

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Anni Eskola

PAREMPI PÄIVÄ LIIKKUMALLA
Liikuntatuokio Tupun tuvalle

Kehittämistyö
Huhtikuu 2022



KEHITTÄMISTYÖ

Huhtikuu 2022

Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Anni Eskola

Nimeke
Parempi päivä liikkumalla – Liikuntatuokio Tupun Tuvalle

Toimeksiantaja
Perhepäivähoito Tupun Tupa

Tiivistelmä

Ihmiselle liikkuminen on luontaista, se on inhimillisen elämän perusilmiö. Pohja aktiiviselle elämäntavalle ja arkiliikunnalle luodaan jo varhain lapsuudessa. Leikki-ikäisten lasten liikuntaa tulisi toteuttaa leikkien muodossa, jolloin se on lapselle luonnollista ja mielekästä sekä mukaansatempaavaa.

Tämä kehittämistyö toteutettiin yhteistyössä Tampereella toimivan perhepäivähoitajan kanssa. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä lasten aktiivista toimintaa päivittäin. Kehittämistyön tavoitteena oli leikki-ikäisten lasten aktivoiminen päivähoitossa. Tässä kehittämistyössä keskityin leikki-ikäisten lasten aktivoimiseen liikunnan avulla. Tämän kehittämistyön tehtävänä oli järjestää liikuntatuokio perhepäivähoito Tupun Tuvan lapsille. Liikuntatuokio koostui neljästä eri toiminnasta. Leikit toteutettiin pääsääntöisesti ilman välineitä. Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen liikuntatuokioon.

Jatkokehitysideana voisi järjestää esimerkiksi kymmenelle perhepäivähoitoryhmälle isomman liikuntatuokion, josta moni muukin perhepäivähoitaja saisi ideoita omaan arkeen ja sitä kautta lasten aktiivisuus lisääntyisi

Kieli
suomi

Sivuja 24
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat
lapset, motoriset taidot, leikki-ikäiset



DEVELOPMENT ASSIGNMENT

April 2022

Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9

FI-80200 JOENSUU

FINLAND

Tel + 358 13 260 600

Author
Anni Eskola

Title
A Better Day by Movement – An Exercise Session for Tupu's Tupa Family Day Care

Commissioned by
Tupun Tupa Family Day Care

Abstract

For people, movement is natural, it is a basic phenomenon of human life. The foundation for an active lifestyle and daily exercise is laid in early childhood. Physical exercise for toddlers and pre-schoolers should be implemented in the form of play. Thus, it is natural and meaningful to the child as well as intriguing.

This development assignment was carried out in collaboration with the family day care childminder based in Tampere. The purpose of this development assignment was to enhance physical activity in children on a daily basis. The aim of the development assignment was to activate small children in day care. In this development assignment, the focus was on activating small children, aged two to six years, to play through exercise. The objective of this development assignment was to organize an exercise session for children attending Tupun Tupa Family Day Care. The exercise session consisted of four different activities. The activities were mainly performed without any equipment. The client was very pleased with the exercise session.

In the future, it would be possible to organize a more extensive exercise session for several family day care groups, in which case the idea of this development assignment would reach a wider group of children and childminders.

Language
Finnish

Pages 24
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords
children, motoric skills, toddlers and preschoolers

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Leikki-ikäisen lapsen kehitys.....	6
2.1	Leikki-ikäinen lapsi.....	6
2.2	Leikki-ikäisen motoriset taidot.....	6
3	Lasten liikuntasuositukset.....	8
3.1	Leikki-ikäisten lasten liikuntasuositukset.....	8
3.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	10
4	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	11
5	Kehittämistyön toteutus.....	11
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	11
5.2	Toimeksiantaja.....	12
5.3	Liikuntatuokion suunnittelu.....	12
5.4	Liikuntatuokion toteutus.....	15
5.5	Liikuntatuokion arviointi.....	16
5.6	Kehittämistyön prosessi.....	18
6	Pohdinta.....	19
6.1	Liikuntatuokion tarkastelu.....	19
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys.....	20
6.3	Ammatillinen kasvu.....	21
6.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	22
Lähteet	23

Liitteet

Liite 1 Palautelomake

1 Johdanto

Liikkuminen ja leikki ovat lapselle tavallisia toimintatapoja ja samalla keino hankkia ilmaisumahdollisuuksia ja kokemuksia. Ihminen on olennaisesti riippuvainen liikkumisesta. Se on inhimillisen elämän perusilmiö. Liikunnallinen kehitys alkaa jo varhain, äidin kohdussa ja kaikki liikkuminen lakkaa vasta ihmisen kuoltua. Liikkumisen käsite sisältää monenlaisia asioita, ei ainoastaan eteenpäin vievää liikkumista. (Zimmer 2001, 14.)

Käsitykset lasten kehityksestä ja pedagogisista tavoitteista ovat muuttuneet. Liikuntaa ja liikkumista ei nähdä enää erillisenä alueena, vaan laajasuuntaisena kehityksen edistämisen välineenä. Päiväkotien arkeen vaaditaan liikunnan su-lauttamista ja kokemusten sekä oppien välittymistä aistihavaintojen ja liikkumisen kautta osaksi päiväkotien kasvatustyön periaatteita. (Zimmer 2001, 9.)

Liikuntakasvatuksen ja liikkumisen merkitys on muuttunut huomattavasti viime vuosien aikana myös lasten päivähoidossa. Liikkumista pyritään rajoittamaan jatkuvasti turvallisuuden ehdoilla. Kasvattajat ovat joutuneetkin miettimään saavatko lapset tarpeeksi mahdollisuuksia ja tilaa kokonaisvaltaiseen kehitykseen, johon kuuluu myös kokemusten hankkiminen aistien ja kehon avulla itsenäisesti. Päiväkodilla on suuri merkitys ja erityinen vastuu, koska siellä on parhaat edellytykset korjata elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta. (Zimmer 2001, 9.)

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on lisätä lasten aktiivista toimintaa päivittäin. Kehittämistyön tavoitteena on leikki-ikäisten lasten aktivoiminen päivähoidossa. Tämän kehittämistyön tehtävänä oli järjestää liikuntatuokio perhepäivähoito Tupun Tuvan lapsille.

2 Leikki-ikäisen lapsen kehitys

2.1 Leikki-ikäinen lapsi

Tässä kehittämistyössä leikki-ikäisellä lapsella tarkoitetaan 1–5-vuotiaita lapsia. Leikki-ikäinen lapsi oppii parhaiten tekemällä itse sekä leikin kautta. 1–5-vuotiaiden luonteenpiirteisiin kuuluu minäkeskeisyys ja konkreettinen ajattelutapa. Loogisen ajattelun kehittämättömyys korostaa mielikuvitusmaailman rikkautta. (Hotus 2016.)

Tässä Kehittämistyössä korostuu lapsen liikunnallinen kehitys ja motoriset taidot. Ensimmäisen vuoden aikana vauva tarvitsee vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen kehittyäkseen; vanhempien on tärkeää luoda vauvalle hyvä perusturvallisuus. Toisella ikävuodella lapsi pystyy vaikuttamaan tapahtumiin ja asioihin. Lapsi tutustuu itseensä ja toisiin ihmisiin, sekä ympäristöön innokkaasti. Tässä vaiheessa lapsi oppii koko ajan uusia taitoja. Kolmannella ikävuodella lapsesta tulee usein mukautuvampi kuin ennen. Lapsi tarkkailee, oppii ja touhuaa. Neljävuotiailla lapsilla on usein vilkas mielikuvitus. Lapsi tarvitsee aikuista epäonnistumisten ja pettymysten sietämisessä. Viidennellä ikävuodella lapsi alkaa huomioida toisia entistä enemmän. Lapsi tarvitsee rohkaisua omaehtoiseen leikkiin, sosiaaliseen ja moraaliseen kehitykseen sekä rohkaisua aloitteellisuuteen. (MLL 2021.)

2.2 Leikki-ikäisen motoriset taidot

Motoriset taidot ja niiden kehitys ovat tärkeä osa lapsen kokonaiskehitystä ja kasvua. Taidot luovat perustan liikkumiselle. Motoristen taitojen otollisin oppimisen aika on 2-7 vuotiailla lapsilla. (Neuvokas perhe 2020.)

Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen osa-alueeseen: tasapainotaidot, käsitteilytaidot ja liikkumistaidot. Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi kääntyminen, kierto ja ojennus sekä koukistus. Tasapainotaidot edeltävät liikkumistaitoja. (Kivelä

2013, 3-4.) Liikkumistaitoihin kuuluu esimerkiksi kävely, hyppy ja juoksu. Nämä taidot kehittyvät ensimmäisen kolmen vuoden aikana. (Kivelä 2013, 4.) Kolmantena käsittelytaidot, jotka voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Käsittelytaitojen opettelu alkaa heti vauvan ensikosketuksesta äitiin ja karttavat läpi elämän. Taidot ovat yhteydessä aisteihin, kuten tasapainoaisteihin, näköaisteihin sekä lihasaisteihin. (Grönberg 2019, 4.) Lapset oppivat ensin karkeamotoriset taidot, jota ovat esimerkiksi työntö, heitto ja kiinniotto. Tämän jälkeen opitaan hienomotoriset taidot, jotka ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen ja saksilla leikkaaminen. (Kivelä 2013, 4.)

Motoriset perustaidot mahdollistavat lapselle itsenäisen liikkumisen. Ne ovat perusta lapsen fyysiselle aktiivisuudelle ja liikkumiselle. Lapsen terveellistä kehonkoostumusta ja koettua pätevyyttä lisää fyysinen aktiivisuus. (Laukkanen, Nieminen, & Sääkslahti 2021.) Lapsen hallitessa ikänsä mukaiset motoriset perustaidot, on hän vapaa liikkumaan ja olemaan aktiivinen. Liikkuminen on suppeampaa ja yksipuolisempaa jos motoriset perustaidot ovat kehityksessä jäljessä. Se voi jopa lisätä rasitusvammoja ja liikarastitusta.

Koettu pätevyys on huomattu olevan yhteydessä motorisiin perustaitoihin ja lapsen aktiivisuuteen. Koetulla motorisella pätevyydellä puhuttaessa tarkoitetaan, kuinka hyväksi lapsi tuntee itsensä liikkujana. Tähän vaikuttaa ikä ja kognitiivinen kypsyyt. Pienillä lapsilla on korkeampi motorinen pätevyys. Lapsi saattaa sanoa ”olen toooooosi hyvä hyppäämään!” lapsen kasvaessa pätevyys laskee, sillä lapsi kehittyä arvioimaan taitoja realistisemmin. Korkealla pätevyyden tunteella on kuitenkin suuri merkitys lapsen innokkuudessa yrittää uudestaan ja harjoitella taitoa lisää. Myönteinen kierre aktivoi lasta fyysisesti ja kehittää motorisia perustaitoja. Lapsen kokiessa heikkoa pätevyyttä, hän saattaa luovuttaa helpommin ja tämä vähentää fyysistä aktiivisuutta. (Laukkanen, Nieminen, & Sääkslahti 2021.)

Lapsuudessa luonnossa vietetyt hetket ovat todella arvokkaita. Lapsen motorikka kehittyä metsässä vapaasti temmeltämällä. Leikin ohessa haastava maasto tarjoilee vaihtelevuutta sekä epätasaista alustaa leikin ohella, jolloin

lapsi huomaamattaan harjoittelee motorisia taitojaan haastavammassa ympäristössä. Seikkailu voi alkaa jo kotinurkalta. Tärkeintä on lähteä ulos luontoon, kuin aikuisen ylioehjelmoitu toiminta. Lähimetsässäkin lapsille syntyy kokemus luonto-seikkailusta. (Lyytinen 2020, 9—11, 16.)

Useat tutkimustulokset osoittavat luonnon merkitystä terveydelle, hyvinvoinnille sekä itseluottamukselle. Itse kokeilemalla ja tekemällä syntyy voimakkaita elämyksiä. Lapsille metsä on seikkailupaikka mutta myös turvallinen itsenäistymisen harjoittelupaikka. Lapsen immuunijärjestelmä on kehittymässä ja silloin hän hyötyy kosketuksesta maaperään ja viherkasvillisuuteen. Riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä kakkostyypin diabetekseen vähentyy. Tutkimukset osoittavat myös edullisia vaikutuksia stressitasolle. Sydämen syke rauhoittuu ja lihasjännitys lievittyy. Luonnossa vietetty päivittäinen pieni hetki kohentaa mielialaa pysyvästi. Tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriöistä kärsiville lapsille metsässä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia. Levottomuus laskee ja keskittymiskyky parantuu. (Lyytinen 2020, 9-10.)

3 Lasten liikuntasuositukset

3.1 Leikki-ikäisten lasten liikuntasuositukset

Fyysinen aktiivisuus ehkäisee sairauksien ilmaantumista. Liikkumisesta on hyötyä koko yhteiskunnalle, ei ainoastaan yksilölle. Liikunnallinen lapsuus edistää myös liikunnallista aikuisuutta, joka vähentää terveystalvelujen käyttöä ja niiden kustannuksia jatkossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Liikunta vähentää ahdistusta ja masennusta sekä ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia. Tämän lisäksi liikunnalla on positiivinen vaikutus tuki ja liikuntaeläimistöille. Liikunnalla on kokonaisvaltaisesti positiivisia vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Psyykkisestä terveydestä voisi nostaa lapsen itsetunnon vahvistumisen sekä positiivisen minäkuvan käsityksen. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 23.)

Liikuntatottumuksiin vaikuttaa merkittävästi vanhempien esimerkki. Lapselle tulisi antaa mahdollisuuksia kulkea omin jaloin, tehdä omilla käsillä, antaa lapsen tutustua lähiympäristöön sekä etsiä ja kokeilla erilaisia liikkumistapoja, vaikka lähimetsässä. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos 2020.)

Alle kouluikäisten lasten liikuntamääräksi on suositeltu vähintään kolme tuntia päivässä fyysistä aktiivisuutta. Liikkumisen tulisi olla muodoltaan monipuolista. Vauhdikasta fyysistä aktiviteettia tulisi olla tunti päivässä esimerkiksi hyppimistä, hippaleikkejä tai uintia. Tämän lisäksi päivässä tulisi olla kaksi tuntia kevyempää liikkumista tai reipasta ulkoilua, kuten keinumista. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos 2020.)

Tämän lisäksi olennaisena osana lasten päivään kuuluu tavallisia arjen touhuja kuten pukeutumista ja leikkiä. Arjen touhut parhaimmillaan katkaisevat pitkiä istumajaksoja. Riittäväle rauhoittumiselle ja levolle on myös syytä jättää oma aikaa. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos 2020.)

Perusopetuslaki, liikuntalaki, varhaiskasvatuslaki ja YK:n yleissopimus korostavat liikunnan merkitystä lapsuudessa. Edellä mainitut lastenliikuntasuositukset onkin tarkoitettu varhaiskasvatuksen ammattilaisille, liikunta-alan ammattilaisille, lasten vanhemmille ja muille lasten kanssa työskenteleville. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää varmistaa, että lapset pääsevät ulos joka päivä vähintään kahdeksi tunniksi. Tämän lisäksi lapsille tulisi antaa aikaa ja tilaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja muokata toimintaympäristöä suotuisaksi yhdessä lapsen kanssa. Lapsen kanssa on helppo hyödyntää mielikuvia osana oppimista. Päivittäiset toiminnalliset tehtävät ovat tärkeitä lapsen kehityksen kannalta. Varhaiskasvatuksessa tärkeää on myös havainnoida, miten lapsi oppii käyttämään keho ja kehonosia. Erittäin tärkeää on myös kannustaa, innostaa ja kehua lapsia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 33.)

Perhepäivä toiminta ja suositukset pohjautuvat varhaiskasvatuslakiin. Lain tarkoituksena on edistää lapsen terveyttä, kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia.

(Varhaiskasvatuslaki 540/2018.) Varhaiskasvatuslain pykälässä kolme on kirjattu ”tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018).

Tämän kehittämistyön tavoitteet liittyvät edellä mainittuun varhaiskasvatuslain kohtaan kolme. Kehittämistyöllä edistetään lasten monipuolista liikkumista. Pykälässä kolme on kirjattu ” ”tavoitteena on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

3.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen oikeus. Liikuntakasvatuksen tulisi olla monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista sekä säännöllistä. Liikuntakasvatus vaikuttaa moneen eri osa-alueeseen, kuten kognitiiviseen, psyykkiseen, fyysiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Varhaiskasvatuksen aikuisten tärkeä tehtävä onkin luoda houkuttelevia oppimisympäristöjä, kannustaa liikkumaan sekä luoda ratkaisuja aktiivisuuden mahdollistamiselle. Liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista toimintaa, jolla pyritään tukemaan lapsen hyvinvointia. Lapsilla on erinomainen mahdollisuus harjoitella myös vuorovaikutustaitoja ryhmätilanteissa esimerkiksi perhepäivähoidossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.)

Varhaiskasvatuksen työntekijöillä on velvoite havainnoida lapsen toimintaa päivähoiton aikana, joka perustuu varhaiskasvatuslakiin. (Varhaiskasvatuslain 7 a § [580/2015]). Jokaiselle lapselle tulee laatia henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma lastentarhanopettajan toimesta. Tämä tehdään yhdessä lasten vanhempien kanssa. Suunnitelmaan tulee kirjata tavoitteet lapsen oppimista, kehitystä ja hyvinvointia tukevalla tavalla. Varhaiskasvatussuunnitelman avulla

henkilöstö saa tärkeää tietoa lapsen liikunnan laadusta ja määrästä sekä motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehityksestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 33.)

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on lisätä lasten aktiivista toimintaa päivittäin. Kehittämistyön tavoitteena on leikki-ikäisten lasten aktivoiminen päivähoitossa. Tämän kehittämistyön tehtävänä oli järjestää liikuntatuokio perhepäivähoito Tupun Tuvan lapsille.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Kehittämistyö kuuluu osana terveydenhoitajaopintoja, joka tehdään opintojen viimeisenä vuonna. Kehittämistyön kriteerinä on, että toiminnan tavoite tavoittaa tai tuo esille jotain uutta. Kehittämistyöllä tarkoitetaan systemaattista toimintaa käytännön kokemuksen kautta saadun tiedon avulla, olemassa olevan tiedon olennaista parantamista tai tutkimusten tuloksena saadun tiedon käyttämistä esimerkiksi uusien menetelmien, järjestelmien ja tuotteiden parantamista. (Tilastokeskus 2021.)

Toiminnallinen kehittämistyö koostuu kirjallisesta raportista ja toiminnallisesta osuudesta eli produktista. Toteutuksena se voi olla esimerkiksi portfolio, tapahutuma tai opas. Työn tulisi olla käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen. Toiminnallisessa kehittämistyössä tulee osoittaa riittävää tietojen hallintaa sekä riittävää tietoa alasta. Toiminnallisen työn tavoitteena on käytännön toiminnan järjeistäminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9– 10, 12.)

5.2 Toimeksiantaja

Kehittämistyön toimeksiantaja on yksityinen perhepäivähoitaja Tampereelta, Hyhkyn alueelta. Tupun tuvalla on kaksi hoitajaa. Tupun tuvalla on kahdeksan hoitopaikkaa. Lapset ovat 1- 5 vuotiaita. Yksityinen perhepäivähoito on kunnan valvomaa. (Tampere 2021.)

Tämä kehittämistyö on toiminnallinen ja se on toteutettu Karelian toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita noudattaen. Kehittämistyön toiminnallinen osuus on liikuntatuokio leikki-ikäisille lapsille. Liikuntatuokio on järjestetty yhteistyössä perhepäivähoito Tupun Tuvan kanssa. Liikuntatuokio perustuu liikuntalehtisen, mikä on tehty opinnäytetyönä 2020. Lehtisen olen tehnyt yhdessä toisen tekijän kanssa toimeksiantona Liperin kunnalle. (Eskola & Korhonen 2020.) Liikuntalehtinen on jatkossa hyödynnettävissä myös Tupun Tuvalla.

5.3 Liikuntatuokion suunnittelu

Kehittämistyön toiminnallisena osuutena oli liikuntatuokio, jonka tarkoituksena oli lisätä lasten aktiivista toimintaa päivittäin. Liikuntatuokio järjestettiin perhepäivähoito Tupun Tuvan lapsille hoitopaikan läheisyydessä. Tein tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa jo suunnitteluvaiheessa. Suunnittelin korostavani myös metsää monipuolisena leikkiympäristönä. Liikuntatuokio suunniteltiin puistoon, joka on pienen metsän reunalla. Liikuntatuokiossa hyödynnettiin myös metsää leikkiympäristönä.

Suunnittelin, että liikuntatuokio oli kestoltaan noin 30 minuuttia. Liikuntatuokion leikit perustuivat motorisiin perustaitoihin. Kaikissa leikeissä oli huomioitu liikku- mistaidot, käsittelytaidot ja tasapainotaidot. Leikit suunniteltiin toteutettavaksi pääasiassa luonnosta löytyvillä materiaaleilla. Leikit olivat kestoltaan kymmenestä minuutista viiteentoista minuuttiin. Suunnitteluvaiheessa olin varautunut neljään eri leikkiin. Suunnittelin, että jos aikaa jää, varalle olisi vielä kaksi lisäleikkiä.

Toimintatuokion on hyvä aloittaa esittäytymiskierroksella, jotta kaikki osallistujat näkevät, ketä tuokiossa on mukana. Esittäytyminen tehdään nimikierroksella ja lopuksi esittäydyn itse tuokion ohjaajana. Ensimmäisenä leikki on ”Matki apinaa”. Tässä leikissä tasapainotaidot karttuivat, sillä eläinten matkiminen haastaa lapsia tasapainotaidoissa. Leikkiin valmistaudun tulostamalla eläinten kuvia, joita näyttäisin lapsille. Jokainen lapsi saisi matkia omalla tyyllillään eläintä. Suunnittelin, että aluksi teemme koko ryhmän kanssa ja kokeilemme myös, niin että näyttäisin yhdelle lapselle kuvan ja muut arvailisivat mitä eläintä lapsi matkii. Jos lapset eivät innostu matkimaan eläimiä yksin, matkin itse jotain eläintä ja lapset saavat arvailla. Suunnittelin, että leikissä voisimme ottaa vihjeitä käyttöön ja matkia, kunkin eläimen ääniä, jos oikeita arvauksia ei tule. Tulostin leikkiin seuraavien eläinten kuvia: apina, norsu, kirahvi, hiiri, kissa, hevonen, koira, lintu, sisilisko, sammakko, käärme. Kaikki eläinten kuvat saisin otettua pixabaysta. Tähän leikkiin olin varannut aikaa noin 15 minuuttia.

Toiseksi suunnittelin leikin nimeltä ”Maalitaulu”. Tarkoituksena leikissä on kerätä ensin yhdessä metsän reunalta esimerkiksi käpyjä, lehtiä, kiviä, pieniä keppejä tai jotain muuta mitä metsästä löytyy. Tämän jälkeen ideana on tehdä keräämistä materiaaleista maalitaulu. Maalitaulu tehdään maahan, maalitaulu voi olla esimerkiksi ympyrän muotoinen rinkula. Tämän jälkeen tarkoituksena on kerätä vielä heittomateriaalit: kiviä, käpyjä ja tammenterhoja. Tämän jälkeen kaikki lapset asettautuvat määrätylle viivalle, josta he heittävät omalla vuorollaan maalitauluun erilaisia asioita, kuten kiviä, käpyjä ja tammenterhoja. Tässä leikissä harjoitellaan käsittelytaitoja, joihin heittäminen kuuluu. Käsittelytaidot ovat koko vartalon taitoja, tämän taidon avulla käsitellään erilaisia esineitä. Tämän lisäksi leikissä tarvitaan liikkumistaitoja, kuten kävelyä. Tähän leikkiin suunnittelin aikaa kuluvan noin 10 minuuttia. Varautuisin leikkiin tuomalla pienet ämpärit kotoa, jotta materiaalien kerääminen olisi helpompaa.

Kolmanneksi leikiksi suunnittelin leikkiä nimeltä ”Peikot ja piileskelevä aurinko”. Tässä leikissä yksi lapsista on aurinko. Muut lapset ovat peikkoja. Peikot tykkäävät varjosta ja pimeydestä. Auringon paistaessa eli lapsen ollessa varpailaan niin suurena, kuin pystyy, peikot piiloutuvat joko maahan makaamaan pikkuruisiksi tai lähimmän puun, roskiksen tai vaikka hiekkalaatikon taakse. Kun

aurinko laskee eli aurinko-lapsi menee kyykkyyn, peikot villiintyvät pimeydestä ja alkavat hyppiä ja juosta ympäriinsä. Jokainen lapsi saa olla vuorollaan aurinko. Jos lapset eivät innostu olemaan aurinkoja, minä olen aurinko ja lapset peikkoja. Tässä leikissä tarvitaan motorisia perustaitoja laajasti. Tasapainotaidoista tarvitaan esimerkiksi pysähtymisen taitoa, väistymistä, kääntymistä ja tasapainoilua. Liikkumistaitoja harjoitellaan: juoksemalla, kävelemällä, harppaamalla ja hyppimällä. Tämän lisäksi leikissä harjoitellaan sosio-emotionaalisia taitoja. Leikissä lasten täytyy olla vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa, ottaa kontaktia toiseen, tarkkailla ja tehdä yhteistyötä. Tähän olin varannut aikaa noin viisi minuuttia.

Vara leikkinä olisi Aarteen etsintä. Lapset yrittävät etsiä lähiympäristöstä mahdollisimman monta aarretta. Tehtävänä oli etsiä: punaisia aarteita, karheita aarteita, sileitä aarteita, kovia aarteita, pehmeitä aarteita, liukkaita aarteita, vihreitä aarteita, mustia aarteita sekä oman parhaan aarteen, jonka lapsi itse löytää. Aarteita etsitään joka kerta yhden minuutin ajan. Lapsille kerrotaan leikin alkavana ”aika alkaa nyt”-ilmoituksella minkä jälkeen katson kellosta minuutin ajan. Ajan päättyessä huudan ”aarteiden esittely” ja jokainen lapsi näyttää mitä aarteita, milloinkin on löytänyt. Peli päättyy oman parhaan aarteen esittelyyn. Tähän leikkiin tarvitaan motorisista perustaidoista tasapainotaitojen lisäksi liikkumistaitoja. Kävelyä, juoksu, ojentamista, koukistamista sekä tasapainoilua metsä maastossa. Leikkiin varattava aika on noin 10 minuuttia.

Toiseksi vara leikiksi olin suunnitellut, ”Ota koppi!”-peliä. Tarkoituksena on heittää ja ottaa palloa kiinni. Leikkiin tarvitaan kolme lasta pelaajiksi. Lapset asettuvat jonoon. Yksi lapsista on keskellä, joka yrittää saada palloa kiinni, kun kaksi muuta lasta heittää palloa toisilleen. Kun keskellä oleva pelaaja saa pallon kiinni, vaihtuu hän heittäjäksi. Jos keskellä oleva lapsi ei saa palloa kiinni, vaihdetaan keskipelaajaa muutamien heittojen jälkeen. Tämä leikki kehittää motorisista perustaidoista käsittelytaitoja, kuten kiinniottamista, heittämistä ja mahdollisesti kierittämistä pienten palloilussa. Liikkumistaitoja tarvitaan myös, esimerkiksi ponnistamista, harppaamista ja hyppäämistä, kun palloa yritetään ottaa ilmasta kiinni. Tasapainotaitoja unohtamatta, pelissä tarvitaan taivuttamisen taitoa, kääntymistä ja tasapainoilua.

Olin ajatellut, että pienimmät leikkijät voivat vierittää palloa toisilleen maassa. Tähän leikkiin olin varannut aikaa noin viisi minuuttia. Toin puistoon mukani tennispallon, ison pallon, pienen pallon ja sählypallon.

Jokaisessa leikissä minun tehtävänäni on heittäytyä täysillä mukaan. Lapset innostuvat aikuisen esimerkistä. Yritän luoda lapsille mahdollisimman paljon houkuttelevia mielikuvia. Leikki-ikäisten lasten mielikuvitusmaailma on todella rikas ja heitä innostaa erilaiset mielikuvat. Toimintatuokion jälkeen pyydän lapsilta palautteen kysymysten muodossa. Palautteena toimii peukkupalaute: laita peukku ylöspäin, jos tykkäsit, laita peukku osoittamaan vaakasuoraan, jos ei ollut ihan varma tykkäsitkö vai et, laita peukku alaspäin, jos et tykännyt.

5.4 Liikuntatuokion toteutus

Liikuntatuokio tehtiin yhteistyössä kehittämistyön toimeksiantajan kanssa. Tuokio järjestettiin lokakuussa 2021. Liikuntatuokioon osallistui kahdeksan lasta. Lapset olivat 1–5-vuotiaita. Liikuntatuokion leikit perustuivat aikaisemmin opinnäytetyönä tehtyyn liikuntalehtiseen. (Eskola & Korhonen 2020.) Lehtisessä on esitetty useita leikkejä, joista valitsin liikuntatuokion suunnitteluvaiheessa ne leikit, jotka leikkituokiossa halusin lasten kanssa leikkiä.

Liikuntatuokion kokonaisuus hieman muuttui kovan sateen vuoksi. Suunnitelmassa oli ohjata lapsille kolme erilaista leikkiä, mutta lopulta toteutin neljä eri leikkiä. Ensimmäinen leikki, matki apinaa oli lasten mieleen ja tämä leikki kestikin suunniteltua kauemmin. Näytin lapsille eri eläinten kuvia, kuten norsun, hiiren ja hevosen sekä monia muita tulostamiani kuvia. Lapset innostuivat matkimaan eläimiä. Kokeilimme myös, miten eläimet ääntelevät. Näytin mallia ja lapset matkivat ääniä yhdessä. Pienimmät leikkijät innostuvat myös kokeilemaan erilaisia ääniä ja omia liikkumistyylejään. Seuraavana suunnitelmassa oli leikki nimeltä maalitaulu. Tähän leikkiin olisi mennyt aikaa reilusti, joten päädyin aarteiden etsintä leikkiin ja maalitaulu leikin kokonaan pois. Aarteiden etsintä leikkiä leikittiin metsässä. Annoin lapsille erilaisia tehtäviä, kuten ”etsikää metsästä jo-

tain vihreää ja pehmeää” tai ” etsikää metsästä jotain harmaata ja kovaa”. Lapset lähtivät innoissaan juoksemaan metsään ja etsimään pyydettyä aarretta. Metsän aarteita löytyi helposti ja lapset esittelivät niitä innoissaan minulle ja toisilleen. Laitoimme aarteet yhteen paikkaan ja lopuksi kävimme vielä yhdessä läpi mitä kaikkea lapset olivat löytäneet. Liikuntatuokion aikana oli todella kova sade ja lapset alkoivat olla kylmissään, joten katsoin tarpeelliseksi saada lapsiin lisää liikettä. Suunnitelmastani poiketen, leikimme ensimmäisen leikin eläimiä. Kuljimme hyppien, juosten ja loikkien pitkin puistoa eri eläinten liikkumistapaa matkien. Lapset eläytyivät eri eläinten rooliin hyvin ja vauhdikkaalla touhulla lapsilla oli taas lämmin. Käytimme hyväksi koko puisto aluetta ja lähimetsää. Lopuksi vielä leikimme leikin peikot ja piileskelevä aurinko. Tämä leikki, soveltui hyvin liikuntatuokion päätös leikiksi. Kaikki lapset osallistuivat leikkiin, myös pienimmät. Leikissä oli riittävästi touhua, jotta lämpö säilyisi mutta toisaalta hetki paikallaan oloa, kun peikot olivat piilossa ja siksi tämä leikki, sopi hyvin rauhoittamaan tunnelmaa ennen hoitoon lähtöä. Lopuksi kokoonnuimme yhteen, kyseilin, oliko lapsilla ollut mukavaa leikkiä sekä kiitin heitä ja toimeksiantajaa liikuntatuokiosta. Sovin toimeksiantajan kanssa, että lähetän palautekyselyn sekä liikuntalehtisen sähköisesti kovan sateen vuoksi. Tämän jälkeen lapset lähtivät takaisin hoitopaikkaan hoitajan kanssa.

5.5 Liikuntatuokion arviointi

Liikuntatuokion päätteeksi lapset olivat sateisen kelin seurauksena märissä vaatteissa ja hieman kylmissään. Suunnitellusta peukkupalautteesta poiketen kysyin heiltä, oliko heillä ollut kivaa. Vastaukseksi sain myöntävät vastaukset kaikilta osallistuneilta. Olin tulostanut toimeksiantajalle palautekyselyn sekä liikuntalehtisen mutta edellä mainitusta sateesta johtuen emme jäänneet puistoon liikuntatuokion jälkeen. Lähetin sovitusti liikuntalehtisen sekä palautekyselyn sähköisenä toimeksiantajalle.

Palautekysely oli tehty word-ohjelmalla. Kyselyssä oli kolme kysymystä sekä avoin palaute kohta. Ensimmäinen kysymys oli ” Voisitteko hyödyntää leikkejä

jatkossa?” Toisena kysymyksenä oli ”Oliko leikkien ohjeet selkeä?” ja kolmantena kysymyksenä ”Oliko joku leikeistä, joka ei sopinut kohderyhmälle, mikä?” Lopusta löytyy avoimelle palautteelle tilaa kohdassa ” Risuja ja ruusuja liikuntatuokiosta”. Palautekyselyn 1-3 kohdissa on kolme eri vastaus vaihtoehtoa. Ensimmäisen näistä on ”kyllä”, toinen vaihtoehto ”ehkä” ja kolmantena vastaus vaihtoehtona ”ei”. Arvioin kyselyn tekemiseen menevän aikaa noin kaksi minuuttia. Tämä aika arvio näkyy toimeksiantajalle palautekyselyn yläreunassa.

Sain toimeksiantajalta palautteen sähköisenä. Toimeksiantaja kuvailee tuokiota juuri heidän hoitolapsien ikähaarukkaan sopivana. Leikit oli koettu hauskoina ja mukaansa tempaavina. Toimeksiantaja kiittää kovasti tuokiosta ja kertoo, että hoitolapset pitivät ohjatusta leikkituokiosta kovasti. Toimeksiantaja kuvailee ilmaa haastavaksi mutta kokee, että leikkihetki oli siitä huolimatta onnistunut. Palautteessa hän kertoo, että aikoo hyödyntää leikkejä myös jatkossa. Ohjeet koettiin selkeäksi ja hyväksi. Lopuksi sain vielä kiitosta, siitä että leikkeihin oli saatu mukaan ideaa ja juonta, jolloin lapset innostuvat vielä enemmän leikkimään. Olen palautteeseen erittäin tyytyväinen. Kokonaisuus onnistui hyvin.

Liikuntatuokio meni hyvin. Olen tyytyväinen lopputulokseen. Aluksi pelkäsin lasten kylmettyvän kovan sateen vuoksi. Ajattelin, että lapset saattavat jäädä paikoilleen väristelemään kylmyyttään. Sain lapset innostettua mukaan jokaiseen leikkiin. Alun esittelyn jälkeen aloimme heti leikkiä ensimmäistä leikkiä, johon heittäydyin täysillä mukaan, lapset innostuivat siitä lisää. Ensimmäisen leikin jälkeen tein heti mielessäni muutoksen suunnitelmaan, sillä aikaa oli mennyt reilusti ensimmäiseen leikkiin. Toisena leikimme aarteen etsintää, johon ei kuluisi koko loppu leikkiaikaa. Vaikka vaihdoin leikin kesken toimintatuokion olen tyytyväinen, että tein päätöksen mielessäni heti ja toteutin uuden suunnitelman. Kolmantena leikkinä vaihdoin myös suunnitelmaa. Lapset alkoivat olla todella kylmissään ja näin tarpeelliseksi lisätä liikettä. Leikimme vauhdikkaampaa leikkiä hetken ja lapsilla oli taas lämmin. Koin tämänkin muutoksen todella tarpeellisen ja hyvänä, sillä lasten kylmettyessä he olisivat saattaneet lopettaa leikit kesken. Lopussa leikimme suunnitellusti peikot ja piileskelevä aurinko leikkiä. Olin varautunut, että muutoksia varmasti tulee ja reagoin niihin hyvin ja nopeasti, joten toimintatuokio oli onnistunut ja sujui jouhevasti kaikesta muutoksista huolimatta.

Omaan suunnitelmaani olisin voinut laittaa vähemmän leikkejä. 30 minuuttia oli lyhyt aika ja suunnittelemani leikit olivat liian pitkäkestoisia. Toimeksiantaja ja lapset, eivät tieneet ohjelman muutoksesta. Heillä ei ollut odotuksia mitä seuraavaksi tapahtuu, joten lapsillekaan ei tullut pettymyksen tunteita, kun tiettyjä leikkejä ei ehditty leikkiä.

Toimintatuokiossa toteutui suunnitellusti erilaiset liikkumistavat. Lapset pääsivät harjoittelemaan liikkumistaitoja, tasapainotaitoja ja käsittelytaitoja erilaisissa leikeissä. Liikkumisen tulisi olla lapsille monipuolista ja mukaansatempaavaa. Hippaleikkejä ja vauhdikasta fyysistä aktiviteettiä olisi hyvä olla joka päiväisessä arjessa. Tämän lisäksi kevyempää liikuntaa ja ulkoilua suositellaan. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos 2020.) Kaikki nämä toteutuivat liikuntatuokion aikana. Lapset liikkuvat vauhdikkaasti ja rauhallisemmin, sekä pääsivät nauttimaan raittiista ulkoilmasta. Kokonaisuutena liikuntatuokio oli onnistunut myös toimeksiantajan mielestä.

5.6 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyön prosessi oli tarkoitus tehdä tiukassa aikataulussa ja välttää viivästyksiä. Kehittämistyön tekeminen alkoi syyskuun alussa ideoimalla mistä aiheesta työn tekisi. Ideoita tuli mieleen todella monia, mutta työn laajuus ja aikataulu rajoittivat monia ideoita. Työt olisivat paisuneet isoiksi kokonaisuuksiksi. Sain ajatuksen kehittää omaa opinnäytetyötä. Tein opinnäytetyön 2020 yhdessä toisen opinnäytetyön tekijän kanssa ja kysyinkin ensimmäisenä toisen tekijän lupaa, voisinko hyödyntää opinnäytetyötä jatkokehitykseen. Syyskuun puolivälissä sain idean tuottaa liikuntatuokion lapsille, opinnäytetyönä tehdyn liikuntalehtisen pohjalta. Idea tuli mieleeni pian, sillä liikuntatuokio oli alkuperäinen ideamme opinnäytetyölle. Koronapandemian takia jouduimme perua ulkoilu/liikuntatuokion Taikametsän päiväkodilla 2020.

Halusin toteuttaa vielä idean ja otin yhteyttä Tampereella toimivaan perhepäivähoitajaan. Perhepäivähoitaja innostui ideasta ja lähti toteuttamaan yhteistyötä. Toivoimme toimeksiantajan kanssa muitakin perhepäivähoitajia paikalle, jotta

lapsia olisi enemmän. Koronapandemian takia perhepäivähoitajat eivät kuitenkaan pääse liikkumaan julkisilla ajoneuvoilla, ja paikalle pääsy ryhmän kanssa on mahdotonta. Liikuntatuokio järjestettiin kuitenkin Tupun tuvan lapsille.

Lokakuun lopussa tapasin toimeksiantajan. Kirjoitimme toimeksiantosopimukset molemmin puolin sekä ideoimme vielä liikuntatuokiota yhdessä. Lokakuun alussa tein tiiviissä aikataulussa liikuntasuunnitelmaa lapsille sekä kirjoitin kehittämistyön tietoperustaa. Lokakuun puolivälissä toteutui liikuntatuokio lapsille. Kehittämistyö valmistui kokonaisuudessaan 18.4.2022 Tässä kehittämistyössä ei ole ollut tarvetta rahoitukselle.

6 Pohdinta

6.1 Liikuntatuokion tarkastelu

Tämän kehittämistyön tuotoksena oli ohjattu toimintatuokio perhepäivähoito ryhmälle. Liikuntatuokion suunnittelu tuntui heti luontaiselta minulle. Olen ohjannut paljon erilaisia lasten liikuntaryhmiä. Suunnitelmaa tehdessä huomasin kuitenkin, ettei se ollutkaan niin yksinkertaista, sillä lapset olivat ikähaarukaltaan todella eri ikäisiä, joka toi minulle haastetta suunnitteluun. 1-vuotias ja 5-vuotias lapsi ovat todella eri tasoisia. Tein alustavan suunnitelman ja kysyin toimeksiantajan mielipidettä leikkeihin. Sain arvokasta lisätietoa, jolla pääsin taas hieman eteenpäin. Pyrin tekemään suunnitelman mahdollisimman tarkasti, sillä aikaa oli varattu melko vähän, joten suunnitelman pitäisi olla toimiva.

Suunnitteluvaiheessa keskityin hyvään toimivaan suunnitelmaan. Pyrin tekemään suunnitelman mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Halusin tuoda suunnitelmaan edellä mainittuja tavoitteita. Leikit olivat monipuolisia ja kehittivät laajasti motorisia perustaitoja. Lapsilähtöisyys oli otettu huomioon suunnitteluvaiheessa yhdessä toimeksiantajan kanssa. Jokaisessa leikissä oli tavoitteena erilaiset motoriset perustaidot. Toiminnallisessa

kehittämistyössä tulee osoittaa riittävää tietojen hallintaa sekä riittävää tietoa alasta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9– 10, 12.) Halusin, että suunnitelmassani näkyvät motoristen taitojen harjoittelu toimintatuokion aikana. Kirjoitin jokaisen leikin kohdalle, mitä motorisia taitoja leikeissä pääsee harjoittelemaan. Yhteisenä päämääränä minulla ja toimeksiantajalla oli onnistunut liikuntatuokio. Toivoin, että lapsille jäisi liikuntatuokion leikkejä mieleen, jota he voisivat leikkiä hoidossa tai kotona. Tavoitteena oli saada lapset motivoitua ohjattuun toimintaan ja tässä onnistuin hyvin.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyön luotattavuuden arvioinnissa on kyse kehittämistyön tekijän, eli leikkituokion pitäjän omasta kokemuksesta sekä kehittämistyön toimeksiantajan kokemuksesta sekä niiden yhteneväisyydestä. Toiminnallisen kehittämistyön kohderyhmänä oli alle kouluikäiset lapset, joilta liikuntatuokiosta saama palaute ilmenee ilmeinä, eleinä, innostuneisuutena, mukaansatempaavuutena, keskittymisenä ja muina aistinvaraisesti tulkittavilla välittöminä palautteina. Mikäli leikkituokion pitäjän ja sivusta seuranneen kehittämistyön toimeksiantajan kokemukset ovat yhdenmukaiset, on kokemusta mahdollista pitää luotettavana.

Luotettavuuden mittareita on neljä; työn uskottavuus, reflektiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Luotettavuutta tukee se, että työ pohjautuu saman tekijän hyväksytyyn ja hyväksi todettuun opinnäytetyöhön ja sen lopputuotoksena syntyneeseen liikuntalehtiseen. (Kylmä & Juvakka 2012, 127-129.)

Uskottavana tutkimusta voidaan pitää, jos tutkimus ja saadut tulokset ovat uskottavia ja ne on tutkimuksessa osoitettu (Kylmä & Juvakka 2012, 127–128.)

Tässä työssä on käytetty useita eri lähteitä ja varsinaisen leikkituokion onnistumista ja sen tuloksia voidaan pitää uskottavina, mikäli sekä leikkituokion pitäjä, että sivusta seurannut toimeksiantaja jakaa yhteisen kokemuksen leikkituokion onnistuneisuudesta.

Tutkimuksen tekijän tulee olla tietoinen omasta suhteestaan tutkittavaan asiaan; omia lähtökohtiaan ja vaikutusta tutkimuskohteeseen, tätä kutsutaan reflektiivisyydeksi (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Kehittämistyön tekijänä olen itse liikun-

nallinen ja liikuntaa rakastava ihminen, jolloin omista lähtökohdista aihe on minulle tärkeä ja arvioidessani liikuntatuokion onnistumista minun tulee huomioida ja tiedostaa myös oma läheinen ja lähtökohtaisesti positiivinen suhde liikuntaan.

Vahvistettavuus edellyttää, että työ on raportoitu asianmukaisesti ja työtä ja se etenemistä voidaan seurata pääpiirteittäin. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Tämän kehittämistyön sisältö on raportoitu mahdollisimman tarkasti ja myös käytännön leikkituokiota kuvattu laajasti, jotta työ olisi vahvistettavuus olisi mahdollista.

Siirrettävyys tarkoittaa, että työssä esitetyt tulokset ovat siirrettävissä toiseen asiantyhteyteen (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Tämän työn siirrettävyys on mahdollista soveltaen. Koko kehittämistyön tarkoitus on rohkaista ja auttaa liikuntatuokioiden järjestämiseen liikuntalehtiseen tukeutuen jolloin tässä kehittämistyössä kuvatut toimintatavat olisi mahdollista siirtää sellaisinaan järjestettäviin liikuntatuokioihin.

Kehittämistyön eettisyyttä pohdittaessa on olennainen lähtökohta se, että kehittäminen on toiminnallinen ja kohderyhmänä leikki-ikäiset lapset. Lapsien ollessa kohderyhmässä eettisyyden periaatteet ovat erityisen tärkeitä. Lapsien palaute tulee pääosin epäsuorasti ja palautteen vastaanottajalla on suuri vastuu palautteen vastaanottamisesta ja rehellisyydestä. Lasten kanssa toimiessa on myös oltava tarkka ja huolellinen, jotta lapsen ääni kohderyhmänä tulee kuuluksi ja huomioiduksi. Kehittämistyössä on kaikessa pyritty huomiomaan lasten kanssa toimiminen ja ottamaan huomioon kaikessa työn suunnittelusta, toteutukseen ja arvoitiin. (Korhonen & Väänänen 2020, 34.)

6.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön aiheesta on olemassa paljon kirjallisuutta sekä tietoa internetissä. Etenkin lasten motorisista taidoista on olemassa todella paljon tietoa. Sain paljon uutta tietoa lasten motorisista taidoista ja opin taas hieman paremmin etsimään luotettavaa tietoa. Lasten liikunta on aina ajankohtainen aihe. Lapsista

ja nuorista vain kolmasosalla täyttyy liikuntasuosituksset. (Kokko & Martin 2018.) Tulevana terveydenhoitajana pidän tärkeänä ennaltaehkäisevää työtä. Tällä työllä haluan kannustaa lapsia liikkumaan heti pienestä asti, jotta aktiivinen elämäntapa seuraisi mukana aikuisuuteen asti.

Lapset ovat koko ajan enenemissä määrin ruutujen kanssa tekemisissä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021.) Haluan kannustaa perheitä ja lapsia aktiivisempaan elämäntapaan ja tuoda liikuntatuokion esimerkillä näkyväksi, miten lisätä joka päivään liikuntaa ja ulkoilua matalalla kynnyksellä. Toivon lasten innostuvan leikeistä, joita liikuntatuokiossa touhuillaan, jotta he voivat viedä yksinkertaisia leikkejä kotiin vanhempien kanssa puuhailtaviksi. Leikit ja pelit on tarkoitettu mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helposti muistettaviksi, jotta ne jäisivät lasten mieleen ja sitä kautta arkeen. Liikuntatuokion pitäminen ja siitä innostuneiden lasten näkeminen rohkaisi minua jatkamaan ja kannustamaan lapsia ja lasten vanhempia liikunnan pariin osana arkea. Koin myös saavani lisää itseluottamusta lasten kanssa toimimiseen.

6.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoit

Toivon, että tätä kehittämistyötä pystytään hyödyntämään jatkossa päivähoitossa. Kehittämistyöstä saa matalankynnyksen leikki/toiminta ideoita sisäliikuntaan sekä ulkoliikuntaan. Pienillä toimintatuokioilla lasten passiivisuus vähenee ja tätä kautta saadaan pienillä asioilla isoja muutoksia jatkossa.

Jatkokehitysideoitana voisi liikuntatuokioita järjestää samalle ryhmälle tietyn ajanjakson 1-2 kertaa viikossa, ja seurata samalla vaikutuksia lasten vireystilaan ja keskittymiskykyyn sekä tuokion leikkien toimivuuteen pidemmällä aikavälillä. Tämän kehittämistyön kokemuksia voisi hyödyntää myös järjestämällä esimerkiksi kymmenelle perhepäivähoitoryhmälle isomman liikuntatuokion, josta moni muikin perhepäivähoitaja saisi ideoita omaan arkeen ja sitä kautta lasten aktiivisuus lisääntyisi.

Lähteet

- Grönberg, C. 2019. Vanhempien liikunta-arvojen yhteys lasten arvoihin, motoriikkiin taitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Jyväskylän Yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62697/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201902051412.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 5.10.2021.
- Eskola, A & Korhonen, S. 2020. Leikki-ikäisten lasten perheliikunnan edistäminen. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341953/Eskola%20AD_Anni_Korhonen_Suvi_2020_06_03.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 9.1.2022.
- Hotus. Hoitotyön tutkimussäätiö. 2016. Leikki-ikäisen emotionaalinen tuki päiväkirurgisessa hoitotyössä. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/emotionaalinentuki-hs.pdf>. 2.10.2021.
- Kivelä, L. 2013. Päiväkodinsisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Helsingin Yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>. 1.10.2021.
- Kokko, S & Martin, L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU tutkimuksen tuloksia 2018. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf. 20.11.2021.
- Korhonen, M & Väänänen, I. 2020. Aineistonkeruumenetelmät lapsiin kohdistuvissa tutkimuksissa. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/352958/maria_korhonen%20inka_vaananen.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 9.1.2022
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. 9.11.2021.
- Laukkanen, A., Nieminen, D. & Sääkslahti A. Taitavat tenavat tutkimushanke. Jyväskylän Yliopisto. 2021. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/taitavat-tenavat/tutkimusalueet>. 27.9.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. 0-1 vuotiaat-4-5 vuotiaat. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. 4.10.2021.
- Neuvokas perhe. 2020. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Mitä ovat motoriset taidot. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>. 5.10.2021.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. 5.10.2021.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Liikunta varhaiskasvatuksessa- jokaisen lapsen oikeus. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. 1.10.2021.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus –lokakuu 2012. Opetushallitus.

- https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf. 28.9.2021.
- Lyytinen, T. 2020. Metsäretki, lasten kanssa luontoon. Helsinki: Karttakeskus.
- Tampere. 2021. Perhepäivähoito. Kunnallinen perhepäivähoito.
<https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/perhepaivahoito.html>. 5.10.2021.
- Pixabay. 2021. <https://pixabay.com/fi/>. 9.11.2021.
- Terveysten ja Hyvinvoinninlaitos. 2020. Liikuntasuosituksset. Liikuntasuosituksset lapsille ja nuorille. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille. 26.9.2021.
- Terveysten ja Hyvinvoinninlaitos. 2021. Tutkimus: Lapsen ruutuaika lisää keskittymisvaikeuksia ja ylivilkkauden riskiä 5-vuotiailla. <https://thl.fi/fi/-/tutkimus-lapsen-ruutuaika-lisaa-keskittymisvaikeuksien-ja-ylivilkkauden-riskia-5-vuotiailla>. 20.11.2021
- Tilastokeskus. 2021. Tutkimus- ja kehittämistoiminta.
https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html. 29.9.2021.
- Tupun Tupa. 2021. <https://tupuv.blogspot.com/>. 5.10.2021.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuksen tavoitteet. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. 28.9.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10643-009-0350-z>. 29.9.2021.
- Youtube. 2018. Lapsille- Metsätontut. <https://www.youtube.com/watch?v=XJk3aTMpd8>. 6.10.2021.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki. Lasten Keskus.

Palautekysely liikuntatuokiosta

Kiitos osallistumisesta! Olisin kiitollinen palautteesta, vastaaminen vie aikaa muutaman minuutin.

- Voisitteko hyödyntää leikkejä jatkossa?
KYLLÄ EHKÄ EI
- Oliko leikkien ohjeet selkeät?
KYLLÄ EHKÄ EI
- Oliko joku leikeistä, joka ei sopinut kohderyhmälle? Mikä?
KYLLÄ EHKÄ EI

Risuja ja ruusuja liikuntatuokiosta:



KIITOS!