

LIKUNNASTA ILOA!

Liikunnan kehittäminen Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhoissa

Tessa Turkulainen

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + lastentarhan-

opettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Turkulainen, Tessa. Liikunnasta iloa! Liikunnan kehittäminen Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhoissa. Diak Etelä, Helsinki, kevät 2014, 111s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, lastentarhanopettajan suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö toteutettiin työelämästä lähtöisin olevana sekä työelämään sitoutuneena liikunnan kehittämishankkeena, joka on tehty yhteistyössä Vantaan Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen (NMKY) kanssa. Opinnäytetyössä käsiteltiin lasten liikuntaa ja sen kehittämistä Vantaan NMKY:n 7–8-vuotiaiden lasten iltapäiväkerhoissa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä liikuntaa mielekkäällä tavalla Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhoissa. Tavoitteena oli suunnitella ja valmistaa iltapäiväkerhoille konkreettinen väline, joka lisää liikuntaa iltapäiväkerhoissa ja motivoi ohjaajia tarjoamaan lapsille monipuolisia liikunnallisia elämyksiä.

Produktion tuotoksena valmistui kahteen iltapäiväkerhoon liikuntaleikkipussit liikuntakortteineen, jotka jäivät iltapäiväkerhojen arkeen työvälineiksi. Lisäksi tehtiin ohjaajien tueksi liikuntakansio, joka sisältää liikuntaleikkipussien leikit ja tärkeimpiä ohjaamisen teoreettisia aihealueita. Liikuntaleikkipussit on suunniteltu ja valmistettu 7 viikon sosiaalian harjoittelujakson aikana syksyllä 2013. Liikuntaleikkipussien käyttöä testattiin iltapäiväkerhoissa ja niiden käyttö ohjeistettiin työyhteisölle.

Liikuntaleikkipussien toimivuutta työvälineenä arvioitiin havainnoimalla sekä pyytämällä liikuntaleikkipusseista palautetta kerhonohjaajilta. Kysely toteutettiin arviointilomakkeella. Palaute oli enimmäkseen positiivista ja liikuntaleikkipussit nähtiin toimivana välineenä suunnitella ja toteuttaa liikuntaa iltapäiväkerhon arjessa.

Asiasanat: Kehittämisprojekti, toiminnallinen opinnäytetyö, iltapäivätoiminta, 7–8-vuotiaat, liikuntakasvatus, liikuntaleikit, ohjaus

ABSTRACT

Turkulainen, Tessa. Joy through sport! Developing physical education in the afternoon clubs of YMCA Vantaa. Language: Finnish. Helsinki, spring 2014, 111p., 3 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences, Helsinki. Degree Programme in Social Services, option of kindergarten teacher.

This thesis is based on everyday working environment and it was made in co-operation with Vantaa YMCA, Finland. The topic is physical education and its development in the afternoon clubs for 7–8-year-old children.

The aim of the thesis was to increase physical education in a reasonable way in the afternoon clubs. The goal was to design and produce a concrete tool for the instructors to lead diverse physical exercises for children.

As a result two game bags with a sport theme for two afternoon clubs were created. The bags remain in the clubs for further daily use. In addition, a guiding file for instructors was left in the afternoon clubs. The sports game bags have been designed and produced in the practical training period of 7 weeks in autumn 2013. The sports game bags have been tested in afternoon clubs and their use has been instructed in the work community.

The success and operability of the sports game bags has been estimated by observing and getting feedback from the instructors. The feedback was mostly positive. The game bags were seen to be easy to work with in planning and executing sports as everyday activity. Sports game bags became a tool which helps instructors to execute physical activities. Also, the sports game bags made physical education easier in the afternoon clubs.

Keywords: development project, functional thesis, afternoon club, 7–8-year-old children, physical education, physical exercise, leading

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ILTAPÄIVÄTOIMINTA.....	7
2.1 Iltapäivätoiminnan kehitys.....	8
2.2 Iltapäivätoiminnan tarkoitus ja merkitys	8
2.3 Liikuntakasvatus iltapäiväkerhossa.....	10
3 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN KEHITYKSEEN.....	12
3.1 Liikuntaleikkien merkitys lapselle	13
3.2 Liikunta osana 7–8-vuotiaiden lasten kehitystä	16
3.2.1 7–8-vuotiaiden lasten kehityksen erityispiirteitä	17
3.2.2 Motorinen kehitys.....	18
3.2.3 Kognitiivinen kehitys	19
3.2.4 Persoonallisuuden kehitys	20
3.2.5 Sosiaalinen kehitys	21
4 LIIKUNNAN OHJAAMISEN TAITO	25
4.1 Eri tavat ohjata liikuntaa.....	27
4.1.1 Kohtaaminen ja vuorovaikutus ohjaustilanteessa	29
4.1.2 Lasten osallisuus ja lapsilähtöisyys liikunnassa.....	30
4.2 Vanhempien merkitys lapsen liikunnan mahdollistajana.....	31
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	33
5.1 Vantaan NMKY:n iltapäivätoiminta	34
5.2 Opinnäytetyön tausta.....	35
5.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	36
6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	38
6.1 Toiminnan kartoitus	38
6.2 Kehittämishankkeen suunnittelu	41
6.3 Liikuntaleikkipussien toteutus	44
6.3.1 Liikuntakansio	44
6.3.2 Liikuntakortit.....	45

6.3.3 Liikunnan suunnittelun pohja	46
6.4 Liikuntaleikkipussien käyttöönotto.....	47
6.5 Ohjeistus työyhteisölle	48
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI	49
7.1 Johtopäätökset	49
7.2 Produktin arviointi	50
7.3 Eettisyys ja luotettavuus	52
8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTA.....	54
8.1 Opinnäytetyön prosessin toteutuminen.....	54
8.2 Jatkokehittäminen.....	55
8.3 Ammatillinen kasvu.....	56
LÄHTEET	59
LIITE 1. Tiedote iltapäiväkerholaisten vanhemmille	64
LIITE 2. Kysely iltapäiväkerhon ohjaajille liikuntaleikkipusseista.....	65
LIITE 3. Liikuntakansio (Erillinen dokumentti)	

1 JOHDANTO

Päivittäinen liikkuminen on lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta (Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitos i.a). Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö i.a.) Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle, terveille elintavoille ja sosiaalisille vuorovaikutussuhteille. Lisäksi liikunnalla on lapselle ja nuorelle itseisarvoinen merkitys ilon ja innostuksen lähteenä. Myös yhteiskunnan näkökulmasta lasten ja nuorten liikunta on ensiarvoisen tärkeää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö i.a; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Nykypäivän lapsuudelle on ominaista liikunnan vähentyminen ja liikunnallisten leikkien, kuten hippaleikkien väheneminen. Liikuntaleikit eivät kuulu nykypäivänä lasten arkeen niin paljon kuin ennen, koska tietokoneet, kännykät ja televisio vievät suuren osan lasten vapaa-ajasta. Monen lapsen arkiliikunta saattaa jäädä vähäiseksi, mistä voi seurata terveydellisiä ongelmia. Kun lasten mahdollisuudet liikuntaan ja liikkumiseen ovat rajoitetut, vähentää tämä lasten mahdollisuutta saada havaintomotorisia kokemuksia. (Taipale-Oiva 2006, 4; Sääkslahti 2005.)

Liikunnan yhteisötason tärkeä ulottuvuus lasten ja nuorten liikunnassa on vapaa-ajan organisoitu liikunta, joka Suomessa toteutuu useimmiten urheiluseuroissa ja eri organisaatioissa. Pedagogisesta näkökulmasta tärkeimmät liikuntainstituutiot ovat päivähoito ja koululiikunta. Lisäksi urheiluseuroissa toteutetaan pedagogista toimintaa. Perheellä on tärkeä rooli liikunnan sosiaalistajana. (Laakso ym. 2007, 44.)

Opinnäytetyöni on työelämästä lähtöisin oleva liikunnan kehittämistyö, joka on tehty yhteistyössä Vantaan Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen (NMKY) kanssa. Vantaan NMKY tarjoaa iltapäiväkerhotoimintaa lähialueidensa 7–8-vuotiaille lapsille. Lähtökohtana opinnäytetyössä oli tarjota iltapäiväkerhoille uu-

sia ja elämyksellisiä liikunnallisia kokemuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä liikuntaa Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhoissa mielekkäällä tavalla, motiivoida lapsia liikkumaan ja antaa iltapäiväkerhojen ohjaajille väline, jonka avulla voi ohjata liikuntaa. Tavoitteena oli luoda iltapäiväkerhoille liikuntaleikkipussit, jotka jäisivät kerhoihin iltapäiväkerhon ohjaajille työvälineiksi. Liikuntaleikkipussit sisältävät erilaisia liikunnallisia leikkejä ja liikuntaleikeistä on tehty eri väri- ja kategorioittain kortit liikuntaleikkipussiin.

Opinnäytetyössäni on nähtävissä havainnointitutkimuksen ja toiminnallisuuden elementtejä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla käytännön toiminnan ohjeistaminen, joten se voi olla ohje, ohjeistus tai opastus (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9). Opinnäytetyöni koostuu kahdesta osiosta: raportista eli prosessin dokumentoinnista ja toiminnan ohjeistamisesta eli produktista. Raporttiosuuteen kuuluvat opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys ja osio, jossa kuvaan opinnäytetyöni etenemistä, johtopäätöksiä ja arviointia. Produktiosuuteen kuuluvat liikuntaleikkipussit, jotka olen tehnyt Vantaan NMKY:n kerhoihin. Lisäksi produktiosuuteen kuuluu liikuntakansio joka sisältää leikit, joita olen liikuntaleikkipussiin kerännyt. Liikuntakansio on liitteessä 3.

Opinnäytetyön teoreettisissa lähtökohdissa olen nostanut esille kolme opinnäytetyöni kannalta tärkeintä teoreettista aihealuetta: iltapäivätoiminta, liikunnan merkitys lapsen hyvinvoinnille ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja liikunnan ohjaamisen taito. Opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä ovat iltapäiväkerho, liikuntakasvatus, kehityksen osa-alueet ja ohjaamisen taito.

2 ILTAPÄIVÄTOIMINTA

Iltapäivätoiminta on tullut mahdolliseksi järjestää valtion osittaisella tuella peruskoululain muutoksen myötä vuonna 2004 (Opetushallitus 2004, 4). Iltapäivätoiminta on tarkoitettu 1. ja 2. vuosiluokan oppilaille ja muiden vuosiluokkien erityisopetuksessa oleville oppilaille. Toiminnasta on säädetty perusopetuslaissa ja toiminnan järjestäminen ja koordinointi ovat kunnan vastuulla. (Opetushallitus 2011: 1, 5.)

Aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä. Lisäksi sen tehtävänä on lapsen tunne-elämän kehityksen ja eettisen kasvun tukeminen. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta. (Perusopetuslaki 48a §.)

Aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee tarjota lapsille monipuoliset mahdollisuudet osallistua ohjattuun ja virkistävään toimintaan ja mahdollistaa lepo rauhallisessa ympäristössä, ammattitaitoisen ja tehtävään soveltuvan henkilön valvonnassa (Perusopetuslaki 48a §). Opetushallituksen iltapäivätoiminnan laatukriteereissä (2012) painotetaan, että iltapäivätoiminnassa lapsella on oikeus vapaa-aikaan, leikkiin ja kulttuuriin. Toiminta tarjoaa lapselle huolenpitoa ennen koulupäivää ja sen jälkeen vanhempien ollessa työssä. On tärkeää että lapset tulevat kuulluiksi toiminnassa ja voivat osallistua sen suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Opetushallitus 2012.)

Aamu ja -iltapäivätoimintaa järjestävät kunnat itse tai yhdessä muiden kuntien kanssa. Palvelut voi hankkia ulkopuoliselta julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta (Perusopetuslaki 48b§). Iltapäivä uudistusten myötä kuntien lisäksi järjestöt ovat alkaneet järjestää iltapäivätoimintaa muun toiminnan ohella. Järjestöistä lähinnä urheiluseurat ovat olleet aktiivisia iltapäivätoiminnan järjestämisessä. Tämä on ollut hyvä tilaisuus seuroille saada lisää aktiivisia toimijoita myös muuhun toimintaansa mukaan. (Strandell 2012, 81.)

2.1 Iltapäivätoiminnan kehitys

Iltapäivätoimintaa on suhteessa päivähoitoon tutkittu hyvin vähän, ja sitä on haastava sijoittaa koulutuksen ja kasvatukseen liittyviin tutkimuksiin. Iltapäivätoiminta jää hallintosektoreiden väliin, josta voi johtua iltapäivätoiminnan tutkimuksen vähäisyys. Kuitenkin iltapäivätoiminta on hyvin tärkeä osa pienten koululaisten ja perheiden elämää, joten siihen pitäisi panostaa. Oikeastaan osa lapsista saattaa viettää iltapäivätoiminnassa enemmän aikaa kuin koulussa. (Strandell 2012, 17, 28.)

Lasten iltapäivätoiminnasta alettiin keskustella 1990-luvun puolivälissä, jolloin lasten niin sanottu valvoton vapaa-aika alkoi näyttäytyä enemmänkin sosiaalisena ongelmana. Lasten omaehtoisesti tapahtuva ajankäyttö koulun jälkeen herätti keskustelua lapsen turvallisuudesta ja siitä, että ajankäytöstä puuttui suunnitelmallisuus. (Strandell 2012, 37.) 2000-luvun taitteessa vallitsi kaksi ajattelutapaa, joista toisessa koululaisten vapaa-aika nähtiin liittyvän päivähoitoon. Päivähoito keskittyi vapaaseen leikkiin ja olemiseen, ja se toimi vastapainona koululle. Toisessa ajattelutavassa pohdittiin, että iltapäivätoiminta tulisi liittää yhteen koulun kanssa, jolloin koulupäivä venyisi aikuisen työpäivän pituiseksi. Koko päivän kestävä koulupäivä ei kuitenkaan valittu pohjaksi, kun toteutettiin uutta iltapäivä uudistusta. (Strandell 2012, 55–57.)

2.2 Iltapäivätoiminnan tarkoitus ja merkitys

Iltapäivätoiminta pohjautuu perusopetuksen arvoihin, joita ovat ihmisoikeudet, tasa-arvo, demokratia, luonnon monimuotoisuuden ja ympäristön elinkelpoisuuden säilyttäminen, unohtamatta monikulttuurisuuden hyväksymistä. Toiminnan tulee edistää yhteisöllisyyttä ja vastuullisuutta sekä kunnioittaa yksilön oikeuksia ja vapauksia. Yhteiskunnallisena lähtökohtana on tarjota lapselle turvallinen kasvuympäristö. Toiminta rakennetaan siten, että siitä muodostuu jatkumo päivähoitoon ja esiopetuksen kasvatustyölle. Iltapäivätoiminnan sisällön kannalta on tärkeää, että siitä muodostuu eheä ja monipuolinen kokonaisuus, jossa tarjotaan sosiaalista vuorovaikutusta, esteettisiä kokemuksia, vireyttä edistävää liik-

kumista ja ulkoilua. Mahdollisuutta lepoon ja lapsen omaehtoiseen toimintaan ei kuitenkaan saa unohtaa. (Opetushallitus 2011:1, 5–6.)

Koululaisten iltapäivätoiminta ei näin ole vain pelkkää valvontaa, vaan tavoitteena on henkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen edistäminen. Lasten tullessa koulusta heillä on usein valtava tarve liikkua, sillä koulussa usein istutaan paikallaan pitkiä aikoja ja keskittymiskyky on joskus koetuksella. Rasittuminen saattaa purkautua ylivilkkautena ja levottomuutena. Kouluikäiset lapset pystyvät valitsemaan jo leikkinsä ja pelinsä itsenäisesti, mutta tarvitsevat silti ohjaajan huomiota ja tukea. Liikunnalliset pelit ja leikit auttavat lapsia irrottautumaan koulun arjesta. (Zimmer 2001, 105.)

Helsingin kaupungin koululaisten iltapäivätoimintaa koskevassa toimintasuunnitelmassa todetaan, että keskeistä lapsen ja perheen kannalta on, että varhaiskasvatus, esi- ja alkuopetus sekä aamu- ja iltapäivätoiminta muodostavat lapsen kasvun ja kehityksen kannalta toimivan kokonaisuuden. Iltapäivätoiminnan tavoitteiden tulee myös olla samanlaiset koulun arvomaailman ja sääntöjen kanssa. (Helsingin kaupunki 2007, 5, 7.)

Corsaro (1997) on tutkinut päivähoidossa olevia lapsia ja heidän tapaansa ymmärtää aikuisten maailmaa. Corsaron mukaan sääntöjen muokkaaminen lisää järjestystä lapsen silmissä. Lapsen luovuus ja lasten tekemät sovellukset siis kertovat lapsen osallistumisesta ja vaikuttamisesta. (Corsaro 1997, 133–134.) Iltapäivätoimintaan kohdistuu joskus tilojen ahtauden takia rajoittavaa toimintaa. Vilkasta lasta käsketään helposti olemaan paikallaan. On hyvä pohtia antaako iltapäiväkerho riittävästi vapaata tilaa, elämyksiä ja mielekkyyttä, vai rajoitetaanko lapsia niin paljon, että se köyhdyttää monipuolisuutta ja rajoittaa toiminnan sisältöä. (Strandell 2012, 138–140.)

2.3 Liikuntakasvatus iltapäiväkerhossa

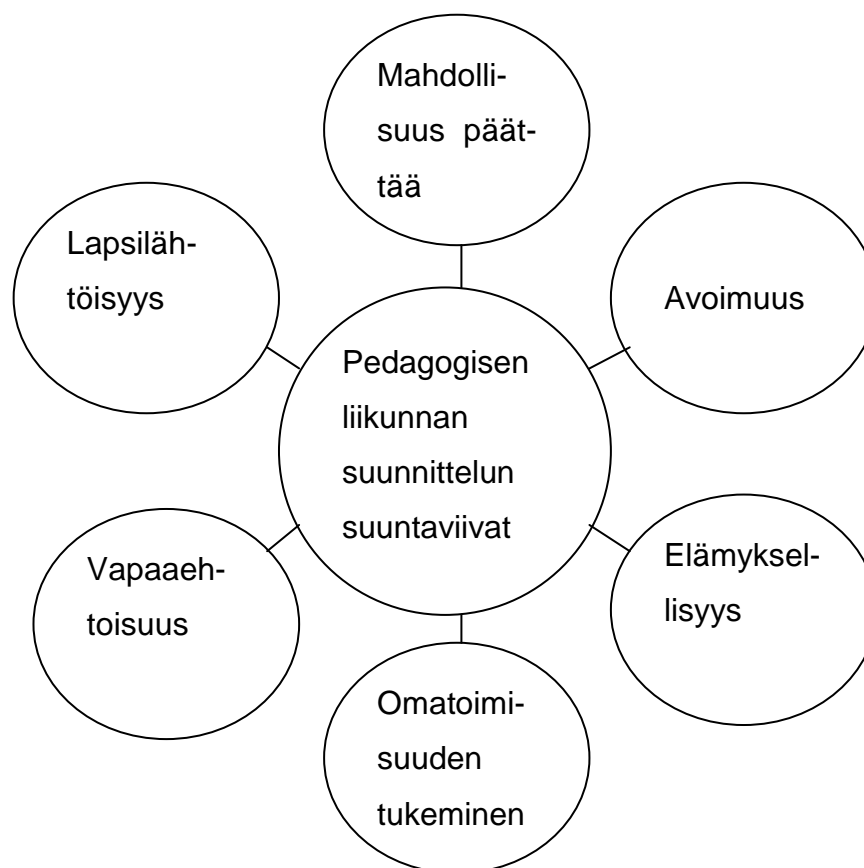
Kasvattaminen liikuntaan ja liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan jo varhaislapsuuden aikana on tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Lisäksi päivittäinen aktiivinen liikunta on välttämätön edellytys lapsen normaaliin ja kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Varhaiskasvatuksessa kasvattaminen liikunnan avulla näkyy liikunnan lapsilähtöisyydessä, tavoitteellisuudessa ja monipuolisuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriön op-paita 2005:17, 17.)

Iltapäiväkerhoissa liikuntakasvatuksen voidaan ajatella toimivan jatkumona päivähoiton liikunnalle. Liikunnallisen elämäntavan jatkuminen päivähoitosta kouluun siirtyessä on tärkeää ja iltapäiväkerhoissa voidaan tukea liikuntaa mahdollistamalla lapsille liikunnallisia elämyksiä.

Liikuntakasvatuksen päätavoitteena voidaan pitää, että lasta pyritään auttamaan muodostamaan varhaisvuosien aikana myönteinen suhde omaan kehoonsa ja samalla tuetaan lapsen käsitystä itsestään liikkujana ja tekijänä myönteiseen suuntaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139–140.)

Liikuntakasvatuksen sisällöissä tulisi antaa lapselle *mahdollisuuksia oman kehon hahmottamiseen* eli käsityksen luomiseen omasta kehosta, fyysisten rajojen kokeilemiseen, jännityksen ja rentoutumisen kokemiseen. Mahdollisuuksia *minän kokemiseen* eli luottamuksen saamiseen omasta tekemisestä ja käsityksen luomiseen omista taidoista. *Aistikokemuksien* saamiseen eli eri aistihavaintojen kokeminen ja ympäristön ymmärtäminen ja oman itsen ilmaiseminen. Liikuntakasvatuksen tulisi myös mahdollistaa *sosiaalinen tekeminen* eli toisten ryhmäläisten kunnioittaminen yhteistoiminnassa sekä *Materiaalien kokeminen* eli oppimia käyttämään eri liikuntavälineitä ja soveltaa niitä. (Zimmer 2001, 124–125.)

Liikunnan ohjaamisen tulisi noudattaa pedagogisia suuntaviivoja, joista tärkeimpiä on nostettu esiin kuviossa yksi.



KUVIO 1. Pedagogisen liikunnan suunnittelun suuntaviivat (Zimmer 2001, 122).

3 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN KEHITYKSEEN

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten liikunnan määrää ja liikunnallista aktiivisuutta huomattavasti viime vuosien aikana. Liikunnallisella aktiivisuudella tarkoitetaan motoriseen liikkeeseen perustuvaa liikkumista, joka on energiaa kuluttavaa. Alle kouluikäisten lasten ja alakoululaisten perheissä laitteiden ja tietokonepelien lisääntyminen on muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että lapsi saattaa viettää suuren osan ajasta sisällä pelaamassa tietokonepelejä ulkoleikkien sijaan. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja päivittäinen liikunta on lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perustana. Vähän liikkuvien lasten tukeminen liikuntaan on hyvin tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 7, 9.)

Liikunnallisen aktiivisuuden tulisi kuulua normaalina osana kasvavan lapsen arkeen. Liikunnallinen aktiivisuus on suuressa roolissa psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Liikunnallisella aktiivisuudella voidaan ehkäistä ylipainoa ja parantaa luita ja niveliä. Liikunnallisuus myös lisää terveellistä elämäntapaa. (Foster; Vuori; Wendt; Bo Andersen & Pérez 2001, 5.)

Vuonna 2012–2015 toteutetaan hallitusohjelman linjauksia koko elämänkaaren mittaisen liikunnan sekä harrastusmahdollisuuksien tasa-arvon edistämisestä lasten ja nuorten keskuudessa. Ohjelman päätavoitteena on lisätä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää suositusten mukaiseksi. Tavoitteena on yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy ja liikuntamahdollisuuksien saatavuuden lisääminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö i.a.)

Lasten ja nuorten liikuntatottumusten muotoutumisessa ja edistämisessä ovat keskeisessä asemassa huoltajat, mutta myös ympäristön tulisi houkutella ja kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Neuvolalla, varhaiskasvatuspalveluilla, kouluilla ja oppilaitoksilla on lisäksi tärkeä rooli lasten ja nuorten fyysisen kunnon edistämisessä ja liikuntaneuvonnassa. Esimerkiksi päivähoiton työntekijöillä on suuri mahdollisuus edistää lasten liikuntatottumuksia. Päivittäinen liikku-

minen on lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos i.a.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö täsmentää, että kaikkein tärkeintä lasten liikunnassa ovat myönteiset kokemukset, ilo, hauskuus ja reilun pelin henki. Liikunta tarjoaa lapselle elämyksiä ja tavan ilmaista itseään. Liikunnasta saadut onnistumisen kokemukset ovat erityisen merkittäviä lapsille, joilla on esimerkiksi vaikeuksia oppimisessaan, ja jotka eivät saa positiivista palautetta koulusuorituksistaan. Yhdessä liikkuminen on luonteva tapa tukea lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä ja lapsi oppii olemaan ryhmässä. Liikunta voi toimia myös välineenä lisäten tehokkaasti yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta erilaisissa lasten ryhmissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008.)

3.1 Liikuntaleikkien merkitys lapselle

Liikunnallinen leikki on spontaania ja vaikuttaa monipuolisesti lapsen kokonaiskehitykseen. Lapsen perusliikuntataidot, kuten fyysiset ominaisuudet, voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus vahvistuvat. Liikunnalliset leikit harjaannuttavat muistia, keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja luovuutta. Liikunnan avulla lapsi oppii hahmottamaan etäisyyksiä, suuntia, käsitteitä, kokoja, määriä, muotoja ja värejä. Lapsi oppii liikunnassa silmä-käsi koordinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden käsittämistä. Nämä kaikki taidot ovat yhteydessä lukemaan ja kirjoittamaan oppimiseen, unohtamatta matemaattisten ja kielellisten taitojen harjaantumista. (Huisman & Nissinen 2005, 25.)

Zimmer (2001) on jaotellut liikkumisen neljä eri merkitysulottuvuutta seuraavasti:

- ❖ *Instrumentaalinen merkitys*: Liikkumalla saavutetaan, kokeillaan ja muutetaan. Liikkumista käytetään arjessa instrumentaalisesti ja funktionaalisesti.
- ❖ *Aistiva ja kokeva merkitys*: Liikkumalla lapsi kerää tietoa omasta ruumiillisuudestaan, tavaroiden aineellisuudesta ja muista ihmisistä.

- ❖ *Sosiaalinen merkitys*: Liikkumalla kommunikoidaan muiden kanssa ja ilmaistaan asioita. Leikissä pelin säännöt ovat ikään kuin sosiaalisia sopimuksia, joita noudatetaan.
- ❖ *Omaehtainen kokemus*: Lapsi kokee itsensä oman liikkumisensa kautta ja huomaa, että liikkumalla voi toteuttaa itseään. (Zimmer 2001, 14–15.)

Liikuntaleikeillä on lisäksi merkittävä tehtävä lapsen tiedollisten ja sosiaalisten taitojen kehittäjänä (Taipale-Oiva 2006, 10). Erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnalla on merkitystä fyysiselle, henkiselle ja moraalille kasvulle. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen ja terveellisen elämäntavan oppimiseen. (Vuori 2003, 32–33.)

Leikin avulla lapsen voimavarat saadaan käyttöön. Leikit eivät ole ”ihan mitä tahansa turhaa touhua”, vaan usein nimenomaan lasten keksimiä, minkä vuoksi niiden arvo ja merkitys on niin suuri. Hyvissä leikeissä itse leikkimisen prosessi on tärkeämpää, kuin lopputulos. Mukaansatempaava leikki on parasta leikkiä, sillä siinä lapsi ylittää itsensä. (Pietilä 2005, 95, 104–105.) Lapset antavat leikeille aina tarkoituksensa. Laatikosta tulee äkkiä merirosvolaiva ja pehmopallot muuttuvat kädenkäänteessä ammuksiksi, joilla pitää estää vihollisten pääsy merirosvolaivaan. Lapset usein valitsevat leikkeihinsä aihealueita, jotka ovat lähtöisin heidän omasta mielikuvituksestaan tai todellisesta elämästään. Lapsen luomat kuvat ja kokemukset todellisesta elämästä käsitellään usein leikin avulla. Leikki antaa lapselle mahdollisuuden käsitellä päivän tapahtumia ja elämyksiä yhä uudelleen ja uudelleen. (Zimmer 2011, 73.)

Bergstöm (1997) on kirjoittanut niin sanotuista ”mustista ja valkeista leikeistä” Valkeat leikit ovat leikkejä, joita aikuiset mielellään ohjaavat, sillä näissä leikeissä aikuiset määräävät säännöt. Aikuiset suosivat näitä leikkejä enemmän, sillä ne ovat esimerkiksi rauhallisempia ja aiheuttavat vähemmän sotkua. Kuitenkaan valkeat leikit eivät kehitä lapsen ajattelua yhtä hyvin, kuin niin sanotut mustat leikit. Mustiin leikkeihin kuuluvat hyppiminen, juokseminen, riehuminen ja spontaanit seikkailuleikit. Aikuiset ja kasvattajat joskus rajoittavat lasten mustia leikkejä, sillä ne ovat liian häiritseviä. Silti mustissa leikeissä piilevät lapsen

mahdollisuudet kehittää luovuuttaan ja ajatteluaan. Jos kasvattaja aina rajoittaa lapsen tekemistä, kun se poikkeaa ennalta odotetusta, saattaa hän estää lasta oppimasta hyödyllisiä asioita. Annettaessa lapselle mahdollisuus myös mustiin leikkeihin, valkeidenkin leikkien opettelu helpottuu. (Bergström 1997, 95–96.)

Leikin ja liikuntaleikin avulla lasta voidaan lähestyä lapsen kehitystasoa vastaavasti. Leikissä lapsella on vapaus sosiaalisen tuen avulla oppia itsestään. Lapset ovat usein halukkaita toistamaan yhä uudelleen lempileikkejänsä, jonka vuoksi mahdollistuu oppiminen toiston avulla. (Zimmer 2001, 11.)

Leikki ja liikunta ovat lapsen alkuperäisiä ilmaisumuotoja. Liikunnan avulla lapsi ilmaisee itseään, sekä työstää kokemuksiaan ja ajatusmaailmaansa. Lasta ei voi pakottaa leikkimään ja liikkumaan. Silloin, kun lapsi liikkuu hyvillä mielin ja vapaaehtoisesti, mahdollistuu lapsen persoonallisuuden kehittyminen. Leikeissä olisi tärkeää antaa lapsille tilaa valintojen tekoon ja itsenäiseen päätöksentekoon. Liikuntaleikeissä kuten muissakin leikeissä lapsen oma motivaatio toimintaan on tärkeää. Usein mitä sisältörikkaampi ja elämyksellisempi leikki on, sitä enemmän lasta motivoi liikuntaleikkitalanne. (Zimmer 2011, 75, 79.)

Ympäristön ja yksilön välinen vuorovaikutus on kaksisuuntaista. Motoristen taitojen kehittyminen antaa uusia mahdollisuuksia tehdä havaintoja ja kehittyneet havaintotoiminnat puolestaan mahdollistavat yhä tarkemmat motoriset taidot. Yhteenvedona voisi todeta, että liikuntaleikit ulottuvat syvälle lapsen kehitykseen. Lapsi löytää itsensä ja maailman liikkumalla sekä aistimalla ympäristöään. Lapsi pyrkii toiminnallaan aistimaan maailmaa monella eri tavalla ja käyttää kaikkia aistejaan ollessaan ympäristönsä kanssa vuorovaikutuksessa. (Täipale-Oiva 2006, 10–11.)

3.2 Liikunta osana 7–8-vuotiaiden lasten kehitystä

Nuoren Suomen (2008) fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolista ja ikätasoon vastaavaan liikuntaa. Suosituksena on, että televisiota ja tietokonetta pelattaisiin maksimissaan kaksi tuntia päivässä. (Ahonen ym. 2008, 18, 42.)

Lasten ja nuorten liikunnan määrässä ja fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa on väestökohtaisesti suuria eroja. Kokonaisuudessaan noin puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Miehet liikkuvat naisia enemmän lähes kaikissa ikäryhmissä. Aktiivisen elämäntavan muodostumisen on tutkittu alkavan jo 3-vuotiailla lapsilla, jonka vuoksi jo 3–6-vuotiaiden lasten liikuntaan panostaminen on tärkeää. Liikkumattoman elämäntavan on taas todettu olevan kohtalaisen pysyvää. Objektivisten mittausten mukaan alakoululaiset liikkuvat reippaasti keskimäärin 62 minuuttia vuorokaudessa. Kokonaisaktiivisuus oli tutkimuksissa suurimmillaan 1-luokkalaisilla, joilla reipasta liikuntaa kertyi 69 minuuttia päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013, 16.)

Päivittäinen liikunta on kouluikäisille lapsille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta jokaisena päivänä viikossa. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Reippaan liikunnan lisäksi päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. 6–8-vuotiailta lapsilta ei tule vaatia jatkuvaa ja kovatehoista liikuntasuoritusta. (Ahonen ym. 2008, 19–20.) Lasten liikuntaa tulisi järjestää niin, että se on hauskaa ja lapset saavat liikunnasta iloa ja elämyksiä (Ahonen ym. 2008, 21).

Alakouluikäisen fyysinen kasvu on jatkuvaa, mutta suhteellisen tasaista. Siksi alakouluikäiset kehittyvät liikunnassa nopeasti ja oppivat uusia taitoja helposti. Alakouluikäiset tarvitsisivat liikuntamahdollisuuksia runsaasti ja päivittäin purkaakseen liikkumistarvettaan ja saadakseen monipuolisia liikkumiskokemuksia. Jokaisen lapsen perusoikeutena on liikunnallisten perustaitojen oppiminen. Hyvät liikuntataidot ovat lapselle tärkeä varustus arjessa. Monipuolinen liikunta

tukee lasten hermostollista kehitystä ja edistää uusien tiedollisten asioiden oppimista. (Ahonen ym. 2008, 21.)

Esimerkiksi lapsi, joka harrastaa liikuntaa 1–2 kertaa viikossa, liikkuu perustavanlaatuisesti hyvin. Kuitenkin kokonaisuuden kannalta on tärkeää kuinka paljon lapsi liikkuu esimerkiksi kotona, koulussa ja pihalla. Lapsena hankitut hyvät liikuntataidot antavat enemmän mahdollisuuksia myöhemmälle liikunnan harrastamiselle aikuisuudessa. (Ahonen ym. 2008, 22.)

3.2.1 7–8-vuotiaiden lasten kehityksen erityispiirteitä

Kehityspsykologiassa 7–8-vuotiaiden ikävaihe liittyy keskilapsuuteen, jolloin lapsen elämää siivittää yhtenä suurena asiana koulumaailmaan siirtyminen. Lapsi siirtyy kodista yhä laajempiin sosiaalisiin konteksteihin, mikä vaikuttaa lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Lapsi saa uuden roolin koululaisena ja oppijana, jolloin lapsi alkaa suoriutua hänelle annettavista tehtävistä. Lapsi muodostaa käsityksen omasta oppimisestaan ja pärjäämisestään niin koulussa, kuin muissakin sosiaalisissa konteksteissa. (Nurmi ym. 2006, 71.)

Keskilapsuuteen siirryttäessä lapsi tarvitsee fyysistä kehitystä, voimaa ja kestävyttä, jotta voi suoriutua entistä itsenäisemmin. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat geneettisen perimän lisäksi ruokavalio ja yleinen terveydentila lapsella. Kouluumenettäessä lapsi tarvitsee hienomotorisia taitoja esimerkiksi harjoitellessaan kirjoittamista tai solmiessaan kengännauhoja. Keskilapsuudessa lihastenhallinta paranee ja liikkeet alkavat sujumaan niiden automatisoiduttua. Lapsella kehittyy koordinaatio, toiminnan suunnittelu ja kyky arvioida omia suorituksiaan. (Nurmi ym. 2006, 72, 76.)

Lapsi tarvitsee motorisia taitoja leikkitalanteissa. Keskilapsuudessa lapsilla korostuvat fyysisesti aktiiviset leikit, kuten vauhdikkaat takaa-ajoleikit, hippaleikit, kiipeily ja hyppiminen. Kehittyvät liikunnalliset ja motoriset taidot mahdollistavat lapsen elinpiirin laajenemisen. (Nurmi ym. 2006, 75, 77.)

Kuuden ja kahdeksan vuoden ikävaiheessa lapsen aivotoiminnoissa tapahtuu muutoksia, jotka ovat yhteydessä lapsen kognitiivisten kykyjen, erityisesti ajattelun ja toiminnanohjauksen, kehittymiseen. Aivoissa tapahtuvien rakenteellisten muutosten lisäksi aivoissa tapahtuu myös toiminnallisia muutoksia. Toiminnalliset muutokset ovat yhteydessä siihen, miten lapsi ajattelee. (Nurmi ym. 2006, 73–74.) Kouluikäinen hallitsee jo loogisia tehtäviä ja ymmärtää asioiden käänteisyyden. Kouluikäinen on usein tarkka säännöistä ja tietää oikean ja väärän eron. Siksi myös liikunnassa sääntöleikit onnistuvat. (Autio & Kaski 2005, 29.)

3.2.2 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja raajojen toiminnallisia muutoksia. Motorinen kehitys on jatkuva tapahtuma, joka jatkuu aina aikuisuuteen saakka. Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat myös lapsen persoonallisuus ja ympäristön tarjoamat virikkeet. Lapsen motivaatiolla on merkitystä motoristen taitojen oppimiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35.) Liikkeiden kehitys etenee lapsella aina kokonaisvaltaisista liikkeistä hienomotorisiin liikkeisiin (Autio & Kaski 2005, 13). Motoristen perustaitojen ja erityistaitojen kehittyminen vaativat runsaasti monipuolista liikuntaharjoittelua ja paljon toistoja. Lapsilla liikunnan perustaitojen oppimisen ehtona on liikunnan monipuolisuus. Lapsi oppii myös eri lajien taitoja hallitessaan ensin perustaitoja. (Ahonen ym. 2008, 21.)

Keskilapsuudessa lapsi pystyy suunnittelemaan toimintaansa enemmän ja liikkeidensäätely paranee. Keskilapsuudessa poikien ja tyttöjen motorisissa taidoissa on hieman eroja. Viisivuotiaat pojat juoksevat keskimäärin samanikäisiä tyttöjä kovempaa, heittävät palloa pidemmälle sekä hyppäävät pidemmälle. Tytöt taas ovat poikia ketterämpiä viisivuotiaina. Tytöt pärjäävät keskilapsuudessa keskimäärin paremmin liikkeissä, jotka vaativat hienomotorisia taitoja ja pojat taas pärjäävät paremmin lihasvoimaa vaativissa taidoissa. (Ahonen ym. 2008, 76.)

Motorisessa kehityksessä voi nähdä herkkyykskausia, joiden aikana lapsi oppii helpommin tiettyä liikesarjaa, esimerkiksi hyppimistä. Taidon oppiminen tuottaa myöhemmin huomattavasti enemmän vaikeuksia jos sitä ei ole opeteltu herkkyykskauden aikana. (Autio & Kaski 1995, 53.) Jos lapsella on vaikeuksia ympäristön ja oman kehon hahmottamisessa, tulisi harjoitella havaintomotorisia taitoja säännöllisesti erilaisissa ympäristöissä. (Taipale-Oiva 2006, 14.)

Timo Ahonen (2005) on tutkinut erityislapsia ja todennut, että motorinen kömpelyys liittyy usein myös akateemisiin vaikeuksiin, lukemiseen, oppimiseen ja laskemiseen. Oman kehon hahmottaminen on olennainen osa päivittäisiä toimintoja ja kehon liikemahdollisuuksien tunnistaminen on tärkeää. Liikkeen suunnittelu ja toteutus voi olla vaikeaa, jos lapsi ei pysty hahmottamaan itseään tai aistiin esimerkiksi kehonsa asentoa. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 20–21.)

Liikkumisen ja kehon aktiivisen käytön myötä hermostolliset prosessit kehittävät lapsen kehon hallintaa ja liikkeiden ohjaamista tarkoitusten mukaisiksi. Arkiliikunnassa hyvä kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina. Toistojen myötä motoriset taidot myös automatisoituvat ja taitojen kehittymisen turvaamiseksi on tärkeää, että lapsi liikkuu päivittäin. Runsas ja monipuolinen liikunta eri maastoissa kehittää lapsen taitoja ja liikkeiden automatisoituessa lapsen ei tarvitse miettiä liikkumisestaan vaan hän voi keskittyä havainnoimaan ympäristöä. Motoristen perustaitojen tulisi aktivoitua jo ennen kouluikää. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 13.)

3.2.3 Kognitiivinen kehitys

Esikouluikään tultaessa lasten ajattelu kehittyy. Piaget onkin kutsunut tätä ajattelun vaihetta konkreettisten operaatioiden vaiheeksi. Lapsen ajatteluun tulee lisää monipuolisuutta ja lapsi kykenee ongelmanratkaisuun ja erilaisten vaihtoehtojen tekoon. Lapsi alkaa myös ymmärtää elämän ilmiöitä konkreettisesti. (Nurmi ym. 2006, 81, 83.) Lapsen ollessa 5–7-vuotias lapsen muisti kasvaa selvästi ja lapsi kykenee ulkoisella havainnoinnilla päättelemään tilanteita. Konk-

reettisten operaatioiden vaiheeseen kuuluu, että lapsi kykenee samanaikaisesti huomioimaan useita asioita. (Ahonen; Lamminmäki; Närhi & Räsänen 1998, 167.)

Liikunta voi kehittää ajattelua ja auttaa käsitteiden oppimisessa. Erityisesti liikunnallisten leikkien ja pelien kautta lapsi oppii sosiaalisia, emotionaalisia ja eettisiä käsitteitä ja niiden merkityksiä. Liikunta voi olla myös tukemassa sellaisten käsitteiden oppimista, joita yleensä harjoitellaan vain luokkahuoneessa, kuten matemaattiset tai avaruudelliset käsitteet. Liikunta voi siis tukea oppimisessa ja mahdollistaa lapsen oppimisen myös toisessa ympäristössä luokkahuoneen sijaan. Liikunnalla voidaan myös tukea lapsen ajattelua esittämällä kysymyksiä esimerkiksi, miten jokin liike voitaisiin tehdä eri tavoin. (Numminen 1996, 12–13.)

3.2.4 Persoonallisuuden kehitys

Lapsen persoonallisuuden eri osa-alueiden kehittyminen on vastavuoroinen prosessi, joka tapahtuu suhteessa ympäristöön ja lapsen omaan temperamenttiin. Tässä prosessissa lapsen liikkumisella ja liikunnalla on suuri rooli. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 14.)

Lapsen käsitys itsestään oppijana muotoutuu voimakkaimmin 5–8-vuoden välillä (Ahonen ym. 1998, 171). Liikunnalla on perustavanlaatuinen merkitys lapsen muodostaessa käsityksiään itsestään toimijana. Hyvä kehonkuvan syntyminen on yksi keskeinen tekijä lapsen muodostaessa minäkuvaansa. Myönteisen ja positiivisen minäkuvan avulla lapsen itsetunto kohoaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 14.) Liikuntaleikkien avulla lapselle mahdollistuu kokeilla muuttunutta mallia omasta itsestään. Lapsi ikään kuin askarteleo omaa minäänsä leikkien kautta ja lapsi oppii näkemään itsensä uusissa rooleissa ja tilanteissa. (Zimmer 2011, 81.)

Liikunnassa lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan. Tällä on tärkeä merkitys lapsen itsetunnolle ja minäkäsitykselle. Liikuntapedagogiikan näkökulmasta lii-

kunnassa on tärkeää psyko-sosiaalinen taso, koska sitä kautta kehittyy liikunnallinen elämäntapa. (Laakso ym. 2007, 42–43.)

3.2.5 Sosiaalinen kehitys

Kavereiden merkitys korostuu lapsen siirtyessä kouluikään jolloin lapsi alkaa usein kaivata ikätoverien seuraa. Vertaissuhteissa lapsi oppii toiminnallisia taitoja, jotka liittyvät sosiaalisiin taitoihin, fyysisiin suorituksiin, kielelliseen kehitykseen ja itsenäisyyteen. (Nurmi ym. 2006, 109.) Sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti ne kokemukset, joita lapsi saa jokapäiväisessä elämässä yhdessä muiden kanssa. Lapsi oppii riitelemään, pitämään puoliaan, jakamaan ja neuvottelemaan. 3–6-vuoden iässä lapsi oppii sosiaalisen käyttäytymisen perustaidot, jotka ovat tärkeitä perusasioita lapsen siirtyessä koulumaailmaan. Useat lapsuudesta opitut käyttäytymismallit siirtyvät ja säilyvät läpi elämän. (Zimmer 2001, 26.)

Keltikangas-Järvinen (2010) on kirjoittanut lasten sosiaalisuudesta ja sosiaalisista taidoista. Sosiaalisuudella tarkoitetaan lapsen synnynnäistä temperamenttipiirrettä. Yhden määritelmän mukaan sen voidaan ajatella tarkoittavan sitä, kuinka paljon ihminen viihtyy toisten ihmisten kanssa. Osalla lapsista on synnynnäisen temperamenttinsa vuoksi helpompi lähestyä sosiaalisia tilanteita. Synnynnäisestä temperamentista ei vielä itsessään kuitenkaan seuraa suoraan sosiaalisia taitoja, vaan sosiaalisten taitojen oppimisen seuraukset riippuvat ympäristöstä saadusta palautteesta ja nimenomaan aikuisilta saadusta palautteesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36–38.) Sosiaalisilla taidoilla taas tarkoitetaan vuorovaikutustaitoja ja havaintoja sosiaalisista tilanteista, esimerkiksi toisten tunteista sekä käsitystä omasta itsestä (Salmivalli 2005, 85).

Vertaissuhteissa lapsi rakentaa kuvaa omasta itsestä. Paitsi että lapsi aktiivisesti vertailee itseään ja ominaisuuksiaan toisiaan samanikäisiin, hän saa toisilta palautetta siitä, millainen itse on. Se, miten vertaiset hyväksyvät lapsen ja millaista kohtelua lapsi saa, vaikuttaa lapsen käsitykseen omasta itsestään ja sosiaalisesta pärjäämisestään. Vertaissuhdekokemukset vaikuttavat ratkaise-

vasti myös siihen, millainen käsitys lapselle muodostuu toisista ihmisistä. Rakentuuko hänelle kuva toisista luotettavina ja ystävällisinä vai alkaako lapsi kokea toiset ihmiset esimerkiksi vihamielisinä ja epäluotettavina. (Salmivalli i.a, 42.)

Liikunnallisissa leikeissä lapsi toimii yhdessä muiden kanssa. Lapsi tarvitsee ryhmässä toimiessaan sosiaalisia taitoja, kuten toisen asemaan asettumista, konfliktien selvittämistä, roolien ottamista, pelisääntöjen sopimista ja niiden hyväksyntää. Leikeissä esiintyvät konfliktit ovat usein lähtökohtana opeteltaessa sosiaalisia perustaitoja ja ongelmien ilmetessä voidaan pohtia, mitä sosiaalista taitoa tulee harjoitella lisää. Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 1) on kuvattu perusvalmiuksia sosiaaliselle toiminnalle ja mitä perustaitoja lapsi tarvitsee kyettäkseen olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa erityisesti liikuntatuokioissa. (Zimmer 2001, 28.)

TAULUKKO 1. Perusvalmiudet sosiaaliselle toiminnalle (Zimmer 2001, 28–29.)

<p>1. Sosiaalinen herkkyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toisten huomioiminen ja tarpeiden näkeminen (Esimerkiksi leikki-esineen jakaminen.) • Toisen asemaan asettuminen • Toisen tunteiden huomioiminen
<p>2. Sääntöjen ymmärtäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yksinkertaisiin sääntöleikkeihin osallistuminen • Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen
<p>3. Kyky olla yhteistyössä ja luoda kontakteja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yhteisleikki ja kyky luoda kontakteja muihin leikeissä • Yhteinen ratkaisu tehtävissä • Muiden auttaminen • Tunteiden ilmaiseminen • Toisten hyväksyminen leikkikavereiksi
<p>4. Turhautumisen sietokyky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kyky käsitellä epäonnistumista • Kyky osallistua ryhmään • Kykenee olemaan olematta koko ajan huomion keskipisteenä
<p>5. Huomioonottaminen ja suvaitsevaisuus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toisten suoritusten hyväksyminen • Toisten erilaisuuden kunnioittaminen • Heikompien huomioonottaminen ja mukaan ottaminen leikissä

Taulukossa olevat sosiaaliset taidot ovat perustaitoja lapsen käydessä sosiaalista kanssakäymistä arjessa muiden kanssa (Zimmer 2001, 29). Lapsi tarvitsee tilanteiden tulkitsemiseen sosiokognitiivisia taitoja eli oikeita havaintoja ja tulkin-
toja sosiaalisista tilanteista. Toiset lapset osaavat tulkita sosiaalisia tilanteita ja

osaavat tulkita toisten tunteita. He myös kykenevät ennakoimaan oman toimintansa seurauksia. Toisille lapsille taas sosiaalisten tilanteiden arviointi on vaikeaa ja he tekevät helposti virhearviointeja sosiaalisissa tilanteissa. (Salmivalli 2005, 85–87.)

Liikuntaleikit siis käynnistävät sosiaalisia oppimisprosesseja, mutta eivät aina johda toisten mukaan ottamiseen ja huomioimiseen, joiden kautta lapsen sosiaaliset taidot karttuvat. Osa leikeistä myös provosoi lapsia kilpailullisuuteen ja kiusaamiseen. Kasvattajan tulee pelien ja leikkien valinnalla sekä järjestelyillä vaikuttaa myönteisiin sosiaalisiin suhteisiin ja niiden rakentumiseen. (Zimmer 2001, 30.)

4 LIIKUNNAN OHJAAMISEN TAITO

Sanana ohjaaja ja ohjaajuus ovat laajoja käsitteitä ja herättävät monenlaisia kysymyksiä: Mikä on ohjaaja? Mitä ohjaajan tulisi ohjata ja miten? Ohjaajuuden määritelmiä on monia ja ohjaajuuden voi ajatella olevan joko yksittäisiä ohjaustuokiota tai kokonaisvaltaista toimimista kasvattajana. Ohjaajuuden peruselementtejä ovat muun muassa yksilön- ja ryhmänohjaamisen taidot, taito kohdata erilaisia ihmisiä, itsetuntemus, suunnittelukyky, vuorovaikutus ja kyky arvioida omaa toimintaa. Ammatillinen ohjaajuus on aina jatkuva ja kehittyvä prosessi, joka kehittyy ajan kanssa. (Kalliola, Kurki, Salmi, Tamminen-Vesterbacka 2010, 7–8.)

Ryhmän ohjaajalta vaaditaan tilannetajua ja havainnointikykyä ryhmässä. Ryhmätilanne on usein dynaaminen ja vaatii ohjaajalta jatkuvaa tarkkailemista. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286.) Ryhmän ohjaamisessa voidaan nähdä kaksi tasoa: tehtävätaso ja prosessitaso. Tehtävätaso käsittää ryhmän varsinaisen tarkoituksen eli minkä takia ryhmä on olemassa. Tehtävätaso on se, mitä ryhmäläiset innokkaasti haluavat tehdä. Tehtävätason rinnalle alkaa usein myöskin tulla muitakin tarpeita. Tällöin siirrytään ryhmän toiminnan prosessitasolle. Prosessitasoon kuuluvat esimerkiksi ryhmän tunnetila, vuorovaikutus, kommunikatio ja päätöksenteko. (Rovio, ym. 2009, 296.)

Ryhmää ohjattaessa ohjaaja toimii samanaikaisesti erilaisissa rooleissa. Ohjaajan roolit voidaan jakaa kolmeen ryhmänhallintaa tukevaan ominaisuuteen, joita ovat: johtaja, kuuntelija ja vaikuttaja. Ryhmää hallitessaan johtaja ohjaa toimintaa, päättää, vastaa järjestyksestä ja luo turvallisuutta. Johtajan pyrkimyksenä on käyttää valtaa niin, että ryhmä pysyy hallinnassa. Kuuntelijan roolissa ohjaaja on auttaja, joka välittää ryhmäläisistä, kuuntelee ja on kiinnostunut ryhmäläisten asioista. Vaikuttajan roolissa ohjaaja taas toimii esimerkkinä, ohjaa ja opettaa. Näiden kolmen eri roolin tasapainoisesta summasta syntyy hyvä ohjaaja. Ohjattavan eli lapsen näkökulmasta ohjaaja voi näyttäytyä kaverina, vanhempana sisaruksena tai aikuisena. (Lund i.a, 25, 45.)

Ohjaajan on tärkeä tiedostaa millaisessa roolissa tämä toimii ja mitkä motiivit liikkuttavat häntä. Ohjaajan roolien olisi lähdettävä ohjattavien lasten tarpeista, ei ohjaajan omista tarpeista. (Lund i.a, 46.)

Ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat aitous, hyvä itsetuntemus, luotettavuus ja turvallisuus sekä välittäminen. Jokaisella ohjaajalla on oma persoonallinen tapansa ohjata lapsiryhmää, eikä ohjaamisessa ole väärää tai oikeaa tapaa. Aitous on kuitenkin tärkeää, sillä lapset aistivat helposti, jos ohjaaja ei ole aidosti kiinnostunut ohjaamisesta. Ohjaaja voi myös kertoa lapsille aidosti, jos on tällä kertaa väsynyt. Ohjaajan itsetuntemuksella tarkoitetaan ohjaajan tiedostamista lasten toimintaan tai lapsiin kohdistuvia tunteita, motiiveja ja käsityksiä. Ohjaaja ei välttämättä esimerkiksi pidä kaikista lapsista yhtä paljon, mutta ohjaaja voi olla itselleen rehellinen ja tiedostaa tämän. Se helpottaa mahdollisuutta pyrkiä olemaan kaikkia lapsia kohtaan tasapuolinen. Hyvä ohjaaja osaa olla myös kannustava ja huomioi jokaisen lapsen senhetkisen kehitystason. Rakentavan ja myönteisen palautteen antamista ei saa unohtaa. Ohjaajan luotettavuus on tärkeää, jotta lapset voivat luottaa ohjaajan sanaan ja kokevat tämän olevan rehellinen. Yksi tärkeimpiä asioita lasten ohjaamisessa on, että ohjaaja välittää lapsista, sillä näin lapset kokevat olevansa hyviä ja tärkeitä ohjaustilanteessa. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Lasten ja nuorten liikunnanohjaamisessa tärkeintä on saada heidät innostumaan liikunnasta. Ohjaajien ja opettajien tehtävänä on antaa mahdollisuus lapsille kokeilla erilaisia liikunnallisia taitoja. Kasvatuksellisessa liikunnanohjauksessa ohjaaja havainnoi lapsiryhmää, sen suorituksia, ominaisuuksia ja olosuhteita. Liikuntatuokion tavoitteet määräytyvät lasten iän, kokemuksen, ohjattavan oman motivaation ja ympäristön mukaan. (Autio & Kaski 2005, 56.) Jotta liikuntatunti onnistuu, liikuntaan tulee sisällyttää leikin spontaani innostus, joka lisää lapsella sisäistä motivaatiota. Tärkeää kouluikäisen kanssa on luoda positiivinen oppimisilmapiiri, jossa lapsen voi palauttaa takaisin leikin maailmaan (Autio & Kaski 2005, 29.)

Ohjaajan antaessa lapselle mahdollisuuden kokea olevansa hyvä ja riittävä, taitojensa, kykyjensä ja tunteidensa osalta, hän auttaa lasta rakentamaan posi-

tiivista kuvaa itsestä. Lapsi saa usein parhaimmat kannustukset sellaiselta ohjaajalta, joka haluaa oppia lasten kanssa yhdessä tekemällä ja saa heidät kokemaan olevansa sellaisia, että heidän kanssaan kannattaa olla. (Zimmer 2001, 146.)

Varsinkin lasten ryhmää ohjattaessa persoonan käyttö työvälineenä on ohjaajan tärkein väline. Ohjaajuus on myös asia, jota ei voi oppia lukemalla kirjoista tai valmiiksi suunnittelemalla. Matka ohjaajuuteen on samalla matka oman itsensä tuntemiseen, keskeneräisyyden sietämiseen, ja kykenevyyteen luopua valmiista vastauksista. (Kalliola ym. 2010, 26, 29.)

Liikunnassa ja liikunnallisten leikkien avulla pystyy hyvin harjoittelemaan sosiaalisia käyttäytymistapoja ilman, että niitä tarvitsee erikseen opetella. Kuitenkin ohjaajan on oltava tarkkana liikuntatilanteissa ja hänen tulee tarkkailla sosiaalisia rooleja, jotta jokainen pääsisi mukaan leikkiin. Aina lasten kokemukset sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden kanssa eivät ole positiivisia. Joko heikommat suljetaan pois leikistä tai osa lapsista ei kestä sitä ettei leikitä heidän ehdoiltaan. Jotta lapsi oppisi ratkaisemaan sosiaalisia konflikteja, hän tarvitsee myös kasvattajan tai ohjaajan vaikuttamista tilanteisiin. (Zimmer 2001, 31.)

4.1 Eri tavat ohjata liikuntaa

Lasten liikunnan ohjaamisessa on pidetty tärkeänä käyttää erilaisia ohjaustyyliä (Pulli 2001, 45). Lasten liikunnan ohjaamisesta on esitetty erilaisia jaotteluita määrittellä ohjaustapoja. Yhden määrittelyn mukaan ohjaajan ohjaustyyli voi olla joko autokraattinen, sosiaalis-integroiva tai laissez faire -tyyli. Autokraattisessa ohjaustyyllissä ohjaaja ohjaa tarkasti jokaista liikettä ja ohjaus on usein tavoitteellista ja helposti kritisoivaa. Tämän on todettu rajoittavan lasten ideointikykyä, ja sosiaalista aktiivisuutta, ja se saattaa lisätä lasten aggressiivisuutta ja ärtyneisyyttä. Sosiaalis-integroivassa ohjaustavassa ohjaaja taas rohkaisee lapsia omaan ideointiin ja spontaaneihin leikkeihin. Näin lapset ottavat vastuuta esimerkiksi kertomalla leikkien sääntöjä muille. Laissez faire -tyylissä lapset jät-

tään suurimmaksi osaksi itsekseen, jolla on lähes aina haitallinen vaikutus lapsiin. (Zimmer 2001, 142.)

Mahdollistavalla ohjauksella tarkoitetaan ohjausta, jossa lapsia ei pyritä kontrolloimaan yhtenä massana, vaan lasten omaehtoiselle liikkumiselle annetaan tilaa. Ohjauksella annetaan lapsille mahdollisuus hyödyntää kerhossa tarjottavia tilaan ja toimintaan liittyviä mahdollisuuksia. Mahdollistavassa ohjauksessa harvoin kielletään tai käsketään, vaan lasta houkutellessa toimimaan suotuisalla tavalla. Mahdollistavassa ohjaustavassa lapselle esitetään epäsuoria ohjaustapoja, joissa lapsi joutuu miettimään ja korjaamaan toimintatapojaan. Tarkoituksena on, että lapsi itse löytäisi milloin on toiminut oikein tai väärin. (Strandell 2012, 143.)

Ei ole olemassa yhtä oikeaa liikunnan opetustyyliä, vaan niitä käytetään tilanteen mukaan sopivissa kohdissa. Lapsi tarvitsee ryhmäohjauksen ohella yksilöllistä ohjausta. Opetuksen edetessä opetustyyli, joka jättää lapselle paljon tilaa ja vastuuta on toimiva. Opetustyyliä voi jaotella esimerkiksi seuraavasti:

TAULUKKO 2. Eri opetustyyliä (Pulli 2001, 45).

Komentotyyli	Harjoitustyyli	Vuorovaikutustyyli	Itsearviointityyli	Ohjattu oivaltaminen	Ongelmanratkaisutyyli
--------------	----------------	--------------------	--------------------	----------------------	-----------------------

Komentotyyli on perinteisin tapa ohjata liikuntaa. Komentotyyliä on hyvä käyttää, kun jotain on tapahduttava välittömästi. *Harjoitustyyliä* käytetään silloin, kun ohjaaja on suunnitellut tehtävät etukäteen ja lapset voivat harjoitella itsenäisesti, esimerkiksi rataa. *Vuorovaikutustyyllillä* voidaan korostaa lasten välistä vuorovaikutusta ja valita harjoitteita, jotka lisäävät yhteistoiminnallisuutta. Lapset voivat antaa ohjeita toisilleen. *Itsearviointityylissä* lapsia ohjataan arvioimaan itse omia suorituksiaan ja ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. *Ohjatussa oivaltamisessa* lapselle ei anneta valmiita vastauksia, vaan esitetään kysymyksiä, ja annetaan lapsen itse oivaltaa ratkaisu tehtävään. Ohjattu oivaltaminen tukee lapsen ajattelun kehittymistä ja vahvistaa lapsen kykyä arvioida omaa toiminta-

taansa. *Ongelmanratkaisutyylissä* lapsi saa keksiä useita ratkaisuja ratkaista tehtävä, joka kehittää ja tukee ajattelua. (Pulli 2001, 45–48.)

Tuntia suunniteltaessa ohjaaja voi pohtia, mitä ohjaustyyliä käyttää, mutta esimerkiksi ohjattu oivaltaminen ja sen käyttö ei välttämättä aina toimi ryhmässä, jossa lapset ovat tottuneet saamaan hyvin selkeitä ohjeita. Myöskään komento-tyyliä ei ole hyvä käyttää jos tarkoituksena on saada lapset oivaltamaan ja ajattelemaan itsenäisesti. Yhteenvetona ohjaustyyleistä voisi sanoa, että ohjaajan on houkuteltava lapsi harjoittelemaan, annettava tilaa oivalluksille ja oltava lapsen kanssa ohjaustilanteissa. (Pulli 2001, 48.)

4.1.1 Kohtaaminen ja vuorovaikutus ohjaustilanteessa

Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä, ja sitä, miten he vastaavat ja vaikuttavat toistensa toimintaan. Liikunnan ohjaamisessa, kuten muussakin sosiaalialan ohjaustilanteissa yhtenä tärkeänä – ellei tärkeimpänä asiana – on toisen ihmisen ja ohjattavan kohtaaminen. Ohjaajan ja ohjattavan välillä on aina vuorovaikutuksellinen suhde ja tällä suhteella on suuri merkitys ohjaustilanteen onnistumiseen. (Kalliola ym. 2010, 44–45.) Ihmissuhteita edistävässä vuorovaikutuksessa kiinnitetään erityistä huomiota tunteiden havaitsemiseen ja tunnistamiseen. Näin lapsi oppii myös tunnetaitoja (Autio & Kaski 2005, 78.)

Fyysinen ja psyykinen turvallisuuden kokemus liikunnassa on tärkeää. Viihtymistä tukevat elämykset, joita lapsi saa liikunnasta. (Telama & Laakso 1998, 285–286.) Ohjaajan tai aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tärkein asia on tunneilmapiiri. Hyvässä tunneilmapiirissä lapsi luottaa aikuiseen, uskaltaa kokeilla ja lapsi kokee olevansa arvokas. (Karvonen ym. 2003, 85.) Ohjauksen ilmapiiri voi olla myönteinen, kielteinen tai välinpitämätön. Kaiken kasvun ja kehityksen edellytyksenä kuitenkin on, että myönteistä ilmapiiriä on enemmän kuin kielteistä. Hyvän ilmapiirin luomisessa tärkeitä asioita ovat: myönteisyys, rohkaiseminen, välittäminen, tasa-arvoisuus, kannustavuus ja rehellisyys. (Kalliola ym. 2010, 59.)

Hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa voidaan nimetä esimerkiksi, ettei ohjaaja koskaan nolaa lasta tai että ohjaaja ottaa huomaansa lapsen, joka on ulkopuolinen tai jota muut lapset syrjivät. Ohjaaja myös välttää tilanteita, joissa lapsen haluamatta tämä joutuu huomion keskipisteeksi, esimerkiksi näyttämään mallia. (Karvonen ym. 2003, 87.) Vuorovaikutuksen perustuessa dialogiin, kuunteluun, empatiaan ja luottamukseen syntyy hyvä vuorovaikutussuhde (Kalliola ym. 2010, 46–48).

4.1.2 Lasten osallisuus ja lapsilähtöisyys liikunnassa

Kaiken kasvattamisen taustalla on käsitys lapsen oppimisesta. Konstrukttiivinen lähestymistapa korostaa lapsilähtöisyyttä ja se antaa hyvän lähestymistavan tarkastella lapsen oppimista ja siihen liittyviä seikkoja. Lapsilähtöinen pedagogiikka painottaa lapsen yksilöllistä ja omaehtoista oppimaan tukemista. Jotta jokaiselle lapselle tarjottaisiin onnistumisen kokemuksia, tarvitaan erilaista toimintaa. (Kokljuschkin 2000, 20–21.) Monipuolinen ja avoin liikuntakasvatus tukee aktiivista liikuntakasvatusta. Vapaat ja spontaanit liikunnalliset leikit ja vapaa ilmapiiri ovat parhaimpia edellytyksiä lasten omatoimisuuden sekä aloitteellisuuden kehittymiselle. (Zimmer 2001, 40.)

Liikuntakasvatuksen ja liikunnan ohjaamisen tulisi pohjimmiltaan lähteä lasten kiinnostuksen kohteista, heidän tarpeistaan ja kyvyistään. Lasta tulisi rohkaista tekemään ja liikkumaan, ei kuitenkaan pakottamalla tai vaatimalla liikaa. Liikuntatarjonnan tulisi myös vastata lasten valtavaan tarpeeseen liikkua ja antaa mahdollisuudet purkaa paineita tai turhautumista. Toisaalta lapset kaipaavat tuttua toimintaa, joka luo turvallisuutta, mutta myös toisaalta uusia elämyksiä ja yllätyksellisyyttä. (Zimmer 2001, 122–123.)

Myös iltapäivätoiminnassa tavoitteena on osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen sekä sosiaalinen vahvistaminen. Toimintaa tulisi toteuttaa niin, että se lisää lasten onnistumisen kokemuksia ja osallisuutta. Iltapäivätoiminnassa on tärkeää, että lapset tulevat kuulluksi toiminnassa ja voivat osal-

listua sen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Lasten tulee ikätasonsa mukaisesti saada itse osallistua kerhon yhteisten sääntöjen tekemiseen ja saada kokemuksia osallisuudesta. Osallisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ehkäisevät kiusaamista ja siten syrjäytymistä. (Opetushallitus 2011, 10–11.)

4.2 Vanhempien merkitys lapsen liikunnan mahdollistajana

Perheellä on ensisijainen vaikutus lapsen liikunnan mahdollistajana. Vanhemmat voivat monilla keinoin edistää lapsen liikunnallisuutta ja liikuntaan osallistumista. Jos vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsensa liikunnallisuudesta, se myös motivoi lasta liikkumaan. Lapsen kanssa yhteiset liikuntahetket toimivat lapselle mallina ja lapsi rohkaistuu liikkumaan. Vanhemmat voivat toimia moottoreina kannustaessa lasta liikkumaan ja löytämään lapselle mieluisan, sopivan ja itsetuntoa rakentavan harrastuksen. Pienillä keinoilla lapsen liikuntaa voi lisätä, esimerkiksi kannustetaan pyöräilemään tai kävelemään kouluun, autokyydin sijasta. (Ahonen ym. 2008, 42.)

Aikuisen ja lapsen liikunnassa toimitaan usein lapsen ehdoilla (Karvonen ym. 2003, 295). Perheen liikkuesssa yhdessä mahdollistetaan lapselle mukavia liikuntahetkiä ja tuetaan koko perheen liikunnallisuutta. Perheliikunta on aktiivista perheen yhdessäoloa joko kotona tai muussa ympäristössä. Perheen yhteisissä liikuntahetkissä kumpikin sekä lapsi että vanhempi liikkuu omalla tasollaan. Yhdessä liikkumisen hyviä puolia on, että perhe antaa toisilleen jakamatonta huomiota, mikä voi parantaa perheen sisäistä vuorovaikutusta ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vanhempi myös oppii lapsen kehitystasosta liikkueensa tämän kanssa. Yhdessä liikkumalla voidaan pitää vanhempien fyysistä kuntoa yllä ja samanaikaisesti kehittää lapsen liikuntataitoja. (Arvonen 2007, 7.) Liikunta on erittäin arvokasta lapsen ja aikuisen suhteen kehittymiselle. Aikuinen - lapsi liikunnan merkityksiä ovat turvallisuus ja luottamus, toiminnallinen yhdessäolo, fyysinen kontakti lapsen ja aikuisen välillä, yhteiset muistot ja eri perheiden kohtaaminen toiminnassa. (Karvonen ym. 2003, 294–295.)

Vanhemmille tulisi tarjota mielekästä toimintaa, jotta he innostuisivat liikkumaan ja leikkimään lastensa kanssa. Vanhemmille ja lapsille tarjotuissa yhteisissä liikuntahetkissä tulisi miettiä toiminnan muotojen lisäksi sitä, miten lähestyä lapsia ja vanhempia yhdessä. (Zimmer 2001, 95.) Myös Sääkslahden tutkimuksessa (2005) on todettu, että varhaislapsuudessa on tärkeää vahvistaa lasten myönteisistä taipumista fyysiseen aktiivisuuteen. Myönteiset kokemukset liikunnallisista leikeistä ja peleistä saattavat muokata liikuntamyönteisempiä asenteita mennessä kohti nuoruutta ja varhaisaikuisuutta. Sääkslahden tutkimus osoitti, että vanhempiin suunnatulla liikuntainterventiolla voidaan vaikuttaa myönteisellä tavalla 3–7-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2005, 93.)

5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön idea lähti omasta kiinnostuksestani lasten liikunnan ohjaamiseen ja liikunnan kokemisesta tärkeänä elementtinä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön aiheena liikunta iltapäiväkerhoissa tarkentui käydesäni keskustelua Vantaan NMKY:n toiminnanjohtajan kanssa. Hänen kanssaan myös ideoin mihin liikuntakasvatusta aiheena kannattaisi rajata ja miten kehittämishankkeesta voisi olla hyötyä Vantaan NMKY:n toiminnalle nyt ja jatkossa. Opinnäytetyön produktiosuus tarkentui ja tarkoituksena oli suunnitella liikuntaleikkipussit kerhoihin. Liikuntaleikkipussit sisältäisivät erilaisia liikunnallisia leikkejä korttien muodossa. Liikuntaleikkipussit toimisivat ohjaajille työvälineenä heidän ohjatessaan liikuntaa.

Vantaan NMKY:n toimintasuunnitelmissa liikunta nähdään yhtenä tärkeänä elementtinä ihmisen kokonaisvaltaisessa kasvussa. Vantaan NMKY tarjoaa myös erilaisia liikuntaleikkikouluja ja liikunnallisia kerhoja sekä leirejä. Iltapäiväkerhot ovat tärkeä osa Vantaan NMKY:n toimintaa. Opinnäytetyössäni tarkastelin miten iltapäiväkerhoissa toteutetaan liikuntaa. Lähtökohtana oli, mitä uusia liikunnallisia elämyksiä voisin opinnäytetyöni avulla tarjota Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhoille.

Opinnäytetyöni kehittämisosuus ja produkti on tehty yhteistyössä ja dialogissa Vantaan NMKY:n koko työyhteisön kanssa ollessani viimeisessä seitsemän viikon sosiaalialan harjoittelussani loka–marraskuussa 2013. Yhteistyö sujui hyvin ja olen kiitollinen mahdollisuudesta toteuttaa kehittämispainotteinen opinnäytetyöni juuri Vantaan NMKY:lle.

Kehittämistoiminnan lähtökohtina on pidetty esimerkiksi sitä, että toiminta vahvistaa ihmisen sisäistä motivaatiota sekä ylläpitää ja kasvattaa ammatillista kompetenssia. Sisäisen motivaation lisääntyminen myös lisää työympäristön innovatiivisuutta. (Ruohotie 2000, 59.) Opinnäytetyössä tärkeää on, että työ tukee ammatillista kasvua ja samalla kehittää Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhojen toimintaa.

Kehittämistoiminta on luonteeltaan sosiaalinen prosessi, jossa kehittäjä on mukana toiminnassa yhdessä toimijoiden kanssa (Toikko & Rantanen 2009, 124). Jokaisessa työyhteisössä tarvitaan kehittämistä ja sisäistä uudistumista. Etenkin sosiaaliala on tänä päivänä muutosvaiheessa, ja kehittämistä tarvitaan monessa asiassa. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 9.)

5.1 Vantaan NMKY:n iltapäivätoiminta

NMKY eli Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys on saanut alkunsa Lontoossa 1844. Liikkeen perusti George Williams, joka oli huolestunut aikansa nuorten kasvupohjasta ja vapaa-ajan harrastus- ja toimintamahdollisuuksista. Nykyisin NMKY on maailman suurin ei-poliittinen nuorisoliike, jonka toiminnassa on 45 miljoonaa ihmistä 122 maassa 14000 paikallisyhdistyksen kautta. Suomeen NMKY on tullut vuonna 1886 ja nykyisin toimintaa on noin 70 yhdistyksessä eri puolilla Suomea. NMKY:n toiminta perustuu kolmioperiaatteelle, jossa fyysinen, henkinen ja hengellinen elementti yhdessä ovat tärkeitä ihmisen tasapainoiselle kehitykselle. (Vantaan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry, i.a.)

Vantaan NMKY toimii Vantaalla ja on näin tukemassa lähialueensa lapsia, nuoria ja perheitä erilaisin toimintamuodoin. Vantaan NMKY tarjoaa lapsille ja perheille mahdollisuuden kehittää itseään monipuolisesti. Periaatteena on matalan kynnyksen ajattelu, jotta jokainen voisi tulla omana itsenään ja harrastaa liikuntaa. NMKY:n Urheilussa on panostettu koripalloon ja salibandyyn sekä muuhun harrasteurheiluun. Yhdistys tarjoaa iltapäiväkerhoja, liikuntaleikkikouluja, isälapsi toimintaa, perheliikuntaa, erilaisia leirejä ja retkiä. NMKY:n toimintaperiaatteissa on halu edistää vantaalaisten lasten ja nuorten hyvinvointia sekä tukea kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Vantaan kaupunki tukee NMKY:n toimintaa. (Vantaan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry, i.a.)

Iltapäivätoimintaa järjestävät Vantaalla lähinnä eri järjestöt, yhdistykset ja seurakunta. Iltapäivätoimintaa on Vantaalla noin 59 eri toimipisteessä ja lapsia oli toiminnassa mukana vuonna 2010 tilastoinnin mukaan 1708 lasta. (Kivimäki

2012, 47.) Iltapäivätoiminnassa Vantaan NMKY:llä on tarkoitus luoda lapselle turvallinen paikka viettää aikaa koulun jälkeen yhdessä toisten lasten kanssa. Iltapäiväkerho toimii vastapainona koululle, jossa lapset saavat vapaasti leikkiä ja olla yhdessä. Vantaan NMKY:llä toimii yhteensä 5 iltapäiväkerhoa: Hakunilan, Hevoshaan, Rajakylän sekä Rekolan kirkon ja koulun iltapäiväkerhot. Iltapäiväkerhojen arkeen kuuluu muun muassa ulkoilua, askartelua, liikuntaa, leikkimistä ja läksyjen tekoa. Vantaan NMKY tekee yhteistyötä iltapäiväkerhotoiminnassa Vantaan kaupungin kanssa. (Vantaan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry, i.a.)

5.2 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheilla tiesin aiheeni liittyvän lasten liikuntaan ja iltapäivätoimintaan Vantaan NMKY:llä. Kävin vierailemassa yhdessä Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhossa jo ennen harjoittelua ja pohdinta opinnäytetyöni aiheesta jäi yhä enemmän mieleeni. Käydessäni iltapäiväkerhossa koin tarpeelliseksi tehdä iltapäiväkerholle, niin ohjaajille kuin lapsille jotain konkreettista. Halusin tehdä iltapäiväkerhojen arkeen mielekkään liikuntaa lisäävän työvälineen. Tästä ajatuksesta lähti idea liikuntaleikkipussien tekemisestä produktina iltapäiväkerhoille.

Olin ohjannut Vantaan NMKY:llä aikaisemmin myös liikuntaleikkikouluja alle kouluikäisille lapsille. Tämän kokemuksen lisäksi halusin yhä syvemmin perehtyä opinnäytetyössä liikunnan merkitykseen ja kehittää liikuntaa käytännössä.

Vantaan NMKY:n toiminnanjohtaja pitää liikuntaa tärkeänä osana Vantaan NMKY:n toimintaa ja hän puolsi kehittämishanketta, jossa liikunta oli keskiössä.

”Hauska miten urheilutoiminta Vantaan NMKY:ssä muuttuu helposti kasvottomaksi niin sanotuksi massatiedoksi ja dataksi, kun katsoo tilastoja tai salivuorojen hakumäärää vuositasolla, mutta kun kaivaa yksittäisen esimerkiksi liikuntatunnin kerhossa ja miettii miten paljon sillä on merkitystä monelle, tajuaa että on mahdollistamassa satoja tuhansia suurmerkityksellisiä minutteja monen ihmisen elämässä.” (Kivimäki 2014.)

Liikunnan lisääminen opinnäytetyön aiheena on myös ajankohtainen, sillä Matti Vanhasen II:n hallituksen politiikkariihen kannanoton (24.2.2009) mukaan käynnistettiin vuonna 2009 Liikkuva koulu -hanke, jotta kouluikäisten liikuntasuosituksia jalkautuisivat kaikkiin suomalaisiin peruskouluihin. Jyrki Kataisen hallituksen ohjelman (2011) myötä Liikkuva koulu -hanke on muuttunut laajalaisemmaksi ohjelmaksi ja vahvistunut. Liikkuva koulu -ohjelman päätavoitteena on luoda ja vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri, joka painottaa liikuntaa ja, jonka avulla lisätään koululaisten fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö i.a, lasten ja nuorten liikunta.)

5.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämishankkeen hyödyllisyys pohjautui perehtymääni teoriaan liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Zimmer 2011; Ahonen 2008; Nurmi 2006; Autio 2005.) Koin lähtökohtaisesti tärkeänä asiana kehittää liikuntaa, sillä liikunnan avulla voidaan parantaa ryhmän yhteishenkeä, parantaa koulusuorituksia ja lapsen keskittymiskykyä esimerkiksi koululuokassa tai iltapäiväkerhossa. Liikunnalla on laaja-alaisia positiivisia vaikutuksia lapsen fyysiselle, psyykkiselle, sosiaaliselle ja persoonalliselle kasvulle ja kehitykselle.

Liikunnan kehittämishankkeen tarkoituksen ja tavoitteet määrittelin harjoittelun aikana käydessäni keskusteluja Vantaan NMKY:n työyhteisön kanssa ja tutustuessani iltapäiväkerhojen arkeen ja toimintakulttuuriin.

Keskeiset tavoitteet kehittämispainotteisessa opinnäytetyössäni olivat:

- Kartoittaa miten Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhojen liikuntaa voisi kehittää
- Havainnoida iltapäiväkerhojen arkea ja liikuntakulttuuria
- Antaa ohjaajille väline toteuttaa liikunnallisia leikkejä monipuolisemmin iltapäiväkerhoissa
- Liikunnan lisääminen kerhoissa

Lähtökohtana kehittämishankkeessa oli tarjota iltapäiväkerhoille uusia ja elämyksellisiä liikuntakokemuksia. Produktin ajatuksena oli antaa väline iltapäiväkerhon ohjaajille liikuntaleikkipussin muodossa ja ideoita miten toteuttaa liikunnallisia leikkejä ja pelejä iltapäiväkerhoissa jatkossa. Tarkoituksena oli koota liikunnallisia leikkejä, jotka nimenomaan sopivat Vantaan NMKY:n tiloihin ja puitteisiin. Tavoitteena oli tehdä niistä kerhokohtaiset.

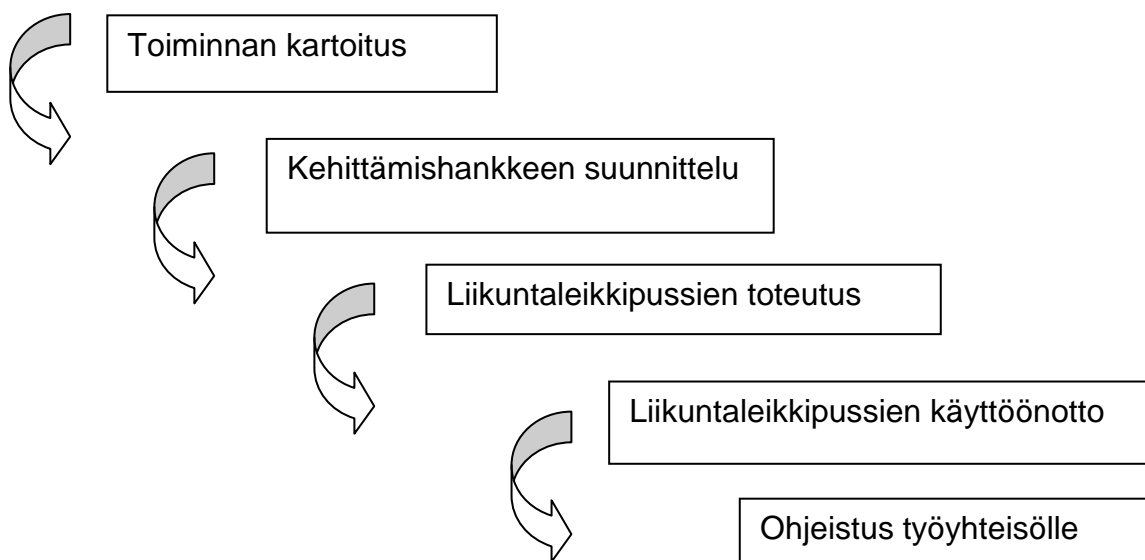
Opinnäytetyössä tuotoksen ensisijaisia kriteereitä olivat: tuotteen houkuttelevuus, uusi muoto, sisällön sopivuus kohderyhmälle, käytettävyys kohderyhmässä ja sen kohdeympäristössä. Tuotteen on tarkoitus olla selkeä ja johdonmukainen. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.) Opinnäytetyön produktiosioissa toiveena oli, että liikuntaleikkipussit olisivat persoonallisen näköisiä ja tuote erottuisi muista tuotteista. Liikuntaleikkipussin oli tarkoitus tuoda uutta ja persoonallista työyhteisölle. Liikuntaleikkipussien tarkoituksena on mahdollistaa lasten monipuolinen ja tavoitteellinen liikunta ilman, että ohjaajien tarvitsee tehdä suuria ennakkovalmisteluja.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä ei ole aina välttämätöntä toteuttaa toiminnallista työtä koko teorian näkökulmasta, vaan teoriassa käsitellään keskeisiä käsitteitä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena syntyy aina jokin tuote. (Vilka & Airaksinen 2003, 43, 51.)

Opinnäytetyöni on luonteeltaan kehittämishanke, johon sisältyy produkti ja toiminnallisuutta. Toiminnallisuus näkyy opinnäytetyössä liikuntaleikkipussien käytön kokeilukertoina, joissa toiminnalla tähdätään myös uusien toimintamuotojen syntymiseen ja liikunnan lisäämiseen kerhoissa. Toiminnan kautta pyrin havainnoimaan myös opinnäytetyön produktin merkitystä ja vaikuttavuutta.

6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

Jaoin kehittämishankkeeni eri vaiheisiin, jotka etenivät aikajärjestyksessä kuvion 2 mukaisesti. Vaikka vaiheet toteutettiin peräkkäin, osittain ne etenivät myös rinnakkain samanaikaisesti.



KUVIO 2. Kehittämishankkeen toteutuksen vaiheistus

6.1 Toiminnan kartoitus

Harjoittelun aikana loka–marraskuussa 2013 havainnoin kaikkien viiden iltapäiväkerhon toimintaa, niiden mahdollisuuksia liikunnan toteuttamisen suhteen ja liikunnallista toimintakulttuuria. Kiinnostuksen kohteena oli opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti tarkastella, kuinka liikuntaa toteutetaan kerhoissa ja minkälaiset liikuntaleikit sopisivat kerhojen arkeen.

Iltapäiväkerhojen liikunnan toteuttamisen olosuhteet ja mahdollisuudet vaihtelivat hyvin laajasti riippuen siitä, missä kerhopiste sijaitsti. Osassa kerhoista liikunnan toteuttamisen mahdollisuudet olivat lähes rajattomat ja tilat suuret, kun taas toisissa kerhoissa päästiin liikuntasaliin kerran viikossa. Joissain kerhoissa

liikuntasali olisi ollut käytössä, mutta sitä ei kovin paljon hyödynnetty muun muassa resurssien vuoksi.

Pienissä ja ahtaissa tiloissa toiminta on lähinnä paikallaan olemista. Kun tilaa on rajoitetusti, fyysinen liikkuminen jää vähäiseksi. (Strandell 2012, 118.) Lasten liikunnallista aktiivisuutta voi vähentää tilojen ahtauden lisäksi varhaiskasvattajien tai ohjaajien rajoitukset liikunnan suhteen. Liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyvät säännöt on usein luotu lasten turvallisuuden vuoksi. Erityisesti sisätiloissa aikuiset joutuvat rajoittamaan lasten liikkumista, esimerkiksi kieltämällä sisätiloissa juoksemisen. (Mantsinen 2010, 68.)

Päädyin valitsemaan kaksi iltapäiväkerhoa, joihin liikuntaleikkipussit toteutin. Valitsin kerhot, jossa oli 28 lasta ja 2 ohjaajaa sekä toisen kerhon, jossa lapsia oli 14 ja 1 ohjaaja. Iltapäiväkerhoista valitsin kaksi kerhoa, sillä halusin perehtyä tarkemmin näiden kahden kerhon toimintaan. Valintaani vaikuttivat kerhojen erilaisuus. Koin myös, että näille kerhoille liikuntaleikkipussi olisi hyödyllinen ja sitä voisi käyttää arjen työvälineenä.

Havainnoinnin avulla pyrin löytämään keinoja ja menetelmiä, miten toteuttaa liikuntaa kerhoissa jatkossa. Havainnoin kahdessa iltapäiväkerhossa 7 viikon ajanjakson, ja kerhopisteissä olin vaihdellen vuorotellen kummassakin kerhopisteessä. Havainnointi on tutkimusten yksi perusmetodeista ja sitä käytetään tutkimuksissa, kun kerätään havaintoja tutkittavasta ilmiöstä. Ympäristön havainnointi tulee tehdä siinä asiayhteydessä ja kontekstissa, jossa asiat ilmenevät. Havainnointi on tietoista tarkkailua ja sillä saadaan tietoa esimerkiksi siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. (Vilka 2006, 37–38.)

Havainnointimenetelmää voidaan käyttää joko yksin tai toisen aineistonkeruumenetelmän kanssa samanaikaisesti. Kun tiedetään tutkittavasta ilmiöstä hyvin vähän tai ei lainkaan, on havainnointi hyvä tiedonhankintamenetelmä. Havainnoinnin avulla saadaan tutkimukseen lisää monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.) Seuraavissa taulukoissa 3 ja 4 olen esittänyt havainnoinnin avulla kehittämishankkeeni aiheen kannalta olennaisia liikuntaan liittyviä havaintoja ja kehitettäviä asioita kerhojen liikunnassa. Havainnoin-

nissa keskeisiä asioita olivat ryhmän koon havainnointi suhteessa liikuntatiloihin, liikuntasalin mahdollinen käyttö, ryhmädynamiikka ja eri liikuntamuotojen käyttö. Havainnoin myös liikuntavälineiden käytön mahdollisuutta ja lasten innostuneisuutta.

TAULUKKO 3. Havainnot ja kehitettävät asiat kerho 1

Havainnot liikunnan suhteen	Kehitettävät asiat liikunnan suhteen
<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmän koko suhteessa liikuntatiloihin on sopiva • Ryhmä toimii yhdessä hyvin • Lapset ovat innostuneita liikunnasta • Hyvä ohjaaja • Mahdollisuus käyttää liikuntasalia vain kerran viikossa • Eri liikuntamuotoja voisi olla lisää • Lasten ideoita kuunnellaan hyvin • Liikuntavälineitä ei ole aina saatavilla monipuolisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Voisi hyödyntää ulkoilumahdollisuuksia enemmän liikunnassa • Eri liikuntamuotojen lisääminen • Ideoita leikkejä, joissa ei välttämättä tarvitse useita liikuntavälineitä

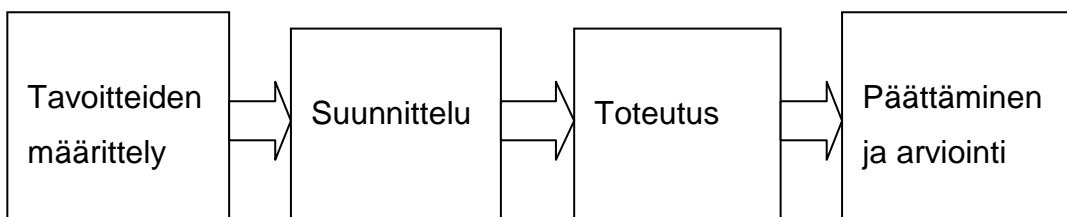
TAULUKKO 4. Havainnot ja kehitettävät asiat kerho 2

Havainnot liikunnan suhteen	Kehitettävät asiat liikunnan suhteen
<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmän koko on liian suuri ohjatussa liikuntaa koko ryhmälle samanaikaisesti • Liikuntasalia on mahdollista käyttää lähes aina • Liikuntavälineitä on runsaasti aina saatavilla • Lasten innostus liikuntaan/tarve liikkua ja kokeilla rajoja suuri • Hyvät ohjaajat • Eri liikuntamuotoja ei ole käytössä kovin paljon • Ryhmän yhteistoiminta on haastavaa • Lapset leikkivät mieluiten yhteisiä sääntöleikkejä ja hippaleikkejä, joihin saavat itse vaikuttaa 	<ul style="list-style-type: none"> • Jakaa lapset pienempiin ryhmiin liikuntaa toteutettaessa • Liikuntasalin parempi hyödyntäminen toiminnan rakenteessa • Eri liikuntamuotojen lisääminen • Pelisääntöjen luominen, jotta yhteinen toiminta onnistuu • Lasten osallisuuden toteuttaminen suunniteltaessa liikuntaa

6.2 Kehittämishankkeen suunnittelu

Kehittämishankkeen suunnittelua kuvaa hyvin lineaarinen malli (kuvio 3), jossa tehtäväkokonaisuuksien välistä suhdetta voidaan hahmottaa. Produktille tai hankkeelle määritellään tavoite, joka perustuu ideaan tai esimerkiksi työyhteisön lähtökohdista koettuun tarpeeseen. Suunnitteluvaiheessa kehittämistehtävää suunnitellaan ja varmistetaan, että tuotos palvelee organisaatiota. Toteutusvaiheessa produkti elää, jolloin saatetaan lisätä tai muuttaa suunnitelmaa. Lopussa hanke päätetään ja arvioidaan. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.) Hanke on aina tavoitteellinen ja tietyn ajanjakson kestävä prosessi. Loppuraportissa tulee ilmi hankkeen tausta, tavoitteet, johtopäätökset ja työnkulku. Lisäksi

loppuraportti sisältää johtopäätökset ja arvioinnin. (Vilka & Airaksinen 2003, 49.)



KUVIO 3. Projektityön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Kehittämishankkeen produktiosuus, eli liikuntaleikkipussien suunnittelu lähti liikkeelle omista havainnoistani iltapäiväkerhoissa. Lisäksi kävin keskustelua Vantaan NMKY:n toiminnanjohtajan ja työntekijöiden kanssa iltapäiväkerhojen liikunnan kehittämisen suhteen. Havainnointi iltapäiväkerhoissa vahvisti käsitystäni liikuntaleikkipussien tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä. Tavoitteenahan oli liikunnan lisääminen mielekkäällä tavalla lasten ja ohjaajien keskuudessa ja antaa ohjaajille väline toteuttaa liikunnallisia leikkejä iltapäiväkerhoissa.

Lähdin suunnittelemaan liikuntaleikkipusseja siten, että etsin ja kokosin sopivia leikkejä liikuntakortteihin ja rakensin omat kategoriat leikeille. Lähtökohtana leikkien valinnassa halusin painottaa leikkien hauskuutta, iloa ja muokkaamisen mahdollisuutta. Halusin valita liikuntaleikkipussiin myös leikkejä, jotka antaisivat tilaa lapsille heittäytyä mukaan leikin ihmeelliseen maailmaan. Liikuntaleikkien valinnassa minua ohjasi lisäksi lasten liikuntaan liittyvä teoria, johon olin perehtynyt.

Liikuntaleikkipussin kategorioiden suunnittelussa hyödynsin omaa tuntemustani ja kokemustani liikuntatunnin rakenteesta. Halusin rakentaa liikuntaleikkipussiin kategoriat, joiden avulla pystyisi jatkossa rakentamaan kokonaisen liikuntatunnin. Suunnittelin myös laittavani eri kategorioiden korteille eriväriset taustat, jolloin kategoriat erottuisivat toisistaan.

Rakensin liikuntaleikkipussiin ensin alkuleikit, joissa halusin painottaa, että tunnin alussa jokainen lapsi tulee huomioiduksi. Alkuleikki on liikunnan rakenteessa tärkeä, koska se saa lasten kiinnostuksen liikuntatuntia kohtaan heräämään

heti tunnin alussa. Alkuleikkien jälkeen suunnittelin energianpurkuleikit, joihin keräsin energisiä yhteisiä hippaleikkejä, joihin jokainen lapsi innostuisi osallistumaan. Tunnin alussa on tärkeää, että lapset pääsevät heti purkamaan energiantarvettaan. Energianpurkuleikeissä teorian pohjalta suunnittelussa minua ohjasivat liikuntaleikkien merkitys lapsen kehitykseen. Reagointi ja tarkkuus leikeissä valitsin leikkejä, joissa tarvitsi reagoida nopeasti. Tässä kategoriassa teorian pohjana suunnittelussa minua ohjasivat lapsen motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys sekä tarkkaavaisuuteen ja havainnointiin liittyvät asiat. Seuraavaksi suunnittelin ideointi ja ryhmäleikit -kategorian. Halusin kerätä liikuntaleikkipussiin leikkejä, jotka kehittäisivät lasten sosiaalisia suhteita ja parantaisivat ryhmän yhteistoimintaa. Ryhmäleikit kategoriassa leikkien valinnassa minua ohjasivat teoria lasten sosiaalisesta kehityksestä ja persoonallisuuden kehityksestä. Viimeiseen rentoutus -kategoriaan valitsin rauhoittavia harjoitteita, koska tunnin lopussa on tärkeää saada tunnin loppuun rauhallinen lopetus.

Suunnittelin rakentavani leikit siten, että ne olisivat helposti ymmärrettäviä ja liikuntaleikkipussia olisi mahdollisimman helppo käyttää. Halusin alusta lähtien korostaa sitä, että liikuntaleikkipussi on alustava idea, jota iltapäiväkerhoissa voidaan jatkaa. Liikuntaleikkipussin ei ollut tarkoitus olla valmis tuotos, joka jää kaappiin, vaan ideaalitalanteessa sen käyttö ja kehittäminen jatkuisivat iltapäiväkerhojen työssä.

Liikuntakasvatuksen ja liikunnan ohjaamisen tulisi pohjimmiltaan lähteä lasten kiinnostuksen kohteista, jossa tavoitteena on osallisuuden toteutuminen (Opetushallitus 2011; Zimmer 2001 ym.) Pohdin myös etukäteen tilannetta, jos joku lapsi ei haluaisi osallistua liikuntatuokioon, miten voisin huomioida tämän tilanteen liikuntatuokiossa. Suunnitteluvaiheessa halusin huomioida osallisuuden toteutumisen ottamalla lapset mukaan liikuntaleikkipussin tekoon keräämällä lapsilta heidän valitsemiaan mielileikkejä. Halusin näin lisätä lasten osallisuutta liikunnan suunnittelussa ja ideoimisessa.

Ohjasin liikuntaa kahdessa iltapäiväkerhossa ennen liikuntaleikkipussien toteutusta. Ohjasin liikuntaa etukäteen tehdyn suunnitelman mukaan, mutta myös spontaanisti, lasten ideoita ja toiveita kuunnellen. Halusin edetä liikunnan oh-

jaamisessa lapsilähtöisesti, sillä en aikaisemmin tiennyt, miten ryhmät toimivat liikuntatuokiossa. Näistä liikunnan ohjaamisen kerroista sain arvokasta tietoa, minkälaiset leikit sopisivat kerhojen arkeen ja millaiset liikuntaleikkipussit kerhoille valmistaisin.

Harjoittelun loppuvaiheella marraskuussa 2013 lähetin vanhemmille tiedotteen, jossa kerroin heidän lapsensa kerhon liikuntaan liittyvästä kehittämishankkeesta. Produktin ollessa valmis suunnittelin arvioivani sitä lähettämällä iltapäiväkerhon työntekijöille arviointilomakkeet liikuntaleikkipussien toimivuudesta.

6.3 Liikuntaleikkipussien toteutus

Havainnoinnin ja suunnittelun jälkeen toteutin produktin: 2 kankaista liikuntaleikkipussia, joiden sisältönä olivat liikuntakortit. Liikuntaleikkipussien toinen tuotos oli liikuntakansio, joka on luettavissa liitteessä 3. Myös liikuntaleikit ovat lueteltuina liikuntakansion lopussa. Liikunnan suunnittelun pohja löytyy liikuntakansion liitteestä 1.

6.3.1 Liikuntakansio

Liikuntaleikkipussien tarkoitus on, että niitä olisi helppo käyttää. Helppokäyttöisyys näkyy liikuntaleikkikansiossa, johon on koottu ohjaajien tarvitsemaa tietoa liikuntakorttien käytöstä sekä lasten liikuntatuokioiden suunnittelusta. Liikuntakansioon on kerätty tiivistetysti tärkeimmät teoreettiset aihe-alueet opinnäytetyöni teoreettisesta viitekehystä. Liikuntakansion ideana on olla innostava ja käytännön työhön vinkkejä antava kansio, jota ohjaajat voivat tarvittaessa hyödyntää. Liikuntakansio on jäänyt Vantaan NMKY:n työyhteisöön ohjaajille työvälineeksi liikuntaleikkipussien kanssa.

Liikuntakansion sisältö:

- *Liikunnan perusteita ja ohjaamisen taito -teoriat*
- *Ohjevihko liikuntaleikkipussin käyttöön*
- *Liikuntaleikkipussin sisältämät leikit*
- *Liikunnan suunnittelun pohja*

6.3.2 Liikuntakortit

Liikuntaleikkikortit valmistin kartongista, jossa toisella puolella on kuva ja toisella puolella kuvaus leikistä. Lisäksi laminoin leikkikortit, jotta ne kestävät pidempiaikaisen käytön. Leikit ovat pääasiassa ohjattuja ryhmäleikkejä eli sääntöleikkejä.

Kuvitetut liikuntakortit tuovat lapsille uusia leikki ja -liikuntamahdollisuuksia sekä tarjoavat tilaisuuden liikkua omaehtoisesti. Kehitin menetelmän helppokäyttöiseksi ja lapsilähtöiseksi.

Leikit on jaoteltu viiteen eri kategoriaan: *1. Alkuleikit, 2. Energianpurku: Hippaleikit, 3. Reagointi ja tarkkuusleikit, 4. Ideointi ja ryhmäleikit ja 5. Rentoutus.* Liikuntaleikkipussissa nämä kategoriat toimivat samoilla taustaväreillä, esimerkiksi jos ohjaaja haluaa etsiä sopivan alkuleikin, hän valitsee pussista lilat kortit. Liikuntaleikkipussi sisältää yhteensä 5 alkuleikkikorttia, 12 energianpurkukorttia, 8 reagointi- ja tarkkuus korttia, 8 ideointi- ja ryhmäleikkikorttia ja 8 rentoutuskorttia. Lisäksi lasten haluamia ja toivomia leikkejä on toisessa liikuntaleikkipussissa 10 korttia.

Liikuntaleikkipussi sisältää myös *4 keltaista naamakorttia:* Apea, kiukkuinen, surullinen ja iloinen, joiden avulla voi käydä läpi liikuntatunnin onnistumista lasten kanssa. Jokaiselta lapselta voi kysyä vuorotellen liikuntatuokion jälkeen, miltä tuokio tuntui. Jokainen lapsi voi lisäksi kertoa, mikä harjoitus oli kaikista hauskin ja itselle mieluisin. Naamakorttien tarkoituksena on, että jokainen lapsi huomioidaan tunnin lopussa ja ohjaaja saa lapsilta myös arvokasta palautetta liikuntatunnin onnistumisesta.

Liikuntaleikkipussia on mahdollista käyttää kahdella tavalla. Ensimmäisellä tavalla voi ottaa vain osan kategorioista pussiin, esimerkiksi pelkät hippaleikit ja nostaa pussista aina seuraavan leikin, jota leikitään. Toisella tavalla voi liikunnan suunnittelun pohjan avulla keksiä liikuntatuokion, johon sisältyy eri kategorioita. Silloin voi ottaa pussista valmiiksi ne kortit, joita tullaan käyttämään liikuntahetkessä. Kun valitsee jokaisesta kategoriasta yhden kortin, saa myös mielekkään kokonaisuuden toteuttaa liikuntatuokion.

Lapsilta keräämistäni leikeistä tein liikuntaleikkikortit, jotka sisällytettiin liikuntaleikkipussiin muiden korttien lisäksi. Lapsilla on usein valtava tarve keksiä leikkejä, ja he ovat aina mielissään, kun leikitään heidän valitsema leikkejä. Kun liikuntakortissa on lapsen lempileikki tai oma keksimä leikki, voi jokainen lapsi kokea, että juuri hänen toivomaansa leikkiä leikitään. On tärkeä muistaa, että kaikki lapset saisivat tasa-arvoisesti osallistua suunnitteluun ja tulisivat kuulluiksi toiminnassa. Pyrin rohkaisemaan myös lasta, jos lapsi ei meinannut alussa keksiä omaa leikkiä.

6.3.3 Liikunnan suunnittelun pohja

Liikunnan suunnittelun pohjan tarkoitus on helpottaa ohjaajien liikuntatuntien suunnittelua ja toteutusta. Suunnitelmallisuus ohjaustyössä on tärkeää, koska ohjaaminen on helpompaa, kun on valmistauduttu etukäteen. (Kalliola ym. 2010, 84). Liikunnan suunnittelun pohja toimii yhdessä liikuntaleikkipussin kanssa ja niitä voi käyttää yhdessä tai haluttaessa erikseen. (Katso ohje 6.3.2) Liikunnan suunnittelun pohjan avulla ohjaajan on lisäksi mahdollista arvioida oman liikuntatuntinsa onnistumista ja jatkossa kehittää omia ohjaamistaitojaan lasten liikunnassa.

Ohjaajan ei tulisi ikinä tinkiä liikunnan loppuarvioinnista. Arviointi voi tapahtua esimerkiksi keskustelemalla työkaverin kanssa tai kirjaamalla ylös, miten tuokio onnistui, mitä jatkossa voisi tehdä toisin ja mitä ideoita lapsilta tuli. Arvioinnista on hyötyä, kun suunnitellaan liikuntaa jatkossa. (Zimmer 2001, 140.)

Liikunnan suunnittelun pohjassa on kysymys, jonka avulla ohjaajan on mahdollista teorian tutustumisen jälkeen pohtia lapsen motoristen, kognitiivisten, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehittymistä liikuntaleikkien avulla.

Liikuntatuokion oppimistavoitteet:

☺ *Ohjaaja voi pohtia liikuntatuokiota suunnitellessaan kehityksen osa-alueiden toteutumista. Miten liikuntahetkessä eri liikuntaleikit kehittävät näitä osa-alueita?*

Nostin lasten liikunnan ohjaamisen teoriasta ohjaamisessa tärkeitä olevia asioita, joista koin, että ohjaajille olisi hyötyä pohtiessaan oman liikuntatuntinsa onnistumista. Seuraavat liikunnan suunnittelun pohjasta löytyvät kysymykset tukevat tätä pohdintaa:

☺ *Minkälainen ilmapiiri liikuntatunnilla oli? Miksi?*

☺ *Olinko tasa-arvoinen kaikille, rohkaiseva, kannustava, välittävä ja myönteinen?*

☺ *Olinko aktiivinen ja läsnä tunnilla?*

☺ *Minkälaista ohjaustyyliä pääosin käytin? (Komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, ohjattu oivaltaminen vai ongelmanratkaisutyyli?)*

Liikunnan suunnittelun tulisi pohjautua lasten liikuntataitojen havainnoinnille ja lasten tarpeille liikunnan suhteen. Havainnoinnin perusteella tehty liikuntasuunnitelma palvelee koko ryhmää paremmin. (Pulli 2001, 53.)

6.4 Liikuntaleikkipussien käyttöönotto

Testasin kerhoissa liikuntaleikkipusseja liikuntasalissa lasten kanssa ja ikään kuin sisäänajoin välineen kerhoihin. Ohjasin liikuntaa yhteensä kolmena eri kertana liikuntaleikkipussien avulla. Lapsia oli liikuntatuokiassa vaihdellen 10–14 lasta samanaikaisesti. Iltapäiväkerhon luonteeseen kuuluen, saattoi myös olla,

että osaa lapsista tultiin hakemaan kesken liikuntatuokion, mutta sillä ei ollut merkitystä liikuntatuokion toteuttamisessa. Liikuntatuokiot kestivät 1–1½ tuntia.

Liikuntatuokion alussa pyysin lapset istumaan ringiin, ja kerroin liikuntaleikkipussista ja siitä, että se jää lasten kerhoon ja he saavat jatkossa keksiä siihen lisää kivoja leikkejä. Annoin lasten vuorotellen nostaa liikuntaleikkipussista kortin. Lapsi luki osaamisensa mukaan leikin kortista ja kertoi leikin kulun muille lapsille. Kortissa olevan kuvan avulla nuoremmatkin lapset tunnistivat, mikä leikki oli kyseessä. Välillä valitsin myös itse kortteja, jotka koin sopivan liikuntatunnin rakenteeseen.

Ensikokemukset käyttöönottovaiheesta olivat positiiviset. Koska lapset olivat kiinnostuneita ja motivoituneita liikuntaleikkipussista, leikkiminen yhdessä sujui hyvin. Liikuntaleikkipussi toimi hyvin välineenä leikkien välillä, sillä ennen uutta leikkiä lapset menivät automaattisesti istumaan ennalta sovittuun paikkaan odottamaan kuka saa nostaa seuraavan leikin.

6.5 Ohjeistus työyhteisölle

Osaamisen siirtäminen työyhteisössä vaatii taitoa ja kykyä viestittää uutta osaamista ja tietoa. Uudet ideat ovat eniten hyödyllisiä silloin, kun ne ovat yleisesti tuttuja. Eri viestimisen tapoja ovat esimerkiksi palaverit ja suulliset tai kirjalliset raportit. (Ruohotie 2000, 73.)

Harjoittelun loppuvaiheilla esittelin Vantaan NMKY:n työntekijöille yhteisessä työntekijäpalaverissa liikuntaleikkipussit, niiden sisällön, liikuntakansion ja liikunnan suunnittelun pohjan. Esittelyn jälkeen sain työyhteisöltä suullista palautetta liikuntaleikkipusseista ja he saivat kertoa, miltä työväline vaikutti kokonaisuudessaan. Palaute oli työntekijäpalaverissa myönteistä ja liikuntaleikkipussit koettiin hyväksi työvälineiksi iltapäiväkerhojen arjessa. Liikuntaleikkipusseja ajateltiin myös laittaa kiertämään työyhteisön muihinkin kerhoihin, jotta kaikki kerhot saisivat kokeilla sitä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

Johtopäätökset perustuvat omiin havaintoihini liikuntaleikkipussien toimivuudesta. Kehittämistyön arviointi perustuu iltapäiväkerhon ohjaajille lähetettyyn loppukartoituskyselyyn (LIITE 2), jonka tarkoituksena oli saada tietoa produktin toimivuudesta ja käyttökelpoisuudesta. Työyhteisöltä nousseita asioita pohdin kyselylomakkeen pohjalta.

7.1 Johtopäätökset

Omien kokemusteni mukaan liikunnan ohjaaminen liikuntaleikkipussien avulla oli mielekästä ja antoisaa. Oli mukavaa päästä käyttämään työvälinettä, jonka oli itse suunnitellut ja toteuttanut. Havaitsin myös kehitystä omassa ohjaamistaidoissani ensimmäisiin kokeilukertoihin kerhoissa verrattuna liikunnan ohjaamiskertoihin liikuntaleikkipusseilla.

Lapset olivat hyvin kiinnostuneita liikuntaleikkipussista ja kyselivät siitä paljon. He ihmettelivät sitä, että saavat itse keksiä ja ideoida liikuntaleikkipussiin uusia leikkejä. Lapset olivat mielissään, että liikuntaleikkipussi jää heidän käyttöönsä, joten todennäköisesti se motivoi lapsiryhmää yhteiseen liikkumiseen jatkossakin.

Koin liikuntatuokiot erittäin tärkeänä varsinkin lapsille, jotka eivät pysty rauhoittumaan koululuokissa tai iltapäiväkerhon tiloissa. Joutuessaan usein ulos luokasta ja saadessaan jatkuvasti negatiivista palautetta tekemisistään, lapsi saattaa tuntea olevansa huono ja kelpaamaton. Liikuntatuokiot ovat sen vuoksi tärkeitä, sillä tällainen lapsi voi pärjätä hyvin liikunnassa ja saada liikuntatunnilla positiivista palautetta.

Iltapäivätoiminta on myös koululaisten vapaa-aikaa, joten mielekästä on, jos lapset saavat myös vapaasti juosta salissa ja välillä ohjaaja tai lapsi ottaa liikuntaleikkipussista leikin, jota seuraavaksi leikitään.

Huomasin myös, että liikunnan jälkeen lapset ovat paljon rauhallisempia ja jaksavat keskittyä esimerkiksi lukemiseen ja koulutehtäviin. Saadessaan ensin purkaa energiaa ja paineita liikkumalla, mahdollistuu rauhallinen yhdessä tekeminen paremmin iltapäiväkerhon päivittäisissä joskus pienissäkin tiloissa. Liikkumalla toisten kanssa lapset joutuvat opettelemaan monia ryhmässä toimimisen taitoja, joka parantaa ryhmädynamiikkaa iltapäiväkerhon arjessa.

Liikuntaleikkipussi mahdollistaa leikkien läpiviemisen ohjatusti myös vaativammassa ryhmässä, jossa on ollut levottomuuksia, eikä ryhmä sen vuoksi ole päässyt liikuntasaliin. Kun yhdessä leikkiminen salissa onnistuukin, lisää tämä onnistuminen lapsia myös jatkossa kannustamaan toisiaan. Yhteistoiminnasta seuraa se, että lapset tottuvat siihen ja pian salia voidaan hyödyntää yhä enemmän lasten kanssa.

7.2 Produktin arviointi

Arviointi on toimintaa, jonka tarkoituksena on määrittää arvioitavan asian laatu. Arvioinnin avulla voidaan esimerkiksi kehittää organisaation toimintaa tai kerätä ja levittää tietoa. Arvioinnin kohteita on monia: voidaan esimerkiksi pohtia tavoitteiden mielekkyyttä, toiminnan tuloksia, vaikutuksia tai tehokkuutta. Arvioinnin kohteiden osallistuminen arviointiprosessiin on noussut nykypäivänä yhä enemmän tärkeäksi. (OK-opintokeskus i.a.)

Liikuntaleikkipussin loppukysely (LIITE 2) lähetettiin kerhonohjaajalle paperiversiona. Palautelomakkeessa oli suljettujen kysymyksien lisäksi avoimia kysymyksiä, joihin sai vastata vapaasti. Kerhon ohjaajat saivat testata valmiita liikuntaleikkipusseja ja tutustua liikuntakansioon omassa työssään kahden kuukauden ajan. Tämän jälkeen kyselylomake kerättiin ohjaajilta analysoitavaksi.

Kyselylomakkeilla pyrin saamaan tietoa liikuntaleikkipussien vaikuttavuudesta ja käyttökelpoisuudesta iltapäiväkerhoissa. Tein liikuntaleikkipussit kahteen kerhoon, joissa oli 3 ohjaajaa ja sain vastaukset kaikilta. Vaikka vastaajamäärä on

kohtalaisen suppea, voin kuitenkin todeta, että näissä kerhoissa saatiin liikuntaleikkipussin avulla hyviä tuloksia.

Olen muuttanut kyselylomakkeen kysymykset numeeriseen muotoon, jossa A) helppo käyttää vastaa 3 pistettä, B) kohtalaisen helppo käyttää 2 pistettä ja C) vaikea käyttää 1 pistettä. Vastauksista on laskettu keskiarvot, jotka on esitetty taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Iltapäiväkerhonohjaajien vastaukset kyselyn pohjalta



Avoimien kysymysten vastauksissa kerhonohjaajat mainitsivat liikuntaleikkipussin hyvinä puolina värikategoriat ja mahdollisuuden suunnitella monipuolinen liikuntatunti kategorioiden avulla. Ohjaajat kokivat myös mukavana asiana sen, että liikuntaleikkipussi on suunniteltu erityisesti heidän kerholleen, ja että sitä voi muokata omannäköiseksi lisäämällä liikuntaleikkipussiin kerhon suosikkileikkejä. Yksi ohjaaja mainitsee pussin olevan erinomainen perusväline, jota on helppo käyttää oman ideoinnin pohjana.

Yksi ohjaaja mainitsee, että vaikka kerhossa oli jo samantyylinen Nuoren Suomen liikuntapussi, niin hän on kuitenkin käyttänyt tätä liikuntaleikkipussia antamaan lisävinkkejä ohjatessaan omia liikuntatuokiota. Hän sanoo kummankin

pussin olevan helppokäyttöinen ja toimiva. Lisäksi niiden avulla on helppoa toteuttaa liikuntaa.

Yksi ohjaaja myös toivoo, että leikkejä olisi ollut lisää ja monipuolisemmin liikuntaleikkipussissa. Ohje liikuntaleikkikorttien tekemiseen voisi olla tarpeellinen jatkoa ajatellen.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki on luotettavuus. Keskeistä ovat tutkimusmenetelmät, prosessi ja tulokset. Kehittämistoiminnassa taas luotettavuudella tarkoitetaan ensisijaisesti käyttökelpoisuutta. Kehittämistoiminnassa prosessin kuvaus on tärkeä osa työn luotettavuutta. Ei riitä pelkästään se, että saatu tieto on todenmukaista, vaan sen tulee olla lisäksi hyödyllistä. Kehittämistoiminnassa luotettavuuden kriteerit ovat niiltä osin tieteellisen luotettavuuden kriteerejä kuin niihin liittyy tutkimuksellisia asetelmia. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.)

Kehittämistoiminnassa luotettavuuteen voi kuitenkin liittyä joskus ongelmia. Esimerkiksi sosiaalisissa prosesseissa ja niiden toistettavuudessa on hankaluuksia, sillä samanlaisten ryhmäprosessien aikaansaaminen toisen ryhmän kanssa ei ole koskaan itsestäänselvyys, vaikka ryhmän ulkoiset olosuhteet ja ryhmän perustehtävä pysyisivät samanlaisina. Ryhmäprosessiin vaikuttavat myös yhteisölliset ja kulttuuriset tekijät. Kehittämispainotteisen työn luotettavuuteen voi vaikuttaa myös se, että arviointi tai -kyselylomakkeet joudutaan usein tekemään ja lähettämään lyhyen ajan sisällä. Kolmantena seikkana kehittämispainotteisessa työssä on haasteena, että aineistot muodostuvat joskus liian suppeiksi. Johdonmukaisuus on keskeinen luotettavuuden osatekijä. (Toikko & Rantanen 2009, 123.)

Keskeistä luotettavuuden kannalta myös on, minkälaisia asioita olen havainnoinut harjoittelujaksolla ollessani iltapäiväkerhoissa, ja mitä asioita olen pitänyt tärkeinä nostaa esiin opinnäytetyössäni. Nämä tekemäni havainnot ovat ohjan-

neet opinnäytetyön kulkua ja näin ollen vaikuttavat opinnäytetyöni luotettavuuteen. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössäni olen pyrkinyt kuvailemaan ja kirjaamaan työn koko prosessin.

Toimijoiden ja kehittäjän sitoutuvuus vaikuttaa aineistojen, metodin ja tuotosten luotettavuuteen. Sitoutumattomuus taas saattaa heikentää kehittämistoiminnan aineistojen, menetelmien ja tulosten luotettavuutta. Virheiden mahdollisuus kasvaa, jos kehittäjä ei ole osallistunut kaikkiin kehittämistoiminnassa oleviin vaiheisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Koin olevani opinnäytetyön prosessin läpi hyvin sitoutunut työhöni, mikä lisää luotettavuutta. Myös se, että kokeilin liikuntaleikkipussia kerhoissa itse kolmena eri kertana, lisää työn luotettavuutta. Koin tärkeänä innostaa ja motivoida, jotta sen käyttö jatkuisi.

Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössäni olen pyrkinyt toimimaan eettisesti oikein. Keskeisiä asioita oli esimerkiksi, ettei lapsia eikä kerhoja voi tunnistaa opinnäytetyön prosessissa. Olen myös antanut vanhemmille tiedon opinnäytetyön toteuttamisesta ja mahdollisuuden kysyä opinnäytetyöstä.

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, miten Vantaan NMKY:n iltapäiväkerhojen liikuntaa voisi parantaa ja kehittää. Tarkoituksena oli havainnoida iltapäiväkerhojen arkea sekä liikuntakulttuuria ja valmistaa liikuntaleikkipussi välineeksi ohjaajille ja lapsille, jonka avulla voi toteuttaa liikunnallisia leikkejä iltapäiväkerhoissa. Tavoitteina oli saada iltapäiväkerhoihin liikunnallinen toimintakulttuuri, joka innostaisi lapsia yhä enemmän liikkumaan ja motivoisi ohjaajia ohjaamaan liikuntaa iltapäiväkerhoissa.

Tavoitteena oli ideoida liikunnallisia leikkejä, jotka nimenomaan sopivat Vantaan NMKY:n tiloihin ja puitteisiin. Liikuntaleikkipusseista oli tarkoitus tehdä kerho-kohtaiset ja kerhoille omannäköiset.

8.1 Opinnäytetyön prosessin toteutuminen

Loppukyselyn pohjalta voin sanoa, että saavutin opinnäytetyölleni asettamat tavoitteet hyvin. Sain kehitettyä iltapäiväkerhoille uusia liikuntaideoita ja liikuntaleikkipussit ovat innostaneet niin lapsia kuin iltapäiväkerhon ohjaajia liikkumaan iltapäiväkerhoissa. Sain kehitettyä tuotteen, josta tuli uudenlainen ja käyttökelpoinen. Onnistuin mielestäni hyvin liikuntaleikkipussien toteutuksessa ja liikunnan suunnittelun pohjan toteutuksessa.

Tavoitteena oli lisäksi saada ohjaajat innostumaan lasten liikunnan toteuttamisesta entistä enemmän. Sain korostettua lasten liikunnan tärkeyttä ja sitä kautta tuotua liikunnan osaksi iltapäivätoiminnan arkea yhä enemmän.

Liikuntaleikkejä olisin valinnut liikuntaleikkipussiin vieläkin monipuolisemmin. Opinnäytetyön prosessissa oli kuitenkin hyvä, että lähtökohtaisesti korostin, että liikuntaleikkipussi on alustava, jota ohjaajat voivat kehittää ja muokata. Tarkoituksena oli, että jatkossa liikuntaleikkipussiin on mahdollista lisätä leikkejä, joita

kokee hyviksi kerhon liikuntatuokioissa. Tällä ajatuksella liikuntaleikkipussien kehittämistä aiottiin iltapäiväkerhoissa jatkaa.

Produktin tekemisessä minua helpotti, että sain olla prosessin aikana mukana iltapäiväkerhojen arjessa havainnoimassa opinnäytetyöni mukaisia asioita. Pääsin sisälle iltapäiväkerhotyön arkeen ja toimintaan sekä sain tutustua kahteen kerhoon, joihin produktiosioni toteutin. Minulle syntyi harjoittelun aikana käsitys iltapäiväkerhojen luonteesta ja sain muokattua produktista iltapäiväkerhoille sopivat.

Prosessin alkuvaiheessa olisi kannattanut tehdä alkukartoitus ohjaajille ennen produktiosuuden suunnittelua. Alkukyselyn avulla olisin voinut hahmottaa paremmin, mitä iltapäiväkerhojen ohjaajat toivovat lasten liikuntaan lisää ja minkälaisia liikuntavinkkejä iltapäiväkerhon ohjaajat toivoisivat kerhoille. Näin olisin ottanut työyhteisön entistä paremmin prosessiin mukaan.

Laajemman näkökulman loppukartoituskyselyn vastauksista olisin myös saanut, jos olisin kierrättänyt liikuntaleikkipusseja Vantaan NMKY:n muissakin kerhoissa. Koen kolmen vastaajan antaneen kuitenkin luotettavaa osviittaa liikuntaleikkipussien käytöstä näissä kerhoissa.

8.2 Jatkokehittäminen

Keskustelimme Vantaan NMKY:n toiminnanjohtajan kanssa liikuntaleikkipusseista ja niiden jatkokehittämisestä. Toiminnanjohtaja näki liikuntaleikkipussit mielekkäänä ja liikuntaa lisäävänä välineenä. Hyvää niissä oli myös kerhokohotaisuus. Toiminnanjohtaja kertoi työntekijöiden yhteisessä palaverissa, että liikuntaleikkipusseja tullaan tekemään jokaiseen uuteen aloittavaan kerhoon aina toimintakauden alussa. Liikuntaleikkipusseihin kerätään lasten toivomia leikkejä ja muita ohjaajien hyviksi ja toimiviksi havaittuja leikkejä. Näin saadaan iltapäiväkerhoihin liikuntaa tukeva ja motivoiva liikuntakulttuuri.

Liikuntaleikkipusseja voisi jatkossa kehittää siten, että lapset saisivat viedä kotiin yhden leikkikortin, mitä yhdessä perheen kanssa leikittäisiin. Lapsille olisi mukavaa saada yhteistä ja mielekästä tekemistä vanhempien kanssa. Tämä toimisi keskustelua avaavana väylänä kerhonohjaajien ja lasten perheiden välillä.

Liikuntaleikkipussia voisi myös jatkokehittää siten, että liikuntapusseja tehtäisiin useita erilaisia. Voitaisiin tehdä esimerkiksi erikseen rentoutuspussi, seikkailupussi tai pallopelien liikuntapussi. Ulkoliikuntaa voisi kehittää ja suunnitella erikseen ulkoiluun sopivia liikuntaleikkejä.

Liikuntaleikkikorttien tekemiseen voisi laatia erillisen ohjeen, jonka avulla ohjaajat voisivat helposti laajentaa liikuntaleikkipussin sisältöä. Tämä asia nousi esille ohjaajan tarpeesta.

8.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kasvun yksi avaintekijä on opiskelijan kasvumotivaatio, halu kehittää itseään ja kokeilla uutta. Oppijan omakohtainen kokemus on oleellinen osa kokonaisvaltaista oppimista. (Ruohotie 2000, 55. 137.)

Opinnäytetyö on sekä persoonallisen että ammatillisen kasvun väline, joka kertoo lukijalle kirjoittajan ammatillisesta oppimisesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65). Sosionomi-lastentarhanopettajan näkökulmasta kompetensseihin kuuluvat esimerkiksi sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämisosaaminen (Sosiaaliportti 2010). Pääsin kehittämään näitä osa-alueita omassa opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöprosessin aikana olen päässyt lisäksi harjoittelemaan monia erilaisia ammatillisuutta vahvistavia taitoja, kuten yhteistyötaitoja työelämän kanssa, itsenäisen johtamisen taitoja ja tutkimusmenetelmien käyttöä osana kehittämistyötä. Opinnäytetyön prosessi oli itselleni haaste, joka vaati paljon pitkäjänteisyyttä, itsekuria ja istumalihaksia. Opinnäytetyön tekeminen ihastutti,

vihastutti, liikutti, suututti sekä nauratti. Kokonaisuudessaan prosessi on ollut kasvattavaa ja antoisaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen saanut lisäksi tutustua laajasti sosiaali- ja kasvatustieteiden kirjallisuuteen, jonka myötä ammatillinen tietopohjani on karttunut ja ammatillisuuteni vahvistunut. Yhteistyö Vantaan NMKY:n kanssa on opettanut minulle paljon ja antanut valmiuksia toimia työelämässä ja järjestötyössä.

Liikuntaleikkikouluja ohjanneena ja lasten liikunnasta kiinnostuneena olin alusta alkaen kiitollinen siitä, että valitsin aiheen, joka oli itselleni sydäntä lähellä. Koin taitoni lasten liikunnan ohjaajana kehittyneen prosessin aikana ja sain lisää kokemuksia ja näkemyksiä toteuttaa liikuntaa ja myös jatkossa työelämässä päivähoitossa kehittää ja lisätä liikunnallisuutta. Yhä enemmän näen nyt opinnäytetyöprosessini loppuvaiheilla, kuinka tärkeää on liikunta, liikkuminen ja siitä saatu ilo. Liikunta voi olla ratkaisevana tekijänä yhdistämässä ryhmiä, lisäämässä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ennen kaikkea parantamassa lasten sosiaalisia suhteita ja kohottamassa lapsen itsetuntoa.

Yhtenä tärkeimpänä asiana nousi lisäksi esille sen tärkeys, että liikuntakasvatus muodostaisi päivähoiton jälkeenkin toimivan kokonaisuuden lapsen siirtyessä päivähoitosta kouluun. Päivähoitossa toteutettu liikunta on hyvin tärkeää, jotta lapsi saisi innostuksen liikuntaan ja sen harrastamiseen jo pienestä. Valmistuessani sosionomi-lastentarhanopettajaksi näen hyvänä asiana, että ymmärrän liikunnan tärkeyden ja haluan panostaa liikunnan ohjaamiseen ja toteuttamiseen päivähoitossa.

Koin opinnäytetyön toiminnallisen osion, liikunnan ohjaamisen liikuntaleikkipusseilla, hyvin jännittävänä, opettavana ja antoisana. Mukavaa oli, että minulla oli harjoittelun puitteissa mahdollisuus tutustua lapsiin ja ohjata lapsiryhmää, jonka lapset jo tunsin. Samalla pystyin tarkemmin havainnoimaan liikuntaleikkipussien toimivuutta kerhoissa.

Koin tehneeni opinnäytetyön toiminnalliset osiot itseni likoon laittaen, ja välähdyksiä lasten kanssa kokemistani elämyksistä muistan varmasti koko loppuelä-

mäni. Ohjaajana kehittyminen vaatiikin uusia kokemuksia, välillä epäonnistumisiakin, jotta voi kehittyä. Motivaatio ja tahto ovat olennainen osa oppimisen itsesäätelyssä. Itsesäätelyllä tarkoitetaan oppimisen tahdonalaista kontrollia, jonka edellytyksenä on oman toiminnan tietoinen kriittinen tarkastelu ja arviointi. Oppija käyttää kognitiivisten prosessien lisäksi emootioita ja motivationaalisia strategioita. Motivaatio lisää toimintaan sitoutumista. (Ruohotie 2000, 75.)

Olen saanut lisäksi paljon arvokasta tietoa teorian kautta ja käytännöntyötä tekemällä liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisestä, jota voin soveltaa päivähoitoon. Ymmärsin kehittämistyön olevan haastavaa, sillä se vaatii, että jokainen työyhteisön jäsen osallistuu mukaan yhteiseen kehittämiseen.

On ollut lisäksi jännittävää huomata, kuinka opinnäytetyö muodosti jatkumon opinnoilleni ja aikaisemmalle osaamiselleni ja vahvisti osaamistani lasten liikunnan ohjaamisessa. Tästä on varmasti hyötyä tulevaisuudessa ja uskallaudun yhä enemmän ohjaamaan liikuntaa erilaisissa lapsiryhmissä.

LÄHTEET

- Ahonen, Timo; Hakkarainen, Harri; Heinonen, Olli. J; Kannas, Lasse; Kantomaa, Marko & Karvonen, Jukka 2008 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Ahonen, Timo; Lamminmäki, Tuija; Närhi, Vesa & Räsänen, Pekka 1998. Koulun aloittaminen ja varhaiset oppimisvaikeudet. Teoksessa Lyytinen Paula, Korhonen Mikko & Lyytinen Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 168–201.
- Ahonen, Timo; Viholainen, Helena; Cantell, Marja & Rintala, Pauli 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Marjo Nissinen. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 7–24.
- Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY.
- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Bergström, Matti 1997. Svarta och vita lekar. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Corsaro, William A 1997. The Sociology of Childhood. Thousand Oaks. Pine Forge Press.
- Foster, Charlie; Vuori, Ilkka; Wendt, Thomas; Bo Andersen, Lars & Pérez, Araceli Boraíta 2001. ChildrenandYoungPeople– THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY. London: European Heart Health Initiative.
- Helsingin kaupunki 2007. Helsingin kaupunki perusopetuslain mukainen koulu-
laisten iltapäivätoiminta. Viitattu 21.9.2013.
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/84edce804a15b7368105e5b546fc4d01/iltapivtoiminnan+toimintasuunnitelma+1.8.2007+alkaen.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=84edce804a15b7368105e5b546fc4d01>

- Huisman, Tuulamarja & Nissinen, Anu. Teoksessa Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Marjo Nissinen. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.
- Huovinen, Terhi & Rovio, Esa 2006. Toimintatutkijana kentällä. Teoksessa Hannu L.T Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.
- Kalliola, Tiina; Kurki, Arja; Salmi, Marjaana; Tamminen-Vesterbacka Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kivimäki, Juha-Matti 2012. ”Jos jotkut vanhemmat valittaa itsestään selvistä asioista niin kyllähän se päähän ottaa” Vantaalaisten iltapäiväkerhojen ohjaajien työssä oppiminen, työmotivaatio ja työhön sitoutuminen. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Kivimäki, Juha-Matti 2014. Henkilökohtainen tiedonanto 4.2.2014.
- Kokljuschkin, Mikael 2000. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Helsinki: Tammi.
- Laakso, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson Pilvikki & Huovinen Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 16–24.
- Laakso, Lauri; Nupponen, Heimo & Telama, Risto 2007. Kouluikäisen liikuntaaktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson Pilvikki & Huovinen Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Lund, Pekka (toim.) i.a. Namikalainen kasvattaja. Kouluttajan käsikirja.
- Mantsinen, Anni 2010. Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden laitos.
- Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

- OK-opintokeskus i.a. <http://ok-opintokeskus.fi/arvioinnin-taustaa-ja-teoriaa>. Viitattu 15.4.2014.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008. Liikunnan uusista suosituksista käytännön tekoihin -seminaari. Viitattu 25.9.2013.
http://www.minedu.fi/OPM/Puheet/2008/09/Kuortaneen_urheiluopisto.html?lang=fi
- Opetus- ja kulttuuriministeriö i.a. Lasten ja nuorten liikunta. Viitattu 19.9.2013.
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/
- Opetushallitus 2004. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 3.1.2014.
http://www02.oph.fi/ops/apip/apip_perusteet.pdf
- Opetushallitus 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Tampere: Opetushallitus.
- Opetushallitus 2012. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä koulun kerhotoiminnan laatukriteerit. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:29. Viitattu 6.2.2014.
- Perusopetuslaki 48a § (19.12.2003/1136) Tavoitteet ja perusteet.
- Perusopetuslaki 48b § (19.12.2003/1136) Järjestäminen ja laajuus.
- Pietilä, Mauri 2005. Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Rintala, Pauli; Ahonen, Timo; Cantell, Marja & Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 93–105.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 136–150.
- Rovio, Esa; Nikkola, Tiina & Salmi, Olli 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio Esa, Lintunen Taru & Salmi Olli (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 283–316.
- Ruohotie, Pekka 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva: WSOY.
- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Salmivalli, Christina i.a. Vertaissuhteet ja lapsen sosioemotionaalinen kehitys. Teoksessa Rajala Riitta (toim.) Lapsen parhaaksi – Tukea ja laatua aamu- ja iltapäivätoimintaan. Helsinki: Opetushallitus, 40–42. Viitattu 5.2.2014. <http://www.apip.fi/files/667.pdf>.
- Seppänen-Järvelä, Riitta & Vataja, Katri 2009. Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeellä!
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Sosiaaliportti 2010. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)kompetenssit. Viitattu 4.2.2013. http://www.sosiaaliportti.fi/fiFI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluisa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Strandell, Harriet. Lapset iltapäivätoiminnassa. Koululaisten valvottu vapaa-aika. Helsinki: Gaudeamus.
- Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Taipale-Oiva, Sirpa 2006. Hippa Litta Natta. Hippaleikki havaintomotorisena kokemuksena. Jyväskylä: Haukkarannan koulu.
- Telama, Risto & Laakso, Lauri 1998. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 275–288.
- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos i.a: Liikunnan edistäminen. Viitattu 31.1.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2009, Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 29.12.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf.
- Vantaan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry i.a. Viitattu 13.9.2013.
<http://www.nmkyvantaa.fi/index.php?pinc=1>
- Vilka, Hanna & Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: KV-Kustannus.

LIITE 1. Tiedote iltapäiväkerholaisten vanhemmille

19.11.2013

Hei,

Olen Tessa Turkulainen ja opiskelen sosionomi-lastentarhanopettajaksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyönäni liikuntaan liittyvän kehittämishankkeen. Olen tehnyt harjoittelujaksollani loka-marraskuussa 2013 liikuntaleikkipussin lapsesi NMKY:n iltapäiväkerhoon. Liikuntaleikkipussien tarkoituksena oli tehdä kerhoihin liikuntaa lisäävä väline, joka motivoi lapsia liikkumaan sekä helpottaa kerhonohjaajia toteuttamaan liikuntatuokioita. Iltapäiväkerhon ohjaajat voivat käyttää liikuntaleikkipussia työvälineenä ohjatessaan liikuntaa jatkossa.

Olen testannut liikuntaleikkipussien toimivuutta kerhossa ja lapset ottivat liikuntaleikkipussit innolla vastaan. Kerään lapsilta myös palautetta liikuntaleikkipusseista. Ketään lasta ei mainita nimeltä opinnäytetyön raportissa, vaan käsittelen palautetta yleisellä tasolla.

Jos sinulla on kysyttävää tai kaipaat lisätietoja, ota vapaasti yhteyttä:

Tessa Turkulainen, puh: xxx

LIITE 2. Kysely iltapäiväkerhon ohjaajille liikuntaleikkipusseista

Hei,

Kiitos yhteistyöstänne ja, että sain mahdollisuuden tehdä opinnäytetyötä iltapäiväkerhoissanne! Seuraavien kysymysten tarkoituksena on saada palautetta liikuntaleikkipusseista sekä mahdollisia kehittämissuhteita lopputuotoksesta.

Palautekysely koostuu suljetuista vastauksista (A-C), joihin voit vastata ympyröimällä sopivan vastauksen. Kyselyssä on myös avoimia kysymyksiä, joihin voit vastata vapaasti. Vastauksia käytetään ainoastaan opinnäytetyöni arvioinnissa ja vastaukset voi antaa nimettömänä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

1. Onko liikuntaleikkipussi lisännyt liikuntaa kerhossasi?

A) Paljon B) Vähän C) Ei lainkaan

2. Onko liikuntaleikkipussia helppo käyttää?

A) Helppo käyttää B) Kohtalaisen helppo käyttää C) Vaikea käyttää

3. Onko liikunnan suunnittelun pohjaa helppo käyttää?

A) Helppo käyttää B) Kohtalaisen helppo käyttää C) Vaikea käyttää

4. Ovatko liikuntaleikkipussin korttien leikit sopivia kerhoosi?

A) Hyvin sopivia B) Kohtalaisen sopivia C) Eivät sopivia

5. Miten paljon ajattelet käyttäväsi liikuntaleikkipussia jatkossa ohjatessasi liikuntaa lapsille?

A) Paljon B) Vähän C) En käytä lainkaan

6. Mitä kehittämissuhteita sinulla olisi liikuntaleikkipussiin liittyen? Miten siitä voisi saada vielä toimivamman?

7. Mitä muuta haluat sanoa liikuntaleikkipusseihin liittyen:

Kiitos vastauksestasi! 😊

Ystävällisin terveisin:

Terveisin: Tessa Turkulainen