

# OPAS LUISTELUN OHJAUKSEEN VARHAISKASVATUKSESSA



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö  
Sosionomi, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Kevät, 2021

Jenna Työppönen

---

## TIIVISTELMÄ

Tämä erään pirkanmaalaisen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa yhteistyössä toteutettu toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee luistelun ohjausta varhaiskasvatuksessa. Alle kouluikäisten lasten suositellaan liikkuvan yli kolme tuntia päivässä monipuolisesti niin ohjatusti kuin omaehtoisesti, hyödyntäen eri vuodenaikojen mahdollisuuksia ja erilaisia liikuntavälineitä (THL, 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 9–13; Opetushallitus, 2018, ss. 47–48). Luistelu on yksi liikuntamuodoista, jossa parhaassa tapauksessa yhdistyvät sopivassa suhteessa nämä kaikki.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa varhaiskasvatukseen opas luistelun ohjauksesta, joka toimii varhaiskasvatuksen henkilökunnan apuna toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tavoitteena oli, että varhaiskasvatuksen henkilökunnan olisi helpompi suunnitella luistelukerroille monipuolista sisältöä.

Aineistonkeruu toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin lähettämällä viidelle (5) luistelun ohjaajalle teorian ja tutkijan oman kokemuksen perusteella teemoiteltu kirjoitelmapyyntö. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Kirjoitelmapyyntöillä saatiin monipuolisia, eri tasoille luistelijoille sovellettavissa olevia harjoitteita. Tutkimukseen sisältyi yksi ohjattu luistelukerta. Huomattiin, että oppaan pohjalta voi toteuttaa suunnitelmallista ja tavoitteellista luistelun ohjausta tai siitä voi poimia yksittäisiä ryhmälle sopivia harjoitteita.

---

Author	Jenna Työppönen	Year 2021
Subject	A guide for ice skating instruction in early childhood education	
Supervisors	Outi Välimaa	

---

ABSTRACT

This bachelor's thesis concerns ice skating instruction in early childhood education. It was implemented in co-operation with the day care services of a city in Pirkanmaa. Children under school-age are recommended to exercise more than three hours per day. Exercise should be diverse and spontaneous, making use of the different seasons and different exercise equipment.

(THL, 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 9–13; Opetushallitus, 2018, ss. 47–48).

Ice-skating is one of the exercise forms which combines all of these.

The purpose of this bachelor's thesis was to create a guide on how to instruct ice skating in early childhood education. The aim of the guide is to help kindergarten teachers to plan diverse ice skating lessons. The thesis was a qualitative study and the data were collected by sending a thematized request for narrative to five ice skating instructors. The data were analysed by content analysis.

The request for narratives resulted in a set of diverse exercises, which can be applied to ice skaters with different skill levels. During the thesis process, one ice skating lesson was organized to an early childhood education group. It showed that the guide allows for implementing systematic and goal-oriented ice-skating instruction or choosing one-off exercises suitable for a specific group.

Keywords Early childhood education, physical exercise, physical activity

Pages 23 pages and appendices 13 pages

## Sisälllys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	2
2.1	Työelämäyhteistyö .....	2
2.2	Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	3
2.3	Ikäjakauten valinta .....	3
2.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	4
3	Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset.....	5
3.1	Varhaiskasvatus ja liikunta varhaiskasvatuksessa .....	6
3.2	Liikunta ja siihen nivoutuvat lapsen kehityksen osa-alueet .....	7
3.3	Liikunnan suositukset ja vaikutukset sekä liikuntakasvatus .....	8
3.4	Aiemmat tutkimukset .....	9
4	Tutkimusmenetelmät .....	11
4.1	Tutkimuskysymys .....	11
4.2	Aineistonkeruu kirjoitelmapyyntöillä.....	12
4.3	Sisällönanalyysi .....	12
5	Tutkimuksen toiminnallinen osuus .....	15
5.1	Oppaan koostaminen .....	15
5.2	Ohjauksen suunnittelu .....	16
5.3	Ohjauksen toteutus .....	17
6	Johtopäätökset .....	21
7	Pohdinta .....	23
	Lähteet.....	25

## Kuvat

Kuva 1.	Saatekirje .....	5
Kuva 2.	Kuva oppaasta, makkarat ja slalom .....	16
Kuva 3.	Kuva oppaasta, ankkakävely ja painon siirtäminen jalalta toiselle .....	18
Kuva 4.	Kuva oppaasta, T-potku/potkulautapotku .....	19
Kuva 5.	Kuva oppaasta, liu'ut .....	20

## **Taulukot**

Taulukko 1. Harjoitteiden mukaan lajiteltu aineisto .....14

Taulukko 2. Teemojen mukaan lajiteltu aineisto .....14

## **Liitteet**

Liite 1      Opas

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee luistelun ohjausta varhaiskasvatuksessa 3–5-vuotiaille. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa aineistonkeruu toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin pyytämällä luistelunohjaajilta kirjoitelmia. Niistä saadun tiedon perusteella on koostettu varhaiskasvatuksen hyödynnettäväksi opas. Aineistonkeruumenetelmän pohjalta muotoutui tutkimuskysymys ”Millaisia 3–5-vuotiaille tarkoitettuja luistelunohjauskertoja luistelunohjaajat suunnittelevat pyydetessä eri aihealueita?” Opas sisältää jäähän tutustumisen, tasapainon ja luistelutekniikan harjoitteita sekä pelejä ja leikkejä, joiden avulla varhaiskasvatuksen henkilökunta voi suunnitella ja ohjata luistelua.

Kiinnostukseni tätä aihetta kohtaan juontaa omasta lapsuudestani ja nuoruudestani. Olin kiinnostunut jääkiekosta, jota pelasinkin seurajoukkueessa sekä vapaa-ajalla. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi harrastus lisäsi kohdallani osallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja tutustutti muihin saman kiinnostuksen kohteen jakaviin ikäisiini. Varsinaisen harrastuksen päättymisen jälkeen toimin kahden kauden ajan ohjaajana luistelu- ja kiekkokoulussa. Aiemmin olen lähestynyt aihetta puhtaasti harrastusnäkökulmasta, mutta nyt opintojeni myötä pääsen yhdistämään siihen myös varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet ja lasten hyvinvointia edistävän näkökulman.

Tavoitteena oli oppaan ja kirjallisen työn lisäksi ohjata 1–3 luistelunohjauskertaa varhaiskasvatuksen ryhmälle, jotta oppaan sisällön toimivuudesta voidaan varmistua ja saada palautetta sekä tarjota vaikuttamismahdollisuus myös lapsille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Luistelunohjauskertoja järjestettiin lopulta yksi, jolloin lasten kanssa harjoiteltiin joitakin oppaan harjoitteita ja heiltä kerättiin suullista palautetta ohjauskerrasta sekä sen sisällöstä.

Tietoperustassa käytettyjen lähteiden mukaan alle kouluikäisten lasten suositellaan liikkuvan useita tunteja päivässä, niin ohjatusti kuin omaehtoisesti. Myös fyysisesti kuormittavan liikunnan osuudelle on annettu oma suosituksensa. Samojen lähteiden pohjalta kävi kuitenkin ilmi, että valitettavan harvan lapsen kohdalla suositusten mukainen liikunnan määrä täyttyy. Tietoperusta on rakennettu opinnäytetyön keskeisten käsitteiden kautta. Se

on jaettu kolmeen osaan, joita ovat varhaiskasvatus ja liikunta varhaiskasvatuksessa, liikunta ja siihen nivoutuvat lapset kehityksen osa-alueet sekä liikunnan suositukset ja vaikutukset sekä liikuntakasvatus. Oppaan sisältö pyrittiin mahdollisimman pitkälle perustelemaan tähän tietoperustaan nojaten.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Prosessi aloitettiin rajaamalla aihe ja pohtimalla työlle raamit. Päätös toiminnallisen opinnäytetyön ja oppaan sekä ohjauksen tuottamisesta määritti työn suuremmat linjat ja auttoi löytämään sopivat tutkimusmenetelmät. Aineistonhankintamenetelmäksi valikoitui kirjoitelmapyyntö ja analyysimenetelmäksi sisällönanalyysi. Tässä vaiheessa teoriapohjaan ja aiempiin tutkimuksiin tutustuminen oli aloitettu ja niiden perusteella tehtiin päätös tietyn ikäjakauman valinnasta. Koska ikäjakauma on merkittävä osa työn punaista lankaa, perustellaan sen valinta jo tässä luvussa. Tutkimussuunnitelman valmistuttua muilta osin työlle etsittiin yhteistyökumppani työelämästä. Heidän kanssaan sovittiin toiminnalliseen osuuteen kuuluvan ohjauksen yksityiskohdista. Tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta käsitellään niin yleisesti hyvän tutkimuskäytännön näkökulmasta kuin kirjoitelmapyyntöihin vastanneiden luistelunohjaajien ja työelämän näkökulmasta.

### 2.1 Työelämäyhteistyö

Yhteistyökumppanina työelämästä toimii erään pirkanmaalaisen kaupungin varhaiskasvatus. Kiinnostusta yhteistyöhön tiedusteltiin päiväkodin johtajalta, joka toimii kolmessa kaupungin päiväkodissa. Tutkimuslupa haettiin kaupungin varhaiskasvatuksen johtajalta. Varsinaisesti yhteistyökumppani astui mukaan opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen loppupuolella, jolloin koostetun oppaan ensimmäistä versiota testattiin yhdessä varhaiskasvatuksen lapsiryhmän ja varhaiskasvattajien kanssa. Lapsiryhmä valikoitui opinnäytetyöhön päätetyn ikäjakauman perusteella. Ryhmästä ohjaukseen osallistui lopulta kahdeksan 5-vuotiasta. Tätä varten varasimme ryhmälle luisteluvuoron jäähalliin marraskuulle 2020. Vallinneen koronapandemian vuoksi ohjauksen toteutuminen varmistui vasta noin kaksi viikkoa ennen ajankohtaa. Mikäli ohjausta ei olisi voitu pandemian vuoksi toteuttaa, olisi opas arvioitu lähettämällä se luettavaksi ja kommentoitavaksi varhaiskasvatuksen henkilökunnalle.

## 2.2 Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus on lähtökohtaisesti aina työelämän kehittäminen, joka toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan liittyen käytännön toimintaan (HAMK, 2018, ss. 2–3). Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy raportin lisäksi jokin fyysinen tuotos tai toiminnallinen työn kehittäminen, joka voi olla käytännön työn ohjeistamista tai toiminnan järjestämistä. Esimerkkeinä tuotoksista ja toiminnasta voidaan mainita erilaiset oppaat ja järjestettävät tapahtumat. (Toivosen, 2012, s. 28 mukaan Vilka & Airaksinen, 2003, s. 9) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koostaa varhaiskasvatukseen käyttöön opas luistelun ohjauksesta 3–5-vuotiaille laadullisen tutkimuksen keinoin. Itse oppaan tarkoituksena on toimia varhaiskasvatuksen henkilökunnan apuna luistelun suunnittelussa ja ohjauksessa.

Laadullisen tutkimuksen avulla on selvitetty, millaisia 3–5-vuotiaille tarkoitettuja luistelunohjaukset luistelunohjaajat suunnittelevat pyydettäessä eri aihealueilta. Opinnäytetyön tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen ammattilaisen on helpompi suunnitella monipuolista sisältöä luistelukohtaisille, kun heillä on käytössään valmiiksi suunniteltuja ja tarkoin sanoin ja kuvin havainnollistettuja harjoitteita. Oppaan sisältöä on pyritty perustelemaan lapsen fyysisen kehityksen eri osa-alueiden kautta.

## 2.3 Ikäjakautuksen valinta

Opinnäytetyön kohderyhmäksi on valittu 3–5-vuotiaat, sillä Sääkslahden (2015) teoksessa Liikunta varhaiskasvatuksessa, kerrotaan sen olevan ikähaitari, jolloin muun muassa jalkojen pituuskasvu ja tasapainon kehitys on nopeaa. Tällöin on tärkeää vahvistaa jalkalihaksia, joka yhdessä tasapainon kanssa on luistellessa hyvin kehittyvä osa-alue. Lisäksi hänen mukaansa luistelun perustaidot kuuluisi osata jo 6–8-vuotiaana, jolloin luistelu alkaa muuttaa muotoaan ja siirtyään erityisiin lajitaitoihin (ss. 28–37, 83). Eri urheiluseurojen luistelu- ja kiekkokoulut on myös usein suunnattu alle kouluikäisille lapsille. Pirkanmaan urheiluseuroista Tapparantaitoluistelijat (n.d.) ja KooVeentaitoluistelu (n.d.) toivottavat tervetulleeksi lapset 2-vuotiaista ylöspäin ja Uplakers (2020), Tappara Juniorit (n.d.) sekä Varala-tiimi (n.d.) 3-vuotiaista ylöspäin.



Varhaiskasvatuksessa luistelemaan lähteminen ihan pienimpien kanssa voi kuitenkin olla haasteellista. Mikäli lähin luistelukenttä tai jäähalli ei ole aivan kulman takana ja matka sinne tulisi taittaa kävellen, ovat siirtymät hankalia ja vievät valmisteluineen aikaa. 3-vuotias jaksaa jo kävellä parin kilometrin matkan (Sääkslahti, 2015, s. 49).

## 2.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) periaatteita ja ohjeistuksia hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Siihen kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, sekä asianmukaisista tutkimusluvista huolehtiminen. Myös muiden tutkijoiden arvostaminen ja kunnioittaminen esimerkiksi lähdeviittauksista huolehtimalla on osa tätä käytäntöä. Tutkimusta tehdessä ei käytetä vilppiä, kuten tekaistua tietoa, tiedon väärentämistä tai plagiointia tai toimita piittaamattomasti. (TENK ss. 6–9) Hämeen ammattikorkeakoulussa on käytössä Urkund-ohjelmisto, jolla valmis opinnäytetyö tarkistetaan sen varalta, ettei työssä esiinny muiden tuottamaa tietoa niin, että siinä on puutteellinen lähdeviittaus tai se puuttuu kokonaan (HAMK, 2018, s. 4).

Maailmanlaajuisen koronapandemian vuoksi on tutkimussuunnitelmaa tehdessä keväällä 2020 jouduttu käyttämään joitakin toissijaisia lähteitä. Normaalisti alkuperäisen lähteen olisi saanut lainattua kirjastosta ja sen käyttäminen olisi ollut ehdotonta. Kirjastot kuitenkin suljettiin maaliskuussa ja varausten noutaminen tuli mahdolliseksi vasta toukokuun puolessa välissä. Silloin tarvittavaan kirjaan oli jo niin paljon varauksia, ettei sitä ehditty saamaan ennen tutkimusluvan hakemista. Kyseinen menettely tässä työssä on kuitenkin poikkeuksellista, sillä useimmissa tapauksissa pystyttiin hyödyntämään vaihtoehtoista lähdettä tai e-kirjapalveluita.

Työelämästä tulevan yhteistyöpäiväkodin nimeä, paikkakuntaa tai muita tunnistetietoja ei heidän toiveestaan julkaista. Tutkimuksen luonne on sellainen, ettei varsinaisessa tutkimusaineistossa esiintynyt arkaluontoisia tai salassa pidettäviä tietoja.

Kirjoitelmapyyntöön vastanneiden tiedot eivät paljastu tässä raportissa. Pyyntöön yhteydessä lähetetyssä saatekirjeessä kävi ilmi, kuka tutkii ja mitä sekä mihin käyttöön opas ensisijaisesti

tuotetaan. Siinä kerrottiin myös, että vastaamalla hän antaa luvan käyttää vastauksiaan tässä opinnäytetyössä.

### Kuva 1. Saatekirje

Hei,

Opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa ja teen sosionomi AMK opinnäytetyötä luistelunopetuksesta varhaiskasvatuksessa. Tutkin, miten luistelua opetetaan 3–5-vuotiaille ja koostan siitä oppaan erään pirkanmaalaisen kaupungin varhaiskasvatuksen käyttöön. Vastaajien tiedot eivät paljastu tutkimusraportissa.

Vastaamalla tähän annat luvan käyttää vastauksiasi opinnäytetyössäni. Vastaathan kirjoitelmapyyntöön sähköpostitse tähän osoitteeseen 4.10.2020 mennessä. Mieti rauhassa ja vastaa kysymykseen mahdollisimman laajasti.

Kerro omin sanoin ja kokonaisin lausein, millaisia **jäähän ja sen ominaisuuksiin tutustumisen** harjoitteita ohjaisit 3–5-vuotiaille luistelukoulussa?

Ystävällisin terveisin,

Jenna Työppönen

[jenna.tyopponen@student.hamk.fi](mailto:jenna.tyopponen@student.hamk.fi)

Opinnäytetyössä esiintyvät taulukot ovat tutkijan itse tekemiä. Oppaassa käytettävät kuvat, joita myös opinnäytetyössä esiintyy, ovat tutkijan omasta arkistosta. Niiden käyttämiseen on lupa sekä kuvaajalta että kuvissa esiintyviltä henkilöiltä. Kuvien taustalla voi näkyä ulkopuolisia henkilöitä, joilta varsinaista lupaa ei tarvita, sillä kuvat on otettu julkisella paikalla eivätkä he ole olleet kuvaamisen kohteena. Ulkopuolisten henkilöiden kasvot on sumennettu, mikäli heidät olisi ilman sitä ollut mahdollista tunnistaa.

## 3 TIETOPERUSTA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tietoperustaan tutustuminen on aloitettu lukemalla Arja Sääkslahden teos *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2015). Se onkin toiminut pääasiallisena lähteenä rakennettaessa tietoperustaa keskeisten käsitteiden pohjalta, sillä se käsittelee liikuntaa varhaiskasvatuksessa useiden lapsen kehityksen osa-alueiden näkökulmista. Näitä kehityksen osa-alueita hän myös jaottelee ja avaa ikätasoin. Koska tahtotila oli perustella oppaan sisältö ja sen harjoitteet lapsen kehityksen tukemisen näkökulmasta, on käsitteisiin nostettu useita kehityksen osa-alueita ja liikunnan yhteys niihin on selitetty ja perusteltu. Keskeisenä käsitteenä on totta kai myös varhaiskasvatus niin lain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kuin erilaisten suositusten näkökulmasta, sillä ne

ovat kaiken toiminnan lähtökohta ja keskiö. Liikunnan suositukset ja vaikutukset perustelevat puolestaan aiheen ajankohtaisuutta. Liikuntakasvatus ja liikunnan didaktiikka käsittelevät kasvattajan roolia ja sen vaikutuksia lapsen liikkumisessa ja sen monipuolisuudessa.

Aiempiä opinnäytetöitä ja tutkimuksia luistelukoulusta ja luistelunopetuksesta niin varhaiskasvatuksessa kuin perusopetuksessa on kyllä tehty, mutta niissä on jokin erityinen näkökulma, kuten taitoluistelu, motorinen kömpelyys tai oppimisvaikeudet. Tämä opinnäytetyö taas on suunnattu yleisesti varhaiskasvatukseen, unohtaen myös millekään tietylle jääurheilulajille tyypilliset piirteet. Työssä halutaan keskittyä peruluistelutaitoihin, joiden pohjalta lapsi voi halutessaan siirtyä minkä tahansa jääurheilulajin pariin.

### 3.1 Varhaiskasvatus ja liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslaki (540/2018, § 5) määrittelee varhaiskasvatuksen lapsen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudeksi. Tämän lain perusteella Opetushallitus on koostanut varhaiskasvatuksen järjestäjä velvoittavan asiakirjan varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joka ohjaa toimintaa ja sen suunnittelua (Opetushallitus, 2018, ss. 7–8). Varhaiskasvatuksen tavoitteet on määritetty laissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ne konkretisoidaan ja niitä avataan käytännön tasolla. Tämän opinnäytetyön aiheen näkökulmasta keskeisimmät tavoitteet, jotka seuraavan otsikon alla perustelen, ovat iän ja kehityksen mukaisen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, oppimisen edellytysten tukeminen ja liikkumiseen perustuvan monipuolisen pedagogisen toiminnan toteuttaminen.

Varhaiskasvatuksessa lapsia tulee kannustaa liikkumaan ja leikkimään liikunnallisia leikkejä monipuolisesti niin sisällä kuin ulkonakin hyödyntäen eri vuodenaajat ja niiden tuomat mahdollisuudet. Liikunnan tulisi sisältää riittävästi fyysistä aktiivisuutta, yksin, parin ja ryhmän kanssa liikkumista sekä eri materiaaleista valmistettujen liikuntavälineiden käyttöä. Myös turvallisuusnäkökulman huomioiminen ja siihen liittyvien asioiden opettelu ja keskustelu lasten kanssa on tärkeää. (Opetushallitus, 2018, s. 48) Talvisin kannattaa siis luistella ja hiihtää, kun taas kesällä vaikkapa pyöräillä ja potkulautaillla. Tanssi, jalkapallo, sähkö sekä temppuilu ovat hyviä esimerkkejä lajeista, joita voi harjoittaa ympäri vuoden sillä

ne soveltuvat sekä ulos että liikuntasaliin. Turvallisuutta voidaan harjoitella pohtimalla yhdessä kuhunkin urheilulajiin tarvittavia välineitä ja varusteita sekä niiden oikeaoppista käyttöä – pyöräillessä laitetaan kypärä huolellisesti päähän ja sählyä pelatessa mailaa ei saa nostaa ylemmäs kuin vyötärön korkeudelle.

### 3.2 Liikunta ja siihen nivoutuvat lapsen kehityksen osa-alueet

Käsitteenä liikunta tarkoittaa kaikkea liikkumista, ei vain ohjattua harrastustoimintaa, kuten usein saatetaan ajatella. Liikuntaa on kaikki se liike, jota tulee paikasta toiseen siirtyessä esimerkiksi kävellessä tai lapsen leikkien yhteydessä. Fyysinen aktiivisuus taas on liikunnan alakäsite, jonka alle luetaan kuuluvaksi kaikki hengitys- ja verenkiertoelimistöä kiihdyttävä liikkuminen. Näitä kahta käsitettä saatetaan usein käyttää virheellisesti samassa merkityksessä. Lapsen on tärkeä liikkua tarpeeksi paljon ja monipuolisesti, koska sillä on vaikutusta muun muassa motorisiin taitoihin ja kömpelyyteen. Rauhalliset toistot ja harjoittelu ilman kiirettä tukevat parhaiten lapsen liikkumista ja siinä kehittymistä, sillä niin voidaan välttää turhautumista ja edistää kokemusta liikunnallisesta pätevyydestä. Tunne liikunnallisesta pätevyydestä taas vaikuttaa positiivisesti minäkuvaan ja itsetuntoon. (Sääkslahti, 2015, s. 18, 85)

Havaitsemisen, muistamisen ja kielen kehitys eli kognitiivinen kehitys pohjautuu geeneihin ja aiempiin kokemuksiin, mutta myös ympäristöllä on siihen suuri vaikutus. Myönteinen kokeilemiseen ja tutkimiseen kannustava ilmapiiri on positiivinen myötävaikuttaja lapsen kognitiiviselle kehitykselle. Miten tämä sitten liittyy liikuntaan? Havaitseminen on yhteydessä erilaisiin aistitoimintoihin ja lihas-, jänne- ja tasapainoaistien yhteystyö mahdollistaa hallittujen liikkeiden kehityksen. Kun tähän yhdistää vielä erilaiset tuntoaistimukset, alkaa kehittyä kehonhahmotus ja lapsi oppii tunnistamaan oman kehonsa rajat sekä eri osat. Näitä kutsutaan havaintomotorisiksi taidoiksi. 4–5-vuotias osaa jo paikantaa oman kehonsa osat ja pyydettyä liikuttaa niitä. Ohjeet on kuitenkin hyvä muistaa pitää lyhyinä ja varsinkin alussa apuna kannattaa käyttää kuvia tai loruja, sillä lapsi ei vielä kykene muistamaan montaa asiaa kerrallaan. Fyysisen aktiivisuuden tarpeen täytyminen ja liikkumistaitojen käyttäminen auttaa lasta keskittymään paremmin ja kehittää visuaalista hahmottamista. Tutkittaessa oppimisvaikeuksia, on taustalta löydetty heikkouksia havaintomotorisissa taidoissa, joten huolellisella liikunnan suunnittelulla ja toteuttamisella

voidaan vaikuttaa oppimisvalmiuksien kehittymiseen (Sääkslahti, 2015, ss. 91–99, 104). Havaintomotoriset taidot ja eritoten kehonhahmotus luistelua opetellessa ovat tärkeitä, sillä lasta saatetaan kehottaa kokeilemaan kädellä jäätä tai potkaisemaan jalalla.

Psyykkinen kehitys käsittää elämänhallinnan, mielenterveyden ja psyykkiseen hyvinvoinnin osa-alueet, kuten minäkuvan, itsetunnon, itsearvostuksen sekä fyysinen psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden tunteen. Ryhmässä liikkeessä, esimerkiksi joukkuepeleissä lapsi tuntee sosiaalista yhteenkuuluvuutta muun ryhmän kanssa ja ryhmän yhteiset säännöt haastavat lapsen eettismoraalista kehitystä. Ryhmässä tärkeää on kannustava ilmapiiri, huomioon ottava ja arvostava palaute, jolloin ryhmän jäsenenä voi kokea olevansa hyväksytty ja pätevä omana itsenään. Lapsen minäkuva kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristöön ja koska hän on herkkä itseään koskevalle palautteelle, on palaute annettava koskien tekemistä, ei hänen persoonaansa. Liikuntaan usein kuuluvat elementit harjoittelu, häviö ja voitto ovat oivia tilaisuuksia käsitellä pettymyksen tunteita ja onnistuessaan fyysistä pätevyyttä. Liikkuminen on myös yksi keino harjoittaa itseilmaisua. (Sääkslahti, 2015, ss. 105–109)

Sosioemotionaalinen kehitys on pitkälti päällekkäistä psyykkisen kehityksen kanssa. Siihen kuuluvat erityisesti tunnetaidot, sekä sosiaaliset taidot, kuten yhteistyö, molemminpuolinen apu ja toiseen sekä hänen tunteisiinsa samaistuminen. 3–4-vuotias lapsi osaa jo matkia tunteita ja hänelle tulisivin luoda tilanteita, joissa tunteita voi näyttää. Omien tunteiden ilmaisemista opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jota lapset neljästä ikävuodesta eteenpäin alkavat kaivata enemmän. He alkavat solmia kaverisuhteita ja nauttia yksinkertaisista sääntöleikeistä. (Sääkslahti, 2015, ss. 113–120) Kuten aiemmassa kappaleessa mainittiin, tulee liikuntaa harrastaessa vastaan erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita. Ohjatuissa liikunta hetkissä kasvattaja on vahvasti läsnä tilanteessa ja voi auttaa lasta sanoittamaan erilaisia tunteita, sekä pohtia tapahtumien ja tunteiden syy-seuraussuhteita yhdessä hänen kanssaan.

### **3.3 Liikunnan suositukset ja vaikutukset sekä liikuntakasvatus**

Alle kouluikäisten suositellaan liikkuvan yli kolme tuntia päivässä, josta raskaan liikunnan osuus tulisi olla yksi tunti. Suositukset täyttyvät kuitenkin vain noin 10–20 prosentilla

lapsista. (THL, 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 9–13)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ei kuitenkaan oteta kantaa liikunnan määrään, vaan painotetaan kannustamista ja mahdollisuuksia monipuoliseen ohjattuun, sekä omaehtoiseen liikuntaan, joiden tulee olla säännöllistä ja tavoitteellista (Opetushallitus, 2018, ss. 47–48). Tätä täydentämään Nuori Suomi on yhteistyössä Sosiaali- ja terveysministeriön ja Opetushallituksen kanssa tehnyt vuonna 2005 julkaisun *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Lapsen fyysinen aktiivisuus on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle, sekä edistää kognitiivista kehitystä, ehkäisee ylipainoa ja aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä (Sääkslahti, 2015, ss. 125–126; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13). Liikunnan vaikutukset ovat samat sillä lisäyksellä, että se osana tukee sosioemotionaalista kehitystä. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmaksi hänen liikuntataitonsa kehittyvät. (Sääkslahti, 2015, ss. 141–142)

Kuten aiemmin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin viitattiin, tulee liikuntakasvatuksen olla monipuolista ja tavoitteellista toimintaa. Sillä tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvatetaan lapsia liikkumaan. 3–5-vuotiaiden lasten kohdalla panostetaan erityisesti esimerkiksi motorisiin perustaitoihin, erilaisiin liikuntavälineisiin tutustumiseen, oman kehon hahmottamiseen ja tilatietoisuuteen, kehon osien nimeämiseen ja yhteisleikkien sekä -pelien opetteluun. Erityisesti talviliikuntavälineet nähdään talvileikkien monipuolistajana, joten suksiin ja luistimiin tutustuminen on tärkeää. (Sääkslahti, 2015, ss. 151, 158–160)

Liikunnan didaktiikka käsitteenä tarkoittaa kasvattajan toimia, joilla hän edistää liikuntakasvatuksen tavoitteiden saavuttamista. Didaktisia taitoja ovat muun muassa ohjatun ja omaehtoisen liikunnan tukeminen, suunnittelu, toteutus ja arviointi. (Sääkslahti, 2015, s. 169) Tässä opinnäytetyössä liikunnan didaktisia taitoja tarvitaan ohjatun liikunnan osalta niin suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissa.

### 3.4 Aiemmat tutkimukset

Outi Toivonen on tehnyt Laurea-ammattikorkeakoulussa pitkälti samankaltaisen opinnäytetyön, Taitoluistelun opas varhaiskasvatukseen. Tutkimus- ja analyysimenetelmät ovat hyvin samankaltaisia kuin tässä opinnäytetyössä. Oppaan koostamisen hän on

aloittanut teorian ja oman niin sanotun hiljaisen tiedon pohjalta. Näiden lisäksi aineistona toimi myös opinnäytetyöprosessin toiminnallisen osuuden aikana tehdyt teemahaastattelut, osallistuva havainnointi ja lasten haastattelut. Niiden pohjalta oppaaseen tehtiin tarvittavia muutoksia ja opas löysi lopullisen muotonsa. Analyysimenetelmänä on käytetty teorialähtöistä sisällönanalyysia. Toivosen mukaan hänen tuottamastaan oppaasta tuli monipuolinen kokonaisuus ja myös hänen käyttämänsä arvioijat kokivat sen hyvänä ja kattavana. Oppaassaan hän hyödynsi havainnollistavia kuvia. (Toivonen, 2012, ss. 28, 35–36, 63, 70–98)

Lahden ammattikorkeakoulussa tehty Petra Kirsilän opinnäytetyö taas käsittelee luistelukoulua motorisesti kömpelöille lapsille. Kyseinen opinnäytetyö on saanut alkunsa erityisryhmien liikunnan tarpeesta ja se on toteutettu toimintatutkimuksena, jonka päämääränä on toimivan luistelukoulun kehittäminen. Luistelukoulun harjoitteet hän pohjaa omiin kokemuksiinsa luistelukoulun ohjaajana sekä kirjallisiin aihetta koskeviin teoksiin. Toiminnan arviointia hän suoritti seuraamalla osallistujien kehittymistä päiväkirjojen avulla, jotka toimivat reflektiomenetelmänä, sekä hyödyntäen harjoituksissa kuvattua videomateriaalia, vanhemmille suunnattuja kyselyitä sekä lasten haastatteluja. Pohdinnassa hän kertoo lasten liikuntakokemusten olleen usein positiivisia ja heidän peruluistelutaitonsa kehittyivät. (Kirsilä, 2008, ss. 1, 29–31, 44)

Veera Ketosen Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassa vuodelta 2016 tutkitaan 3- ja 5-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Tutkielma on osa Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen isompaa tutkimushanketta, josta myös aineisto on saatu. Tutkimuksen aineistonkeruu suoritettiin havainnoimalla lapsia tutkimukseen osallistuvien päiväkotien arjessa. Tutkimuksen aineisto on laaja, sillä siihen on osallistunut syksyllä 2010 ja 2012 lähes sata lasta. Aineisto on käsitelty tilastollisesti käyttäen siihen tarkoitettua ohjelmistoa. Tutkimuksella on kolme keskeistä tulosta. Ensimmäinen on lasten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen kasvaessa, jota voidaan selittää motoristen perustaitojen kehittymisellä. Toinen tulos oli se, ettei tyttöjen ja poikien välillä havaittu eroja, mikä poikkeaa suurimmasta osasta tutkimustuloksista ja kolmantena havaittiin jonkin verran vaihtelua päiväkotien välillä, mitä puolestaan voidaan selittää päiväkotien erilaisilla ympäristöillä ja tarjoamilla mahdollisuuksilla. (Ketonen, 2016, ss. 27, 31, 38–42) Kyseinen tutkimus on hyvin erilainen kuin tämä opinnäytetyö, mutta se on kiinnostava keskeisimpien

tulosten vuoksi. Eritoten 3–5-vuotiaiden motoristen perustaitojen kehittyminen ja sitä kautta lisääntyvä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen perustelee ikäjakauman valintaa tässä tutkimuksessa, ja toisaalta taas päiväkotien tarjoamien mahdollisuuksien vaikutus päiväkotien välisiin eroihin perustelee tämän tutkimuksen aiheen tärkeyttä.

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen aihe valikoitui tutkijan omien mielenkiinnonkohteiden ja erityisosaamisen kautta. Aihe muodostettiin tutkimuskysymyksen muotoon pohtimalla sopivaa aineistonkeruumenetelmää ja aiheelle tärkeää teoretietoa. Alusta asti tutkijalla oli mielessään opinnäytetyön toteutuksen runko, jossa kerätyn aineiston pohjalta koostetaan opas, se testataan kohderyhmällä ja hiotaan lopulliseen muotoonsa. Tutkimusmenetelmien valintaa ohjasi vahvasti opinnäytetyön tavoite mahdollisimman monipuolisesta, teoretiedolla perusteltavasta ja työelämän hyväksymästä oppaasta, jonka prosessissa niin tutkija, kuin työelämä sekä kohderyhmä ovat kaikki osallisina vaikuttamassa.

### 4.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymys on ”Millaisia 3–5-vuotiaille tarkoitettuja luistelunohjauskertoja luistelunohjaajat suunnittelevat pyydettäessä eri aihealueita?”. Kysymyksen muotoilu aloitettiin puhtaasti halusta luoda varhaiskasvatukseen teoriaan nojaava opas luistelun opetuksesta. Pohdittiin, miten ja mistä aineisto kerätään, josta lopulta muodostui tutkimusosuuden punainen lanka. Tutkimusmenetelmien kautta tutkimuskysymys sai lopullisen muotonsa. Aineistoa ei haluttu koota kirjallisuuden perusteella, vaan yhdistelemällä teoriaa ja luistelunopetuksessa hyväksi todettua käytäntöä, joten päädyttiin keräämään tieto luistelunohjaajilta. Tutkijan halu kattaa oppaalla mahdollisimman useita lapsen kehityksen osa-alueita, joita luistelulla voi tukea, päätyi määrittämään aineistonkeruuseen valmiit teemat. Teemojen määrittämisen taustalla teorian lisäksi oli tutkijan oma kokemus ja tieto, joka on muodostunut harrastustaustan kautta. Tutkimuskysymyksessäkin esiintyvä kohderyhmän ikäjakauma taas pohjautuu täysin teoretietoon lapsen fyysisestä kehityksestä. Sille on haettu vahvistusta myös pirkanmaalaisten luistelukoulujen suosituksista, kuten aiemmin luvussa 2.3. on tarkemmin kerrottu.



## 4.2 Aineistonkeruu kirjoitelmapyyntöillä

Tutkimusaineiston keräys aloitettiin, kun tutkimuslupa työelämästä oli saatu ja näin ollen tutkimuksen toteutuminen siltä osin varmistettu. Aineisto kerättiin luistelukoulun ohjaajille osoitetuilla teemallisilla kirjoitelmapyyntöillä. Jokaiselle vastaajalle annettiin kysymys, jonka teema oli ennalta määritetty. Kysymysten valmiilla teemoittelulla pyrittiin varmistamaan vastausten monipuolisuus, jotta oppaasta saatiin koottua mahdollisimman monipuolinen kokonaisuus. Teemahaastattelussa vastaajille voi antaa myös tehtäviä (Vilkkä, 2015, luku 5). Kirjoitelman pyytämisen voi ajatella myös eräänlaisena tehtävänä, joten teemahaastattelu oli joustavuudeltaan hyvä valinta tämän opinnäytetyön aineistonkeruun menetelmäksi. Kirjoitelmapyyntöt lähetettiin viidelle ohjaajalle, joista jokaiselta saatiin vastaus.

Ennalta määrätty teemat olivat jäähän tutustuminen, tasapainoa kehittävät harjoitteet, luistelutekniikkaa kehittävät harjoitteet, sekä pelit, leikit ja kilpailut. Jokaisen teeman valinta voidaan perustella teoretisella tiedolla lapsen kehityksen edistämisestä ja tukemisesta. Esimerkiksi kaatumiset, potkut ja hyppelyt ovat hyväksi luuston kehitykselle, kun taas peleihin, leikkeihin ja kilpailuihin voidaan yhdistää lihaksille ja jänteille tärkeitä työntö- ja vetoliikkeitä ja lisäksi ne ovat usein hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti, ss. 42–48).

## 4.3 Sisällönanalyysi

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia, joka sopii lähes kaikkien kirjallisten aineistojen työstämiseen. Analyysin tekemistä ei ohjaa teoria, mutta sen soveltaminen on täysin mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.4) Analyysia tehdessä aineistosta etsitään ja nimetään siitä nousevat teemat. Tällöin myös karsitaan tutkimukselle epäoleelliset vastaukset, jopa mielenkiintoisetkin, aineiston ulkopuolelle. Karsinnassa on käytettävä tarkkaa harkintaa, sillä aineiston rajaus on johonkin kohti tehtävä, eikä kaikkea kiinnostavaa voi nostaa tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.1) Tässä opinnäytetyössä kysymykset on aineistoa kerätessä valmiiksi teemoiteltu, joten eri teemoja ei analyysivaiheessa tarvinnut etsiä. Vilkan (2015, luku 6) mukaan normaalisti tässä kohtaa sisällönanalyysia aineisto ryhmitellään uudelleen sen perusteella, mitä aineistosta etsitään ja ryhmät nimetään. Koska aineistoni kirjoitelmille annettiin teemat etukäteen, jäi myös tämä

vaihe pois. Seuraavaksi teemoitellut ja nimetyt vastaukset kytketään teoriaan tai niitä tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen avulla (Vilkka, 2015, luku 6).

Näiden tutkimusmenetelmien ja etukäteen annettujen teemojen avulla voidaan pieneltä vastaaja joukolta saada monipuolisia vastauksia, sekä vältetään päällekkäisiä vastauksia. Kun ohje kirjoitelmalle on tarkka, puhumme suuremmalla todennäköisyydellä samasta asiasta ja molemminpuolinen tulkinnanvara jää hyvin pieneksi. Valmiit teemat helpottavat myös analyysivaihetta, kun yksi työvaihe jää kokonaan pois. Negatiivisina puolina voidaan pohtia, olisiko ohjaajilla mielessään teemoja, joita tutkija ei ole huomannut itse ajatella, ja estääkö tämä niiden esille tulon. Mikäli ne tulevat aineistossa esille, rajautuvatko ne kuitenkin analyysivaiheessa aineiston ulkopuolelle?

Kirjoitelmia läpikäydessä huomattiin, että jokainen vastaaja oli kirjoittanut myös oman teemansa ulkopuolelta. Tässä kohtaa tehtiin tietoinen valinta huomioida vastauksista kaikki ne asiat, jotka kytkeytyivät johonkin ennalta määräytyistä teemoista. Analyysi aloitettiin siirtämällä kirjoitelmat sähköpostista Wordiin ja yksittäiset harjoitteet merkittiin korostusvärillä. Tämän jälkeen harjoitteet siirrettiin Excel-taulukkoon, joka on liitetty kuvana tämän kappaleen loppuun (**Virhe. Viitteen lähde ei löytynyt.**). Harjoitteet ryhmiteltiin vastaajan ja hänelle annetun teeman mukaan, sekä laskettiin yksittäisen harjoitteen mainitsemiskerrat koko aineistosta. Useampaan kertaan mainitut, keskenään hyvin samanlaiset harjoitteet, kuten liu'ut yhdistettiin ja sisältöä täsmennettiin kommentilla. Täsmentäviä kommentteja sisältävät harjoitteet on merkitty taulukkoon pienellä violetilla merkillä kulmassa.

Taulukko 1. Harjoitteiden mukaan lajiteltu aineisto

	Tasapaino (vastaaja)	Luistelutekniikka (vastaaja)	Jäähän tutustuminen (vastaaja)	Pelit ja leikit (vastaaja)	Yht
Liu'ut (luistimilla)	3		1		4
Hippa	1	1		1	3
Kannet ja kupit		1	1	1	3
Kaatuminen	1		2		3
Jäältä nouseminen			1	1	2
Jään koputtaminen, koskettaminen			2		2
Liukuminen (jäätä pitkin)			2		2
Ankkakävely		1			1
T-potku / potkulautapotku		1	1		2
Takaperinluistelu	1				1
Makkarat	1				1
Piruetit ja pyörähdykset	1				1
Kuka pelkää jäämiestä	1				1
Maa-meri-laiva				1	1
Jarrutus				1	1
Peili				1	1
Polttopallo				1	1
Pesänyöstö				1	1
Tasapainotuet				1	1
Painon siirtäminen jalalta toiselle				1	1
Polvillaan olo, istuminen				1	1

Seuraavassa vaiheessa jokaiselle teemalle tehtiin oma taulukko, josta myös kuva tämän kappaleen loppuksi (**Virhe. Viitteen lähdettä ei löytynyt.**). Vastaukset ja mainitsemiskerrat siirrettiin oikean teeman alle. Nyt laskettiin yhteen myös se, kuinka monta vastausta yhtä teemaa kohden saatiin. Näissä taulukoissa vastauksia ei enää eritelty vastaajien mukaan, sillä se ei ole tutkimuksen kannalta oleellista. Kuten aiemmassakin taulukossa, on täsmentäviä kommentteja sisältävät harjoitteet merkitty violetilla merkillä.

Taulukko 2. Teemojen mukaan lajiteltu aineisto

Jäähän tutustuminen		Luistelutekniikka		Tasapaino		Pelit, leikit ja kilpailut	
Jään koputtaminen, koskettaminen	2	Ankkakävely	1	Liu'ut (luistimilla)	4	Hippa	3
Liukuminen (jäätä pitkin)	2	T-potku / potkulautapotku	2	Piruetit ja pyörähdykset	1	Kannet ja kupit	3
Polvillaan olo, istuminen	1	Takaperinluistelu	1	Tasapainotuet	1	Kuka pelkää jäämiestä	1
Kaatuminen	3	Makkarat	1	Kaatuminen	3	Maa-meri-laiva	1
Jäältä nouseminen	2	Jarrutus	1	Jäältä nouseminen	2	Peili	1
Yhteensä	10	Painon siirtäminen jalalta toiselle	1	Yhteensä	11	Polttopallo	1
		Yhteensä	7			Pesänyöstö	1
						Yhteensä	11

Jokaisen teeman osalta taulukon kohdista ”yhteensä” nähdään, että kaikkiin teemoihin liittyviä vastauksia on saatu lähes yhtä paljon. Ottaen huomioon myös sen, että vastaajat kirjoittivat kirjoitelmissaan oman teemansa lisäksi myös muista teemoista, voidaan päätellä heidän pitävän tärkeimpänä kokonaisuutta jonkin tietyn teeman sijaan. Kirjoitelmissa ei

esiintynyt ollenkaan sellaisia vastauksia, jotka eivät sopineet ennalta määrättyihin teemoihin. Saatua aineistoa ei siis jouduttu ollenkaan rajaamaan, ainoastaan tiivistämään.

## 5 TUTKIMUKSEN TOIMINNALLINEN OSUUS

Tutkimuksen toiminnallinen osuus koostuu kolmesta vaiheesta: oppaan koostaminen, ohjauskerran suunnittelu ja ohjauskerta. Ensin aineiston pohjalta koottiin opas, jota testattiin ja täydennettiin tutkijan toimesta. Oppaan valmistuttua alettiin suunnitella ohjausta varhaiskasvatuksen lapsiryhmälle. Suunnitteluun kuului ajankohdan ja muiden käytännön asioiden sopimisen lisäksi joustavan ohjaussuunnitelman tekeminen. Viimeinen vaihe oli itse ohjauskerta, jonka aikana testattiin useita oppaan harjoitteita, havainnoitiin ryhmää osallistuvan havainnoinnin avulla ja kerättiin palautetta lapsilta sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnalta.

### 5.1 Oppaan koostaminen

Aineiston analyysin jälkeen harjoitteet koostettiin taulukosta oppaan muotoon. Oppaan ensimmäinen raakaversio oli Word-tiedosto, jossa teemat ja niihin sisältyvät harjoitteet käytiin yksi kerrallaan läpi. Harjoitteisiin liitettiin teoriaa ja niiden tekemistä selitettiin sanallisesti vaihe vaiheelta. Tämän ensimmäisen version valmistuttua menin jäähalliin, jossa testasin itse jokaisen harjoitteen, tarkistin niihin liitetyt ohjeistukset ja otin harjoitteista valokuvia. Tämä vaihe osoittautui oppaan kannalta todella tärkeäksi, sillä sen myötä lähes kaikkien harjoitteiden ohjeistus tarkentui ja niitä pystyttiin havainnollistamaan myös kuvin. Käynnin aikana mieleeni tuli myös sellaisia harjoitteita, joita aineistossa ei ollut mainittu, mutta itse tunsin ne tärkeiksi. Raakaversion ja jäähallikäynnin pohjalta muotoutui oppaan ensimmäinen varsinainen versio, joka koostettiin PowerPointillä. Tähän versioon laitoin mukaan myös omat lisäykseni. Itse lisäämäni harjoitteet on oppaassa merkitty selkeästi. Alla kuvakaappaus oppaan kohdasta Luistelutekniikka (**Virhe. Viitteen lähde ei löytenyt.**). Siinä esitettyjen makkaroiden ohjeistus tarkentui raakaversiosta lisäämällä ohjeistusta painopisteestä ja kuvasarjalla, joka havainnollistaa jalkojen asentoa makkaroiden eri vaiheissa. Kuvakaappauksessa näkyy myös, kuinka olen merkinnyt omat lisäykseni oppaaseen. Oppaasta otetut kuvakaappaukset sisältävät sanallisen ja kuvallisen

ohjeistuksen. Kuvallisille ohjeistuksille on oppaassa juokseva numero, kuten myös raportin kuville.

Kuva 2. Kuva oppaasta, makkarat ja slalom

### **Makkarat \***

Aloitetaan ottamalla sama alkuasento, kuin ankkakävelyssä ja mennään luisteluasentoon, eli polvet koukkuun. Painopiste viedään eteen nojaamalla hieman eteenpäin, jolloin lähtee automaattisesti liukumaan. Seuraavaksi painopiste tulee saada takaisin keskelle terää suoristamalla polvia. Makkara sulkeutuu, kun jalvoja ikään kuin vedetään toisiaan kohti ja samalla käännetään varpaita toisiaan kohti.

Kuva 6. Makkarat



### **Oma lisäys: Slalom \***

Slalom alkaa vaihtamalla painoa jalalta toiselle luisteluasennossa. Vauhti määräytyy sen mukaan, kuinka paljon painoa varataan yhdelle jalalle. Painopiste slalomin aikana tulisi pitää hieman takana, kantapäällä.

## **5.2 Ohjauskerran suunnittelu**

Oppaan ensimmäisen varsinaisen version valmistuttua työelämän kanssa sovittiin noin tunnin mittaisesta jäähallissa tapahtuvasta ohjauskerrasta. Tein sitä varten kirjallisen ohjaussuunnitelman, johon hahmottelin ohjauksen perusrungon. Ryhmä oli minulle entuudestaan tuntematon, joten tiedossani ei ollut etukäteen sitä, kuinka taitavia luistelijoita he ovat. Ennen jäälle menoa esittelen itseni, käymme nimikierroksen ja kerron, mitä jäällä ensimmäisenä tehdään. Jäällä ryhmä saa ensin luistella hetken vapaasti, jotta näen ryhmän taitotason. Varsinaiselle ohjaukselle tein kaksi eri suunnitelmaa. Molempien runko oli sama: jäähän tutustuminen, luistelutekniikka, tasapaino ja lopuksi pelejä ja leikkejä. Toisessa versiossa harjoitteet olivat helpompia ja toisessa taas haasteellisempia. Näin voin

lennosta päättää ryhmälle sopivat harjoitteet ja tarvittaessa vaikka sekoittaa molempia suunnitelmia lasten taitojen mukaisesti.

Ohjauksen aikana lapset pääsevät osallistumaan prosessiin ja vaikuttamaan oppaan sisältöön, kuten varhaiskasvatuslaissa (540/2018, § 20) lapsen osallisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista varhaiskasvatuksen suunnittelussa säädetään. Pyydän lapsiryhmältä palautetta ja mielipiteitä ohjauksesta sanallisesti, sekä peukkuäänestyksellä. Arvioin ohjausta itse osallistuvan havainnoinnin keinoin ja lisäksi toivon palautetta varhaiskasvattajilta, joiden näkemys oppaan tulevina käyttäjinä on hyvin tärkeä.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on selkeä rooli ja havainnointia toteutetaan vuorovaikutuksessa havainnoitavien kanssa. Ennen havainnointia on päätettävä, mitä, miten ja missä havainnointi suoritetaan. (Vilkkä, 2015, luku 5) Kun tutkimusta tehdään toiminnallisesta näkökulmasta, on perusteltua käyttää osallistuvaa havainnointia, sillä vuorovaikutuksessa toimiminen sekä laajentaa osapuolten ajattelua, että osallistuttaa tutkimukseen osallistuvat henkilöt mukaan. Parhaimmillaan he ovat niin sitoutuneita toimintaan, että sitä jatketaan myös tutkimuksen päätyttyä ilman tutkijaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 3.2.) Tässä tapauksessa tutkijan rooli havainnointitilanteessa on ohjaaja.

Tämän ohjauksen ja siitä saadun palautteen ja havaintomateriaalin perusteella koostetaan oppaan lopullinen versio, joka toimitetaan valmiin opinnäytetyöraportin kanssa kaupungin varhaiskasvatusyksikölle. Oppaan tarkoituksena on antaa ideoita ja auttaa varhaiskasvattajia suunnittelutyössä. Kun opasta on toteutettu yhteistyössä, todennäköisyyden hyödyntämiseen työssä voidaan ajatella olevan suurempi.

### 5.3 Ohjauksesta

Ohjaus aloitettiin suunnitelman mukaisesti pukuhuoneessa, jossa esittäydyimme toisillemme ja kävimme läpi muutaman perusasian – aluksi saa luistella vapaasti ja kun puhallan pilliin, on kaikkien tultava luokseni kuuntelemaan ohjeita. Lyhyen vapaan luistelun aikana havaitsin heti, että ryhmän lasten taidoissa on keskenään paljon eroja. Jokainen osasi luistella vähintään tasapainotuen kanssa, osa jopa erittäin sujuvasti. Tämän jälkeen aloitimme jäähän tutustumisen harjoitteilla. Istuimme yhdessä jäälle ja huomasimme sen

olevan kylmä, kova ja liukas. Seuraavaksi harjoittelimme luistelutekniikkaa kolmen eri harjoitteen kautta, jotka kuvataan tarkemmin alla kuvissa 6 ja 7 (Kuva 3. Kuva oppaasta, ankkakävely ja painon siirtäminen jalalta toiselle & Kuva 4. Kuva oppaasta, T-potku/potkulautapotku). Asetuimme riviin lähelle kaukalon reunaa ja kokeilimme ankkakävelyä, painonsiirtoja ja t-potkuja. Näihin harjoitteisiin käytimme aikaa noin 15 minuuttia.

Kuva 3. Kuva oppaasta, ankkakävely ja painon siirtäminen jalalta toiselle

### Luistelutekniikka

#### Ankkakävely \*

Ankkakävelyssä varpaat käännetään ulospäin ja otetaan askeleita eteenpäin pitäen jalat tässä asennossa. Tässä on hyvä jo alkaa ohjaamaan lapsia luisteluasentoon eli koukistamaan hieman polvista. Ankkakävelyssä voi harjoitella eri mittaisia askeleita: "jättiläisankka" ottaa niin isoja askeleita, kun pystyy, "miniankka" ottaa niin pieniä askeleita, kun pystyy ja "nopea ankka" ottaa askeleita niin nopeasti, kun pystyy.

Kuva 3. Ankkakävely



#### Painon siirtäminen jalalta toiselle \*

Lapsi seisoo paikallaan ja siirtää painoa jalalta toiselle. Kun painoa siirtää, alkaa kuin huomaamattaan liukua eteenpäin.

Kuva 4. Painon siirtäminen jalalta toiselle



Kuva 4. Kuva oppaasta, T-potku/potkulautapotku

#### **T-potku/potkulautapotku \***

Toinen jalka on paikoillaan ja kiinni jäässä, kun toinen jalka potkii takaviistoon. Aluksi tätä voidaan harjoitella yksi jalka kerrallaan, vaihtaen jalkaa välillä. Kun se alkaa sujua, voi siirtyä potkimaan vuorojaloin. Lapsi saattaa aluksi käyttää vain sitä jalkaa, jolla potkiminen tuntuu helpommalta. Useiden toistojen ja harjoituskertojen myötä se vaihtuu molempien jalan käyttöön.

Kuva 5. T-potku/potkulautapotku



Jokainen ryhmän jäsen teki harjoitteita oman taitonsa mukaisesti ja osallistui aktiivisesti. Harjoitteiden aikana huomasin kuitenkin, että olisi helpompaa ohjata jokaista lasta yksilöllisesti, jolloin taitotaso voidaan paremmin huomioida ja jokaisen kanssa voidaan keskittyä juuri niihin harjoitteisiin, jotka juuri häntä yksilönä hyödyttävät. Päädyin siihen, että lapset saavat luistella vapaasti ja menen jokaisen luokse vuorotellen tekemään harjoitteita ihan kahdestaan. Tämä osoittautui hyväksi valinnaksi. Joidenkin kanssa harjoittelimme eteenpäin luistelua, potkuja ja luisteluasentoa niin, että he pitivät minua kädestä kiinni ja pystyivät ottamaan siitä tukea. Eräs lapsi innostui työntämään minua ympäri jäätä ja jo puolikkaan kierroksen jälkeen vauhti oli yltynyt kovaksi. Osan kanssa harjoittelimme kuvassa 8 nähtäviä erilaisia liukuja (Kuva 5. Kuva oppaasta, liu'ut) joko niin, että he ottivat käsistäni tukea tai täysin ilman tukea.



## Kuva 5. Kuva oppaasta, liu'ut

### Tasapaino

#### Kahden jalan liuku \*\*

Otetaan vauhtia ja liu'utaan kahdella jalalla.

#### Kyykkyluuku \*\*

Otetaan vauhtia ja liu'utaan kahdella jalalla. Samalla koitetaan päästä kyykkyyyn ja siitä ylös.

#### Yhden jalan liuku \*\*

Otetaan vauhtia ja liu'utaan yhdellä jalalla. Aluksi lapsen on hyvä saada valita jalka itse, mutta myöhemmässä tulee kannustaa liukumaan myös sillä jalalla, jolla se tuntuu vaikeammalta. Yhden jalan liukuun lisähaastetta saa nostamalla toisen jalan taakse ylös ja ottamalla kädellä luistimesta tai nilkasta kiinni.

#### Tarjotinliuku \*\*\*

Otetaan vauhtia, liu'utaan yhdellä jalalla ja nostetaan toinen jalka koukussa eteen. Koitetaan pitää kädellä ylös nostetusta jalasta kiinni. Niin kuin yhden jalan liu'ussa, harjoitusten edetessä on hyvä harjoitella liukua myös vaikeammalla jalalla.

Kuva 13. Kyykkyluuku



Kuva 14. Yhden jalan liuku



Kuva 15. Tarjotinliuku



Yksilöllisen ohjauksen avulla jokainen pääsi harjoittelemaan omaan tahtiin ja aikaa vapaalle luistelulle jäi enemmän. Vaikka tunti ei ole kovin pitkä aika, oli jokaisen kohdalla havaittavissa kehitystä. Toinen varhaiskasvattajista sanoikin jäältä poistuessamme, että tämä on kuin ihan eri ryhmä, kuin jäälle mentäessä. Ohjauksen loppuun olin suunnitellut pelejä ja leikkejä, mutta ne jäivät pois. Lasten into itsenäiseen ja vapaaseen luisteluun sekä taitojen näyttämiseen aikuisille oli niin suuri, ettei sitä haluttu katkaista ohjatulla tekemisellä.

Pukukopissa luistimet ja kypärät riisuttuamme kysyin, oliko kivaa ja haluavatko he tulla luistelemaan jatkossakin. Hyvin yksimielisesti lapset äänestivät peukuilla ylöspäin. Pyysin heitä vielä kertomaan, mikä oli erityisen kivaa ja vastaukseksi sain ”kun sai luistella vapaasti”. Tylsää taas heidän mielestään oli se, kun osalla oli vähän nälkä ja kylmä. Toinen varhaiskasvattajista kysyi lapsilta hyvin tärkeän kysymyksen, oppivatko lapset tänään jotain uutta. Oppivathan he, nimittäin ankkakävely ja osa liu'uista, kuten yhden jalan liuku pitäen

luistimen terästä kiinni ja tarjotinliuku olivat sellaisia harjoitteita, jota he eivät olleet ennen tehneet. Tästä palautteesta voimme päätellä, että ohjaus ei ollut liian tarkkaan ja aikuislähtöisesti suunniteltu vaan se mahdollisti lapsille omaehtoista liikkumista ja oppimista. Se, että he oppivat tuon tunnin aikana myös uusia taitoja, viestii oppaan harjoitusten olevan ajankohtaisia ja niissä on huomioitu useampia taitotasoja.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työssäni olen pitkälti käyttänyt samanlaisia tutkimusmenetelmiä kuin Outi Toivonen aiemmin mainitussa opinnäytetyössään Taitoluistelun opas varhaiskasvatukseen, tosin hieman eri prosessin vaiheissa. Oppaan hän on koonnut teorialiedon ja niin sanotun hiljaisen tiedon pohjalta (Toivonen, 2012, s. 28), kun taas itse olen koostanut sen kirjoitelmapyyntöjen vastausten pohjalta ja niiden ehdoilla kuljettanut teoriaa mukana. Oppaseen päätyi lopulta hiljaista tietoa myös minulla. Toivonen (2012, s. 35) on analysoinut aineistoaan teorialähtöisen sisällönanalyysin keinoin, ja minä tein sisällönanalyysin luistelunohjaajilta saamalleni aineistolle. Toiminnallisessa osuudessa Toivonen (2012, s. 35) hyödynsi teemahaastatteluja, osallistuvaa havainnointia sekä lasten haastatteluja. Osallistuvaa havainnointia käytin itsekin ja sen lisäksi pyysin palautetta lapsilta. Molempien tuottamista oppaista löytyy kuvia ja oppaan avulla on ohjattu luistelua varhaiskasvatuksen lapsiryhmälle. Toivosella (2012, s. 40) ohjauskertoja oli useampi, minulla yksi. Selkeänä erona opinnäytetöidemme välillä on se, että hän on tehnyt työnsä taitoluistelun näkökulmasta, kun taas minun työssäni ei edetä lajitaitoihin asti. Tulevan oppaan avulla voidaan opettaa lapsille perusluistelutaitoja, joiden turvin jokainen voi suunnata itseään kiinnostavan lajin pariin, oli se sitten taitoluistelu, jääkiekko tai vaikkapa ringette.

Alun perin työssäni oli tarkoituksena perustella koko oppaan sisältö teorialla. Opasta koostaessa kuitenkin huomattiin tämä hieman haastavaksi. Luistellessa yhdistyvät aina isojen lihasten hallinta, kehon osien tunteminen ja kehonhahmotus. Esimerkiksi luistelutekniikan harjoitteista mikään ei ole puhtaasti vain sitä, vaan siinä harjaantuu myös muut luistelun osa-alueet. Mikäli oppaassa jokainen harjoite olisi perusteltu erikseen, olisi se siltä osin toistanut itseään jatkuvasti, eikä tätä nähty tarkoituksen mukaisena. Näin ollen teorialietoa päädyttiin käyttämään harkitusti ja oppaassa keskityttiin harjoitteiden

esittämiseen sanallisesti ja kuvallisesti. Joihinkin harjoitteisiin ohjeistus tuli kokonaan tai osittain kirjoitelmapyyynnön vastauksista. Suuressa osassa ohjeistus on tehty oman kokemukseni ja oppaan ensimmäisen raakaversioon testauskerran avulla.

Luistelunohjaajien kirjoitelmista saatiin monipuolisia ja eri taitotasoille suunnattuja tai sovellettavia harjoitteita, joista on helppo poimia yksilöitä hyödyttävät harjoitteet. Kahdeksan (8) lapsen ryhmä oli suhteellisen pieni varhaiskasvatuksen lapsiryhmien normaaliin kokoon verraten. Lisäksi ohjaustilanteeseen osallistui yhteensä kolme aikuista. Nämä kaksi asiaa yhdessä mahdollistivat yksilöllisen ohjauksen, kannustamisen ja palautteen annon. Lapsilta saatu palaute ohjauksesta oli positiivista. Opasta voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa kahdella eri tavalla. Siitä voi koota ja suunnitella yksityiskohtaisen suunnitelman, harjoitteissa voi edetä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti joko keskittymällä yhteen osa-alueeseen kerrallaan tai etenemällä helpoista harjoitteista haastavampiin. Toisaalta siitä voi tilanteen mukaan nopeastikin poimia yksittäisiä ryhmälle tai tietylle lapselle sopivia harjoitteita ilman tarkkaa etukäteissuunnittelua. Omassa ohjauksessani hyödynsin molempia tapoja. Ohjauksen aikana havaitsin hyvin selkeästi, että kaikkein tärkeintä on se, että jokainen liikkuu ja luistelee taitojensa mukaisesti. Vaikka harjoitteet ovat tärkeitä ja niiden kautta oppii luistelutaitoja, kannattaa saamani ohjauskokemuksen perusteella niiden osuus pitää pienenä. Tätä vahvistaa myös minun sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnan havainnot ryhmän kehityksestä ohjauksen aikana. Aluksi joitakin osallistujia jännitti jo pelkkä jäälle meneminen ja laidasta haluttiin pitää tukea, mutta lopussa he luistelivatkin jo itsenäisesti ilman tukea.

Sääkslahti (2015, s. 18, 85) painottaa rauhallisia toistoja ja harjoittelua ilman kiirettä. Kun tein päätöksen vaihtaa ryhmäohjauksesta yksilöohjaukseen, jokainen sai oman aikansa harjoitella ja keskittyä rauhassa, eikä kukaan joutunut odottelemaan harjoitteesta toiseen siirtymistä. Yksilöohjauksessa myös palaute voitiin antaa oikea-aikaisesti ja pienissä osissa. Tunne liikunnallisesta pätevyydestä vaikuttaa positiivisesti lapsen minäkuvaan, joka kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Palautetta on annettava koskien tekemistä, ei lapsen persoonaa. (Sääkslahti, 2015, s. 18, 85, 105–109) Erityisesti mieleeni jäi, kun käsi kädessä luistellessa lapsi meinasi kaatua taakse päin ja pystyin heti antamaan palautteen, jossa kehotin häntä nojaamaan eteenpäin. Lapsi huomasi heti antamani neuvon toimivan ja nyt pystyin antamaan heti positiivisen palautteen ”Hyvä, hienoa!”.

Mikäli ohjattavassa ryhmässä olisikin 5-vuotiaiden sijaan 3-vuotiaita, kannattaisi ohjaus mitä luultavimmin painottaa jäähän tutustumiseen, sillä he ovat suuremmalla todennäköisyydellä aivan ensimmäisiä kertoja jäällä. Tasapainotukia tulisi varata riittävästi ja ryhmäkoon olla mielellään suhteutettu aikuisten määrään niin, että jokainen saisi yksilöllistä tukea ja ohjausta. Yksilöllisen ohjauksen avulla voitaisiin mahdollistaa jokaiselle positiivisia onnistumisen kokemuksia, jolloin into ja halu harjoitella pysyy paremmin yllä. Etenisin ohjauksessa ihan pienimpien kanssa kuitenkin samalla tavalla kuin minkä ikäisten tahansa. Ensin otetaan selvää ryhmän taitotasosta, jonka jälkeen valitaan sellaisia harjoitteita, mitkä ketäkin eniten hyödyttävät. En tarttuisi ohjauksessa liikaa ohjattavan ryhmän ikään, vaan ennemminkin olemassa oleviin taitoihin ja niiden kehittämiseen jokaisen valmiuksien mukaisesti.

## 7 POHDINTA

Koen, että opinnäytetyöprosessini oli ajallisesti aika pitkä, sillä aloitin sen vuotta ennen odotettua valmistumispäivää. Toisaalta se on ollut hyvä asia, koska asiat saivat hautua mielessä välillä hieman pidempiäkin aikoja. Toisaalta taas osa asioista pääsi välissä jo vähän unohtumaan. Aikaisin aloittaminen jätti kuitenkin aikatauluun pelivaraa ja tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tekemäni aikataulu olikin aika väljä, joten pystyin pitämään siitä muiden opintojen ohella kiinni. Opinnäytetyön tekeminen muiden opintojen kanssa yhtä aikaa oli toisinaan hieman raskasta ja pakotti aikatauluttamaan omaa tekemistä toisinaan hyvinkin tarkasti. Muut opinnot loivat tietynlaisen pakokeinon suuremmasta tehtävästä ja koin erittäin hyvänä asiana sen, että ajatukset sai välillä muihin tehtäviin ja sitä kautta sain uutta puhtia tämän työn tekemiseen. Myös toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli minulle aivan omiaan, kun siihen liittyi myös fyysistä tekemistä.

Opinnäytetyössäni olen käyttänyt paljon kuvia, niin raportissa kuin oppaassa. Raportissa ne auttavat lukijaa hahmottamaan sitä, mitä on tehty. Kuten sanotaan: kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Yhdessä rinnakkain ne muodostavat kokonaisuuden, jossa kuva täydentää sitä edeltävää tekstiä. Oppaassa kuvat toimivat samalla periaatteella ja lisäksi toimivat myös niin sanottuna esimerkkinä. Yleensä tällaisissa toiminnallisissa tilaisuuksissa ohjaaja näyttää ohjattavilleen esimerkkisuorituksen. Tässä tapauksessa, kun oppaan tekijänä en tule

olemaan mukana sen käyttämisessä ja opasta voi käyttää kuka vaan, toimittavat kuvat esimerkkisuorituksen virkaa. Kuvat myös luovat oppaan käyttäjälle mielikuvia harjoituksista.

Lähteitä, etenkin kirjoja aiheista luistelu tai liikunta varhaiskasvatuksessa oli hieman hankala löytää. Sääkslahden (2015, s. 15) mukaan opettajankoulutuksessa lapsen fyysinen kasvu ja kehitys osa-alueena on kuulunut välillä kehityspsykologiaan, välillä jätetty pois. Pohdin, onko aihetta tutkittu muihin lapsen kehityksen osa-alueisiin nähden niin paljon vähemmän, ettei tietoa ei juuri edes ole saatavilla.

Mielestäni tätä samaa opasta voi ihan hyvin hyödyntää myös peruskouluikäisten kanssa. Harjoitteet ovat sellaisia, joita kokemukseni mukaan erilaisissa jääharrastuksissa tehdään kaiken ikäisinä. Iän ja taitojen karttuessa vauhti lisääntyy ja useita harjoitteita yhdistetään toisiinsa sekä sovelletaan monipuolisemmin. Vaikka itse koenkin luistelemisen sellaisena liikunnallisena perustaitona, joka kaikkien kuuluisi osata, ei näin tietenkään ole. Taidot riippuvat paljon siitä, onko ihminen ollut kiinnostunut luistelemisesta ja onko hänellä ollut mahdollisuuksia harjoitella. Minulla lapsuudessa oli talvisin hyvät mahdollisuudet luisteluun, sillä Kainuussa talvet olivat lumisia ja asuin lähellä koulun pihassa sijaitsevaa luistelukenttää. Nykyiset leudot talvet voivat rajoittaa mahdollisuuksia, jos luistelemaan päästäkseen olisi mentävä jäähalliin. Aloitin harrastukseni vasta ala- ja yläasteen taitteessa, mutta aiemmin tarjoutuneiden mahdollisuuksien ja kiinnostukseni vuoksi tietyt perusluistelutaidot olivat hallussa jo ala-asteen alussa. Harrastaminen mahdollisti taitojen syventymisen ja tavoitteellisen harjoittelun.

Oli henkilö sitten minkä ikäinen tahansa luistelemista opetellessaan, ovat oppaan sisältämät harjoitukset sellaisia, joista ehdottomasti kannattaa lähteä liikkeelle. Hyvä jatkotutkimuksen aihe voisikin olla oppaan suunnitelmallinen käyttäminen ja soveltaminen luistelun ohjauksessa aloittelevien luistelijoiden kanssa iästä riippumatta. Kuten eräs ystäväni sanoi, hän voisi hyötyä tekemästani oppaasta ja oppia sen avulla luistelemaan paremmin.

## Lähteet

HAMK (2018). Opinnäytetyöopas. Haettu 21.5.2020 osoitteesta

<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>

Ketonen, V. (2016). *Lasten fyysinen aktiivisuus MET-arvoina mitattuna varhaiskasvatuksessa.*

[Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.] <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201602151573>

Kirsilä, P. (2008). *Luistelukoulu motorisesti kömpelöille lapsille.* [Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.]

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11408/2008-07-22-12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koovee taitoluistelu. (n.d.). Ilmoittaudu mukaan! Ilmoittaudu Kooveen luistelukouluryhmiin.

Haettu 1.12.2020 osoitteesta

<https://kooveetaitoluistelu.fi/luistelukoulu/ilmoittaudu-luistelukouluun/>

Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet*

2018:3a. Haettu 20.4.2020 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.*

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa.* Jyväskylä: PS-kustannus

Tappara ry Taitoluistelu. (n.d.). Tapparan taitoluistelijoiden luistelukoulut.

Taitoluistelukoulun ryhmät kaudella 2020-2021. Haettu 1.12.2020 osoitteesta

<http://taitoluistelu.tappara.fi/taitoluistelu/luistelukoulu/>

Tappara Juniorit. (n.d.). Leijona-kiekkokoulu kevät 2021. Haettu 1.12.2020 osoitteesta

<http://juniorit.tappara.fi/ilmoittautumiset/>

THL. (2020). *Liikuntasuositukset.* Haettu 21.4.2020 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/elintavat-](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille)

[ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset\\_lapsille\\_ja\\_nuorille](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille)

Toivonen O. (2012). *Taitoluistelun opas varhaiskasvatukseen.* [Opinnäytetyö. Laurea-

ammattikorkeakoulu.] <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201202242504>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Helsinki:

Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen*

*loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.* <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

UPLAKERS Ry. (2020). Luistelukoulut. Haettu 1.12.2020 osoitteesta

<https://www.uplakers.fi/luistelukoulut/>

Varala-Tiimi ry. (n.d.). Luistelukoulu. Haettu 1.12.2020 osoitteesta

<https://www.varalatiimi.fi/ryhmat/luistelukoulu/>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-Kustannus

Liite 1: Opas





### **Varusteet ja pukeutuminen**

Luistelemaan mentäessä lapsi tarvitsee sopivan kokoiset, teroitettut luistimet ja kypärän. Jos luistimet ovat liian isot, niitä ei saa tarpeeksi kireälle, jolloin ne eivät tue nilkkaa oikein. Mikäli luistinten terät ovat liian tylsät, on niillä hankala pysyä pystyssä, kun terä luistaa sivusuunnassa pois alta. Paras kypärä on luisteluun tarkoitettu, esimerkiksi jääkiekkokypärä. Kypärässä olisi hyvä olla ristikko, jolloin se suojaaa myös kasvoja. Kaula suositellaan suojattavan erillisellä kaulasuojalla. Näitä varustesuosituksia käyttää myös Uplakersin luistelukoulu (2020).

Vaateuksen tulisi olla sellainen, jossa lapsen on helppo liikkua. Välikerrasto yhdistettynä ohuisiin ulkovaatteisiin on jäähallissa tarpeeksi lämmin, mutta ei haittaa liikkumista. Mikäli tiedossa on harjoitteita, joissa poimitaan esineitä jään pinnasta, kannattaa käteen laittaa ohuet sormikkaat tai lapaset. Kypärän alle voi laittaa ohuen pipon, pannan tai kypärämyssyn. Sukkien tulisi olla pitkävartiset. Tarvittaessa jalkaan voi laittaa myös ohuet villasukat.

Ulkona luistellessa vaatetus tulee valita sääolosuhteet huomioiden.

### **Harjoitteiden vaativuustaso**

\*sopii aloittelijoille

\*\*sopii jo jäähän tutustuneille

\*\*\*sopii kaikille, jotka osaavat jo luistella eteenpäin.

Harjoitteissa voi käyttää apuna tasapainotukea, kuten muovituolia. Vain kolmen tähden vaativuustason harjoitteissa tasapainotukea ei voi käyttää.

### **Jäähän tutustuminen**

Havaintomotoristen perustaitojen kehittyminen vaatii myös tuntoaistimusten yhdistämistä kehon liikkeisiin (Sääkslahti, 2015, s. 94). Kun lapsi on ensin tutustunut jään ominaisuuksiin, on helpompaa harjoitella sillä liikkumista.

### **Jään koskettaminen ja koputtaminen \***

Jäähän tutustumisen voi aloittaa koskettamalla jäätä kädellä tai hanskalla ja näin tunnistella jään liukkautta. Jään kovuuden huomaa hyvin koputtamalla sitä jalalla tai kädellä.

### **Liukuminen jäätä pitkin \***

Jään liukkautta voi kokeilla laittamalla lapsi istumaan tuolille, jota aikuinen tai toinen lapsi työntää.

Kun lapsi osaa luistella eteenpäin, voi liukumista kokeilla ottamalla vauhtia ja liukumalla jäätä pitkin seisaaltaan, pepullaan tai mahallaan. Millä tyylillä pääsee liukumaan pisimmälle?

### **Polvillaan olo, istuminen \***

Kun jälle menee polvilleen tai istumaan, tuntee jään kovuuden, mutta myös sen kylmyyden vaatteiden läpi.

**Kaatuminen ja jäältä nouseminen \***

Lapsi menee ensin kyykkyyyn ja pyllähtää siitä jäälle istumaan. Tämä tuo tutuksi jään kovuutta, mutta samalla oppii, ettei kaatumista tarvitse pelätä. Jäälle kaatuminen ei oikein tehtynä satu. Luut tarvitsevat kasvaessaan stimulaatiota, jota saa muun muassa kaatumisen yhteydessä (Sääkslahti, 2015, s. 46).

Kuva 1. Kaatuminen



Jäältä nouseminen pistää lapsen pohtimaan, kuinka se liukkaalla alustalla onnistuu. Avuksi tarvitaan käsiä ja alussa myös tukea kaukalon seinästä tai aikuiselta. Oman painon kannatteleminen käsillä stimuloi käsien luustoa (Sääkslahti, 2015, s. 46)

Kuva 2. Jäältä nouseminen



## Luistelutekniikka

### Ankkakävely \*

Ankkakävelyssä varpaat käännetään ulospäin ja otetaan askeleita eteenpäin pitäen jalat tässä asennossa. Tässä on hyvä jo alkaa ohjaamaan lapsia luisteluasentoon eli koukistamaan hieman polvista. Ankkakävelyssä voi harjoitella eri mittaisia askeleita: "jättiläisankka" ottaa niin isoja askeleita, kun pystyy, "miniankka" ottaa niin pieniä askeleita, kun pystyy ja "nopea ankka" ottaa askeleita niin nopeasti, kun pystyy.

Kuva 3. Ankkakävely



### Painon siirtäminen jalalta toiselle \*

Lapsi seisoo paikallaan ja siirtää painoa jalalta toiselle. Kun painoa siirtää, alkaa kuin huomaamattaan liukua eteenpäin.

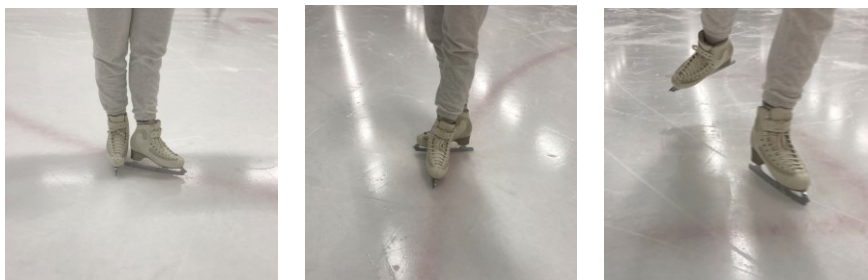
Kuva 4. Painon siirtäminen jalalta toiselle



**T-potku/potkulautapotku \***

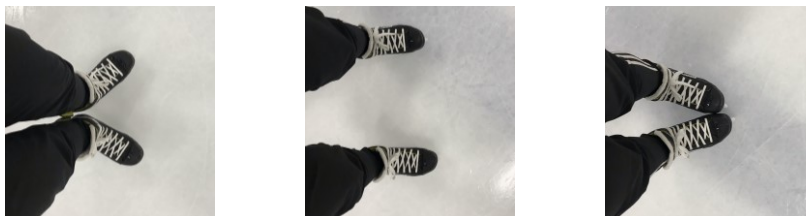
Toinen jalka on paikoillaan ja kiinni jäässä, kun toinen jalka potkii takaviistoon. Aluksi tätä voidaan harjoitella yksi jalka kerrallaan, vaihtaen jalkaa välillä. Kun se alkaa sujua, voi siirtyä potkimaan vuorojaloin. Lapsi saattaa aluksi käyttää vain sitä jalkaa, jolla potkiminen tuntuu helpommalta. Useiden toistojen ja harjoituskertojen myötä se vaihtuu molempien jalan käyttöön.

Kuva 5. T-potku/potkulautapotku

**Makkarat \***

Aloitetaan ottamalla sama alkuasento, kuin ankkakävelyssä ja mennään luisteluasentoon, eli polvet koukkuun. Painopiste vietään eteen nojaamalla hieman eteenpäin, jolloin lähtee automaattisesti liukumaan. Seuraavaksi painopiste tulee saada takaisin keskelle terää suoristamalla polvia. Makkara sulkeutuu, kun jalkoja ikään kuin vedetään toisiaan kohti ja samalla käännetään varpaita toisiaan kohti.

Kuva 6. Makkarat

**Oma lisäys: Slalom \***

Slalom alkaa vaihtamalla painoa jalalta toiselle luisteluasennossa. Vauhti määräytyy sen mukaan, kuinka paljon painoa varataan yhdelle jalalle. Painopiste slalomin aikana tulisi pitää hieman takana, kantapäillä.

**Jarrutus \*\***

Omia lisäyksiä:

**Auraus**

Aurausjarrutuksessa varpaita käännetään toisiaan kohti samalla, kun polvia koukistetaan ja peppua lasketaan alaspäin, kuin istuisi näkymättömälle tuolille.

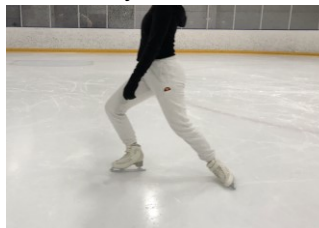
**T-jarrutus**

T-jarrutus alkaa yhden jalan liu'usta, jolloin paino on liukuvalla jalalla. Jäätä nostettu jalka "laahaa" perässä luistimen terä poikittain kevyesti jään pinnassa.

Kuva 7. Auraus

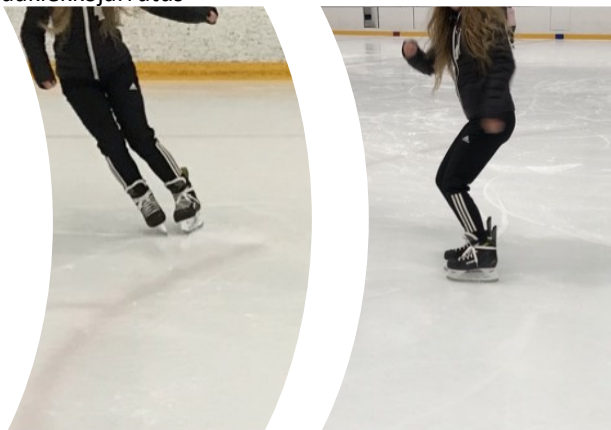


Kuva 8. T-jarrutus

**Jääkiekkojarrutus**

Jääkiekkojarrutus vaatii jo enemmän painopisteiden hallintaa. Se alkaa kahden jalan liu'usta. Ensin painoa täytyy niin sanotusti keventää suoristamalla polvet, jonka jälkeen lähdetään kaartamaan 90 astetta. Kaaroksen aikana painopiste vietään ensin alas koukistamalla polvet ja laskemalla peppua. Painopiste vietään selkeästi tulosuunnan puolelle jäävälle jalalle. Sitä voi "polkaista" tiukemmin jään pintaan.

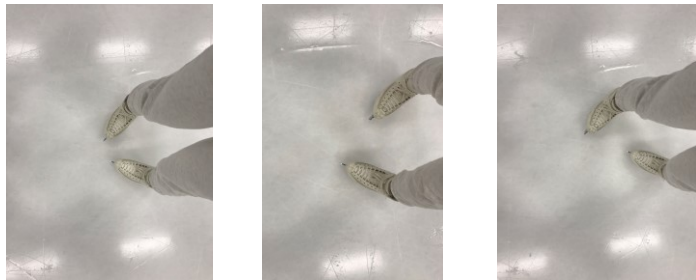
Kuva 9. Jääkiekkojarrutus



**Takaperinluistelu \*\*\*****Ankkakävely**

Yksi tapa aloittaa takaperin luistelu on harjoitella ankkakävelyä takaperin. Lähdetään liikkeelle asennosta, jossa varpaat ovat toisiaan kohti. Siitä aletaan ottamaan askeleita taaksepäin.

Kuva 10. Ankkakävely takaperin

**Slalom**

Takaperinluistelun voi aloittaa myös takaperin slalomilla. Painoa vaihdetaan jalalta toiselle ja jotta liikutaan taaksepäin, pitää painopisteen olla varpailla.

**Makkarat**

Aloitetaan ottamalla sama alkuasento, kuin takaperin ankkakävelyssä ja mennään luisteluasentoon, eli polvet koukkuun. Painopiste vietään taakse kantapäille nojaamalla hieman taaksepäin, jolloin lähtee automaattisesti liukumaan. Seuraavaksi painopiste tulee saada takaisin keskelle terää suoristamalla polvia. Makkara sulkeutuu, kun jalkoja ikään kuin vedetään toisiaan kohti ja samalla käännetään kantapäitä toisiaan kohti.

Näissä harjoitteissa ei voi käyttää erillistä tasapainotukea, mutta aikuinen voi tukea lasta pitämällä käsistä kiinni. Se voi kuitenkin hankaloittaa harjoittelua, sillä lapsi ei voi käyttää käsiään apuna tasapainoilussa.

**Oma lisäys: Kaarreluistelu. \***

Harjoittelu voidaan aloittaa seisomalla paikallaan ja siirtämällä jalka toisen yli, jolloin jalat menevät ristiin. Tätä voi harjoitella paikallaan molempiin suuntiin. Seuraavassa vaiheessa tällä tyyllillä liikutaan sivuttain useamman askeleen verran. Kun jalan siirto toisen yli onnistuu paikallaan, otetaan vauhtia ja liikkeessä siirretään jalkaa toisen yli. Kun siirtää useasti samaa jalkaa, alkaa luistella ympyrää.

Kuva 11. Kaarreluistelu 1



Kaarreluistelua voidaan harjoitella myös ympyrällä hyödyntäen t- / potkulautapotkuja. Jäässä kiinni oleva liukuva jalka yritetään saada pysymään ympyrän kaarella samalla, kun toinen jalka potkii vauhtia. Painopiste tulee pitää jäässä pysyvällä jalalla. Ympyrää tulee harjoitella molempiin suuntiin tai kahdeksikkona, jolloin molemmat puolet harjaantuvat.

Kuva 12. Kaarreluistelu 2





## Tasapaino

### Kahden jalan liuku \*\*

Otetaan vauhtia ja liu'utaan kahdella jalalla.

### Kyykkyliuku \*\*

Otetaan vauhtia ja liu'utaan kahdella jalalla. Samalla koitetaan päästä kyykkyyyn ja siitä ylös.

### Yhden jalan liuku \*\*

Otetaan vauhtia ja liu'utaan yhdellä jalalla. Aluksi lapsen on hyvä saada valita jalka itse, mutta myöhemmässä tulee kannustaa liukumaan myös sillä jalalla, jolla se tuntuu vaikeammalta. Yhden jalan liukuun lisähaastetta saa nostamalla toisen jalan taakse ylös ja ottamalla kädellä luistimesta tai nilkasta kiinni.

### Tarjotinliuku \*\*\*

Otetaan vauhtia, liu'utaan yhdellä jalalla ja nostetaan toinen jalka koukussa eteen. Koitetaan pitää kädellä ylös nostetusta jalasta kiinni. Niin kuin yhden jalan liu'ussa, harjoitusten edetessä on hyvä harjoitella liukua myös vaikeammalla jalalla.

Kuva 13. Kyykkyliuku



Kuva 14. Yhden jalan liuku



Kuva 15. Tarjotinliuku



### Piruetit ja pyörähdykset \*

Seistään paikallaan ja heilutellaan käsiä sivulta toiselle. Pyörähdys saadaan aikaan nostamalla kädet rinnalle ja jännittämällä yläkroppaa.

Kuva 16. Piruetit ja pyörähdykset



### Pelit, leikit ja kilpailut

Leikkiessä erilaisia luistelutaitoja soveltaa ja oppii lähes huomaamatta. 3–5-vuotiaan lapsen muistin kehitys on vaiheessa, jolloin lapsi muistaa jo yksinkertaisten leikkien säännöt (Sääkslahti, 2015, s. 160). Luistellessa hyödynnettävät leikit ovatkin juuri yhteisleikkejä, joissa tulee noudattaa sovittuja sääntöjä.

Alle luetelluista peleistä ja leikeistä on nostettu ne luistelutaidot, jotka leikkiessä erityisesti harjaantuvat.

### Hippa \*\*

Erilaisia hippoja leikittäessä kehittyvät eteenpäin luistelu, kaarreluistelu ja jarruttaminen. Hippoja on monenlaisia ja niitä voi helposti soveltaa myös luisteluun. Jarruttaminen harjaantuu muun muassa hipoissa, joissa kiinni jäävän tulee pysähtyä paikoilleen ja hänet voi käydä pelastamassa. Lapset voivat yhdessä päättää hipan säännöistä.

### **Kannet ja kupit \*\***

Lapsiryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen.

1) Jäälle laitetaan tötsiä, joista osa on oikein päin (kannet) ja osa väärin päin (kupit). Sovitaan tietty aika, jonka kuluessa toinen joukkue kääntää mahdollisimman monta tötsää kansiin ja toinen taas kupeiksi. Ajan loppuessa lasketaan, kumpia on enemmän, kansia vai kuppeja.

2) Jäälle laitetaan tötsiä ja niiden alle tennispalloja. Joukkueiden tehtävänä on hakea tötsien alta mahdollisimman monta palloa ja viedä ne omalle puolelleen. Toisen puolelta ei saa varastaa! Kun pallot loppuvat, lasketaan kumpi joukkue on saanut enemmän palloja omalle puolelleen.

Ennen pelin alkua sovitaan, saako yksi lapsi hakea kerrallaan vain yhden pallon vai voiko niitä ottaa useita, jos useamman pallon kuljettaminen onnistuu. Avuksi voidaan ottaa vaikkapa maalit, joiden sisään pallot tulee kerätä.

Tässä harjaantuvat eteenpäin luistelu, jarruttaminen ja jäältä nouseminen. Erään ohjaajan kokemuksen mukaan lapset usein laskeutuvat jäälle tötsiä kääntäessään, joten ylös on päästävä, että voi siirtyä seuraavan tötsän luo tai viedä pallon omalle puolelleen.

**Kuka pelkää jäämiestä \*\***

Eteenpäin luistelu ja kaarreluistelu.

**Maa-meri-laiva \*\***

Eteenpäin luistelu, kaarreluistelu ja jarruttaminen.

**Peili \*\***

Eteenpäin luistelu, jarruttaminen ja tasapainoilu tiettyssä asennossa.

**Polttopallo \*\***

Eteenpäin luistelu, kaarreluistelu ja jarruttaminen. Polttopallon pelaaminen vaatii tasapainoilua, jotta pysyy pystyssä palloa väistäessä. Polttajalla tasapaino harjaantuu, kun hän nostaa palloa jäältä ja heittää sitä liukkaalla jäällä luistimet jalassa. Pallon heittäminen kehittää myös silmä-käsikoordinaatiota.

**Pesänryöstö \*\***

Eteenpäin luistelu ja jarruttaminen. Jos ryöstettävät tavarat ovat jään pinnassa, täytyy kyykätä tai laskeutua jäälle saadakseen niitä käteensä.

**Lähteet**

Sääkslahti, A. (2015). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus