ettei leikki toimi.
7. **Ohjeista ja korjaa** positiivisella tavalla. Sano mieluummin esimerkiksi "pidä jalka suorana" kuin "älä koukista jalkaa".
8. **Ilmoita selkeästi, milloin leikki loppuu**. Leikistä riippuen voit antaa myös ennakkovaroituksen, esimerkiksi "vielä yksi kerta, sitten lopetetaan". Päätä leikki aina silloin, kun lapsilla on vielä kivaa; he eivät ole ehtineet kyllästyä leikkiin ja he haluavat kenties leikkiä leikkiä toistekin.
9. **Leikin purkamisessa** voit käyttää lapsia apunasi esimerkiksi tavaroiden keräämisessä.
10. **Kiitä** hyvästä suorituksesta.

Leikit on jaettu taitojen lisäksi myös suuntaa-antaviin vaikeustasoihin. Mitä vähemmän plusmerkkejä (+) leikin nimen jälkeen on, sitä yksinkertaisempi leikki.

- Yhden plusmerkin leikit soveltuvat noin 2-3 -vuotiaille lapsille, osa nuoremmillekin
- Kahden plusmerkin leikit soveltuvat noin 3-4 -vuotiaille lapsille, mutta ovat sovellettavissa 2-5 -vuotiaille
- Kolmen plusmerkin leikit soveltuvat noin 4-6 -vuotiaille, mutta ovat sovellettavissa myös vanhemmille lapsille.

Kaikkien leikkien jälkeen on soveltamisohje, kuinka voit helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä. Näin saat leikin soveltumaan myös lapsiryhmälle jossa on eri-ikäisiä lapsia.

Lapset ovat yksilöitä. Temperamentti- ja luonne-erojenkin takia yksilön kehitys saattaa olla ikäisiään edellä tai jäljessä. Erot saattavat olla suuriakin mutta silti normaaleja.

Seuraavalla sivulla on listattu muutamia esimerkkejä 2-, 3- ja 4-vuotiaan lapsen taidoista ja huomioitavista asioista.

2-vuotias

Taidot

- * Suuntaamaton heitto
- * Kiipeily
- * Hyppääminen alas
- * Kieriminen ja pyöriminen

Huomioitavaa

- * Kiinnostuu kuvitteluleikeistä
- * Musiikki alkaa kiehtoa
- * Ei hahmota vaikeita ohjeita
- * Lyhyt keskittymiskyky

3-vuotias

Taidot

- * Tasapainoilu kävellessä
- * Juokseminen
- * Hyppääminen

Huomioitavaa

- * Uhmakausi
- * Tasoerot suuria lasten välillä
- * Sorminäppäryys kehittyy

4-vuotias

Taidot

- * Tarkkuusheitto läheltä
- * Tasapainon pitäminen 3-4 sekuntia
- * Tasajalkahyppy
- * Juoksu+hyppy -yhdistelmä

Huomioitavaa

- * Sosiaaliset taidot hioutumassa
- * Kykenee odottamaan vuoroaan
- * Roolileikit kiinnostavat
- * Ymmärtää säännöt

Kukonkannukset (++)

Kehitettävät taidot: Dynaaminen tasapaino, yhdellä jalalla hyppely, kehon hahmotus suhteessa tilaan



Lapsilla on noin 50cm pituinen kreppipaperisuikale kiinni nilkassa. Tarkoituksena on polkea toisten lasten ”kannukset” irti samalla suojellen omia kannuksiaan. Töniminen tai kiinnipitäminen ei ole sallittua.



Sovella! Muuta leikkialueen kokoa ja/tai nauhan pituutta. Vaihtelee eri liikkumistyyliä, esimerkiksi kontaten (jolloin kannukset ”poljetaan” irti käsillä), yhdellä jalalla hyppiä (toinen jalka saa välillä koskettaa maata), karhunkävelyllä, rapukävelyllä...

Hernepussisähly (++)

Kehitettävät taidot: Mailalla lyöminen, silmä-käsi-koordinaatio



Tehdään kahdesta pahvilaatikosta maali, jonne lapset yrittävät tehdä sanomalehtimailoilla hernepusseja lyöden maaleja. Yksi lapsi on maalivahti, joka palauttaa pusseja. Maalivahtia vaihdellaan. Sanomalehtimaila rakennetaan rullaamalla sanomalehti tiukalle rullalle pituussuunnassa ja teippaamalla se maalarinteipillä kiinni.



Sovella! Voit olla myös itse maalivahti, jolloin näet kaikki samanaikaisesti ja voit antaa ohjeita kuinka hernepussin saisi kenties paremmin liikkeelle. Maaleja voi yrittää tehdä eri etäisyyksiltä.