

Janina Urpola

LIIKUNTATEKNOLOGIA VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntalaatta-projekti 3–5 -vuotiaiden ryhmässä

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Joulukuu 2022**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Joulukuu 2022	Tekijä/tekijät Janina Urpola
Koulutus Sosionomi (AMK)		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi LIIKUNTATEKNOLOGIA VARHAISKASVATUKSESSA. Liikuntalaatta-projekti 3–5 -vuotiaiden ryhmässä		
Työn ohjaaja Tarja Mäkitalo		Sivumäärä 26 + 14
Työelämäohjaaja Ulla Varila		
<p>Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin Kokkolassa sijaitsevassa päiväkodissa. Työn tilaajana toimi Kokkolan varhaiskasvatuspalvelut. Opinnäytetyö toteutettiin projektina 3–5 -vuotiaille lapsille. Projektiin sisältyi useita interventioita, toiminnan suunnittelua ja toteuttamista, haastatteluja ja havainnointeja. Keskeisenä välineenä opinnäytetyön toiminnallisilla hetkillä olivat teknologiset Moto Tiles-liikuntalaatat.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda liikuntatekniikkaa päiväkotiin lasten ulottuville ja tarjota heille mahdollisuus kokeilla, millaista liikuntateknologian käyttö on. Tavoitteena oli selvittää, miten liikuntateknologiasta voitaisiin hyötyä varhaiskasvatuksessa, tuoko se toimintaan uutta sisältöä ja miten siihen suhtaudutaan varhaiskasvatuksessa. Keskeisinä päätehtävinä opinnäytetyöllä oli liikuntalaattoihin tutustuminen yhdessä lasten ja varhaiskasvattajien kanssa, lasten mielenkiintojen selvittäminen liikuntalaatoista, toiminnallisten interventioiden suunnittelu lasten mielenkiinnon pohjalta, toiminnallisten interventioiden pitäminen ja palautteen kerääminen.</p> <p>Opinnäytetyön interventiot toteutettiin syksyllä 2021. Interventiot oli jaettu aiheittain niin, että erilaisia ryhmäkokoja hyödyntäen voitiin tutustua Moto Tiles-liikuntalaattoihin. Aiheet olivat yksilö-, pari-, pienryhmä- ja ryhmäpelit. Tietoperustana opinnäytetyössä on käytetty liikuntapedagogiikasta ja -kasvatuksesta sekä teknologiasta saatavilla olevaa materiaalia.</p> <p>Lasten kokemuksia selvitettiin hymynaama-taulukolla jokaisen intervention jälkeen, sekä haastatella heti projektin jälkeen. Varhaiskasvattajille annettiin täytettäväksi projektia koskeva palautelomake projektin jälkeen. Toimintaa havainnointiin osallistuvalla havainnoinnilla ja valokuvaamalla toimintahetkiä.</p> <p>Lasten ja ryhmän varhaiskasvattajien kokemus projektista oli hyvä, ja Moto Tiles-liikuntalaatat herättivät lasten mielenkiinnon ja uteliaisuuden. Liikuntalaatat innostivat sellaisiakin lapsia osallistumaan toimintahetkelle, jotka yleensä jäävät sivumpaan.</p>		

Asiasanat liikuntakasvatus, liikuntateknologia, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date December 2022	Author Janina Urpola
Degree programme Bachelor of Social Sciences, Social Services		
Name of thesis EXERCISE TECHNOLOGY IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION. Exercise tile project with a kindergarten group of 3-5-year-olds.		
Centria supervisor Tarja Mäkitalo	Pages 26 + 14	
Instructor representing commissioning institution or company Ulla Varila		
<p>This thesis was carried out as a project in a kindergarten in Kokkola, and it was commissioned by the Early Childhood Education Services of Kokkola. The target group was one kindergarten group consisting of 3–5-year-old children. The project included several interventions, planning and implementation of activities, interviews, and observations. The exercise technology used during this project’s interventions were the exercise tiles known as the Moto Tiles.</p> <p>The purpose of this project was to bring exercise technology into the kindergarten space for the children and offer them the opportunity to try out what the use of exercise technology is like. The goal was to find out how exercise technology could be useful in early childhood education, whether it brings any new content to the activities and how it is viewed in the early childhood education space. The main tasks of the thesis were to familiarize the children and the educators with Moto Tiles, to find out the children's interests regarding the tiles, to plan functional interventions based on the children's interests, to conduct functional interventions and to collect feedback.</p> <p>The thesis interventions were implemented in the fall of 2021. The interventions were divided by topic so that, using different group sizes, Moto Tiles could be explored as extensively as possible. The topics were individual, pair, small group, and group games. The relevant data used for this thesis were the publications on exercise technology, physical education, and technology.</p> <p>The children's experiences were analyzed with a smiley face chart after each intervention, and with an interview right after the whole project. The educators in the group were given a project feedback form to fill in after the project. The interventions were observed by participant observation, as well as by photographing moments of the activity.</p> <p>The experience with the project was good, according to the children and the group's educators, and the Moto Tiles roused the children's interest and curiosity and inspired even such children to take part in the activity, who usually remain on the sidelines.</p>		
Key words early childhood education, exercise technology, physical education		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

INTERVENTIO

Interventiolla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä lyhytkestoisia liikuntahetkiä Moto Tiles-liikuntalaatojen parissa. Interventioita on monta, ja niiden sisällöt ovat etukäteen suunniteltuja.

LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on kasvatusta, joka tukee yksilön kasvua ja kehitystä, sekä tutustuttaa tämän liikunnan eri muotoihin. Liikuntakasvatuksella luodaan suhdetta liikuntaan ja muihin ihmisiin.

LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, jossa tutkitaan liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista, sekä selvitetään, miten liikuntaan kasvatetaan ja miten se on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. Liikuntapedagogiikalla viitataan kaikkeen siihen toimintaan, jossa liikunnan ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta.

LIIKUNTATEKNOLOGIA

Liikuntateknologia-käsitteen alle kuuluvat sellaiset teknologiset välineet ja sovellukset, joilla pyritään parantamaan tai ylläpitämään yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Liikuntateknologiaa hyödynnetään esimerkiksi kuntoutuksessa, vanhustyössä, huippu-urheilussa ja tavallisessa jokapäiväisessä arjessa.

MOTO TILES-LIIKUNTALAATAT

Moto Tiles-liikuntalaatat on tanskalainen liikuntapeli, joka koostuu kymmenestä moduulista, eli itenäisestä palasesta, joita voidaan siirrellä halutulla tavalla ympäri huonetta. Laattojen määrää voi vaihdella ja niitä ohjataan tabletin avulla. Tabletilta voi valita halutun pelin, pelin keston ja pelaajien määrän.

VARHAISKASVATUS

Lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen pedagoginen kokonaisuus, joka muodostuu kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Sen tehtävänä on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus kattaa lapsen ensivuodet 0–6 ja on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. (Opetushallitus 2022.)

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN KUVAUS	2
2.1 Projektin päätehtävät, tarkoitus ja tavoitteet	2
2.2 Projektin projektiorganisaatio ja yhteistyö	3
2.3 Projektin toimintaympäristö	3
2.4 Projektin interventiot ja palautteen keruu	4
2.5 Projektin eteneminen	5
2.6 Projektin eettiset periaatteet	6
3 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN KESKEINEN TIETOPERUSTA	7
3.1 Liikuntapedagogiikka liikuntakasvatuksen pohjana	7
3.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	8
3.3 Teknologian uudistuva rooli varhaiskasvatuksessa	9
3.4 Teknologia varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa	10
3.5 Moto Tiles-liikuntalaatat	11
4 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN TOTEUTUS	12
4.1 Liikuntalaattoihin tutustuminen ja lasten mielenkiinnon selvittäminen	12
4.2 Toimintahetkien suunnittelu lasten mielenkiinnon pohjalta	13
4.3 Tiedon kerääminen	16
5 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN ARVIOINTI	18
5.1 Projektisuunnitelman arviointi	18
5.2 Liikuntalaatta-projektin tavoitteiden arviointi	18
5.3 Liikuntalaatta-projektin arviointi	19
5.4 Itsearviointi	20
6 POHDINTA	22
LÄHTEET	24
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Projektin suunnitelma ja toteutuminen	6
KUVIO 2. Optimaalinen oppimistilanne	9
KUVIO 3. Varhaisvuosien liikuntasuositukset	10

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda liikuntateknologiaa päiväkotiin lasten ulottuville ja tarjota heille mahdollisuus kokeilla, millaista liikuntateknologian käyttö on. Tavoitteena oli selvittää, miten liikuntateknologiasta voitaisiin hyötyä varhaiskasvatuksessa, tuoko se toimintaan uutta sisältöä ja miten siihen suhtaudutaan varhaiskasvatuksessa. Työn tilaajana toimii Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuspalvelut ja työ on projektimuotoinen opinnäytetyö. Projektin toiminnalliset interventiot toteutettiin yhdessä Kokkolan kaupungin päiväkodissa 3–5-vuotiaiden ryhmässä syksyllä 2021. Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu varhaiskasvatussuunnitelmasta, liikuntapedagogiikasta ja -teknologiasta, sekä pienten lasten liikuntakasvatuksesta.

Aihe Liikuntalaatta-projektille nousi esiin mielenkiinnosta, kun Centria-ammattikorkeakoulun RoboSote-hanke esitteli hyvinvointiteknologiaa kampuksella. Yhteistyön synnyttyä sain hankkeelta Moto Tiles-liikuntalaatat käytettäväksi toiminnallisten interventioiden ajaksi. Liikuntalaatoista ei ole paljoakaan näyttöä varhaiskasvatuksen puolella, mikä tarjoaa uudenlaista tietoa ja mahdollisesti kehittämiskohteita. Teknologian hyödyntäminen päiväkodeissa, ja erityisesti liikunnassa, on vielä melko uusi aihe, vaikka digitalisaatio on tällä hetkellä ajankohtainen aihe. Se on kuitenkin monella muulla toiminta-alueella jo nopeasti kehittynyt väline, minkä vuoksi tämä opinnäytetyö on tulevaisuuden kehityksen kannalta tärkeä tarpeiden kartoittaja ja tiedon lähde.

Päätehtäviä Liikuntalaatta-projektilla oli liikuntalaattoihin tutustuminen yhdessä lasten ja varhaiskasvattajien kanssa, lasten mielenkiinnon selvittäminen liikuntalaatoista, toiminnallisten interventioiden suunnittelu lasten mielenkiinnon pohjalta, toiminnallisten interventioiden pitäminen ja palautteen kerääminen. Toiminnallisissa interventioissa on tiedonhankintamenetelminä hyödynnetty osallistuvaa havainnointia ja dokumentoitu toimintaa kuvaamalla. Lasten kokemuksia selvitettiin hymynaama-taulukolla ja haastattelulla. Varhaiskasvattajille annettiin täytettäväksi projektia koskeva palautelomake Liikuntalaatta-projektin jälkeen.

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat liikuntakasvatus, liikuntateknologia, päiväkoti ja varhaiskasvatus.

2 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN KUVAUS

Tässä luvussa käydään läpi yksityiskohtaisemmin projektin osa-alueita, millaisessa ympäristössä projekti toteutettiin ja millä tavalla projektista kerättiin tietoa ja palautetta. Lisäksi tarkastellaan projektin aikataulua sekä eettisiä periaatteita, joiden mukaan projektia toteutettiin.

2.1 Projektin päätehtävät, tarkoitus ja tavoitteet

Liikuntalaatta-projekti toteutettiin toiminnallisena työskentelynä Kokkolan kaupungin päiväkodissa. Lapsiryhmälle järjestettiin varhaiskasvatussuunnitelman mukaista pedagogista liikuntatoimintaa Moto Tiles-liikuntalaattoja hyödyntäen. Moto Tiles-liikuntalaatat lainattiin projektia varten Centria-ammattikorkeakoulun RoboSote-hankkeelta. Hankkeen tavoitteena on edistää hoivarobotiikan ja -teknologian sekä digitaalisten ratkaisujen hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalalla (Centria-ammattikorkeakoulu). Liikuntalaattojen suomalaisen maahantuoja Meditasin mukaan laattojen tavoitteena on innostaa liikkumaan ja vastata haasteisiin, joita niiden käyttäjät saattavat kohdata (Meditas). Erilaiset harjoitukset ja pelit haastavat käyttäjän toimimaan omaan tahtiin yksilöllisesti tai kilpailemaan muiden käyttäjien kanssa. Niitä käytetäänkin erityisesti kuntoutuksessa sekä ikäihmisten kunnon parantamisen ja ylläpidon tukena.

Projektin tarkoituksena oli tuoda liikuntateknologiaa päiväkotiin lasten ulottuville ja tarjota heille mahdollisuus kokeilla, millaista liikuntateknologian käyttö on. Projektin päätehtävät olivat liikuntalaattoihin tutustuminen yhdessä lasten ja varhaiskasvattajien kanssa, lasten mielenkiinnon selvittäminen tutustumiskerralla, toiminnallisten interventioiden suunnittelu lasten mielenkiinnon pohjalta, toiminnallisten interventioiden pitäminen ja palautteen kerääminen.

Liikuntalaattoihin tutustumisen tavoitteena oli kertoa kaikille osallistujille, mistä laatoissa on kyse, vähentää mahdollista jännitystä ja opettaa lapsille, miten laattoja käytetään. Lasten mielenkiinnon selvittämisen tarkoituksena oli tuoda esille lasten toivomuksia liikuntalaattoihin liittyen sekä ryhmän erikikäisten taitotason kartoittaminen. Toiminnallisten interventioiden suunnittelun tavoitteena oli vahvistaa lasten osallisuutta antamalla heille mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön tuomalla esille heidän mielenkiintojaan ja suunnittelemalla interventiot heidän taitotasojensa mukaisesti. Toiminnallisten interventioiden tavoitteena oli kokeilla, miten liikuntateknologiasta voisi hyötyä varhaiskasvatuksen

liikuntakasvatuksessa, miten sen integroituminen onnistuu pedagogisen toiminnan kanssa ja miten siihen suhtautuivat niin lapset kuin ryhmän varhaiskasvattajatkin. Palautteen keräämisen tavoitteena oli kerätä lapsilta ja varhaiskasvattajilta palautetta Liikuntalaatta-projektin toteutuksesta ja kokemuksia liikuntalaattojen käytöstä. Tärkeää oli selvittää, tuoko liikuntateknologia, erityisesti liikuntalaatat, joihin uutta lasten liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa ja innostaako se lapsia liikkumaan.

2.2 Projektin projektiorganisaatio ja yhteistyö

Liikuntalaatta-projektin toiminnallinen osuus toteutettiin yhdessä Kokkolan kaupungin päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmässä. Päiväkodista todettiin tämä ryhmä sopivimmaksi osallistumaan Liikuntalaatta-projektiin, sillä ryhmässä toimii päiväkodin liikuntavastaava. Liikuntavastaava toimi päiväkodin yhteyshenkilönä ja tarjosi tarvittaessa tukea Liikuntalaatta-projektin aikana. Vanhemmilta pyydettiin lupa lasten osallistumiseen toimintahetkiin, havainnointiin ja kuvaamiseen (LIITE 1). Päiväkodissa toteutetaan Kokkolan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa (Kokkolan kaupunki 2022).

Projekti suoritettiin opinnäytetyöntekijän sosionomikoulutuksen viimeisen, syventävän harjoittelun yhteydessä. Näin projektin toiminnallisen osuuden alkaessa olivat ryhmän lapset ja varhaiskasvattajat jonkin verran tuttuja, mikä helpotti toimintahetkien pitämistä ja teki lasten kanssa toimimisesta helpompaa. Tämä oli kaikille osapuolille mielekäs tapa toteuttaa projektia.

2.3 Projektin toimintaympäristö

Toimintaympäristönä projektissa oli suomenkielinen 3–5-vuotiaiden päiväkotiryhmä. Ryhmässä on 21 lasta, yksi varhaiskasvatuksen opettaja ja kaksi varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa. Ryhmässä on vahvasti esillä liikunnallisuus ja koko päiväkodissa panostetaan liikuntavälineisiin ja liikuntamahdollisuuksiin niin ulkona kuin sisälläkin. Monipuolisia liikuntavälineitä on saatavilla sekä ryhmätiloissa että yhteisessä liikuntavarastossakin. Lapsia rohkaistaan ja innostetaan kaikenlaiseen liikkumiseen ja leikkiin.

Fyysisiin tiloihin lukeutuu pääsääntöisesti ryhmätilat, jotka koostuvat lepohuoneesta ja isommasta tilasta, jossa koko ryhmä ruokailee ja jossa on tilaa myös isolle piirustuspöydälle ja vapaata lattiatilaa leikille. Lepohuone on noin puolet muun ryhmätilan koosta, mutta suurimman tilan siellä vie neljä

kerrossänkyä. Huoneen keskelle jää kuitenkin paljon tilaa suuremman toiminnan toteuttamiseen. Nämä ryhmätilat voidaan jakaa kolmeen erilliseen tilaan, mikä mahdollistaa pienryhmätoiminnan toteuttamisen melko vaivattomasti. Ryhmän käytössä on kerran viikossa myös päiväkodin yhteinen jumppasali, joka on suurin käytettävissä oleva sisätila, ja jota hyödynnetään yleensä suuremman lapsiryhmän jumppahetkien pitämiseen. Päiväkodin alueella on runsaasti pihaleikkialuetta, ja läheisiä luontokohteita. Ryhmätilan ulkopuolista käytävää hyödynnetään myös erityisesti liikunnan ja leikin toteutuksessa. Käytävälle on esimerkiksi asennettu kaksi keinua, jotka ovat kolmen ryhmän lasten käytössä. Ryhmässä toimii liikuntavastaava, jonka tehtävänä on tuoda ryhmään lasten liikkumiseen ja liikuntakasvatukseen liittyvää keskeistä ja ajankohtaista tietoa. Päiväkodilla on myös mahdollisuus hyödyntää liikuntakassia, joka kiertää Kokkolan alueella eri päiväkodeissa, ja sisältää erilaisia liikuntavälineitä, joita jokainen ryhmä pystyy hyödyntämään vuorollaan. Tämä mahdollisti uusiin välineisiin tutustumisen. Tämän projektin myötä ryhmässä on mahdollistettu liikuntateknologiakokeilut, joita ei tiedettävästi aiemmin tässä päiväkodissa ole ollut.

2.4 Projektin interventiot ja palautteen keruu

Toiminnallisia interventioita suoritettiin ryhmässä neljän viikon ajan ryhmän aikataulun mukaisesti luontaisessa ympäristössä päiväkodilla. Ennen varsinaisia toiminnallisia interventiokertoja lapsille esiteltiin Moto Tiles-liikuntalaattoja neljän tai viiden lapsen pienryhmissä ja kerrottiin, miten niitä voidaan käyttää ja millaisia harjoituksia ja pelejä niillä voi tehdä. Lapset saivat tällöin kokeilla laattoja ja tutustua niiden tarjoamiin toimintoihin. Tavoitteena oli tutustuttaa lapset liikuntalaattojen tarjoamiin mahdollisuuksiin ja lievittää mahdollista jännitystä laattoja kohtaan ennen varsinaisia toiminnallisia interventioita, sekä opettaa lapsille, miten laattoja käytetään. Lapset saivat myös mahdollisuuden keksiä ja ehdottaa leikkejä ja harjoituksia, joita laatoilla voitaisiin jatkossa tehdä. Omaehtoisen liikkumisen ja liikuntamotivaation kannalta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017) oli tärkeää tarjota lapsille mahdollisuus osallistua toiminnan kehittämiseen ja ideoimiseen ja keksiä toimintaa lasten oman mielenkiinnon pohjalta.

Interventiot toteutettiin neljän viikon ajan muutamana aamupäivänä viikoittain niin, että osa lapsista osallistui Liikuntalaatta-ryhmään pienryhmätoiminnan aikana. Koska aamupäivän pienryhmätoiminnalle varattu aika oli rajattu, hajautettiin liikuntalaattojen käyttökertoja niin, että yhden aamupäivän aikana yksi tai kaksi neljän lapsen ryhmää oli mukana Liikuntalaatta-ryhmässä. Seuraavana aamupäivänä ryhmään osallistuivat ne lapset, jotka eivät olleet mukana edellisenä päivänä. Näin

mahdollisimman moni lapsista pääsi osallistumaan projektiin ja jokaisen ryhmän kanssa oli hyvin aikaa toiminnan toteutukselle. Yhteen pienryhmäkertaan käytettiin aikaa noin 20–30 minuuttia, ja ne toteutettiin ryhmän lepohuoneessa.

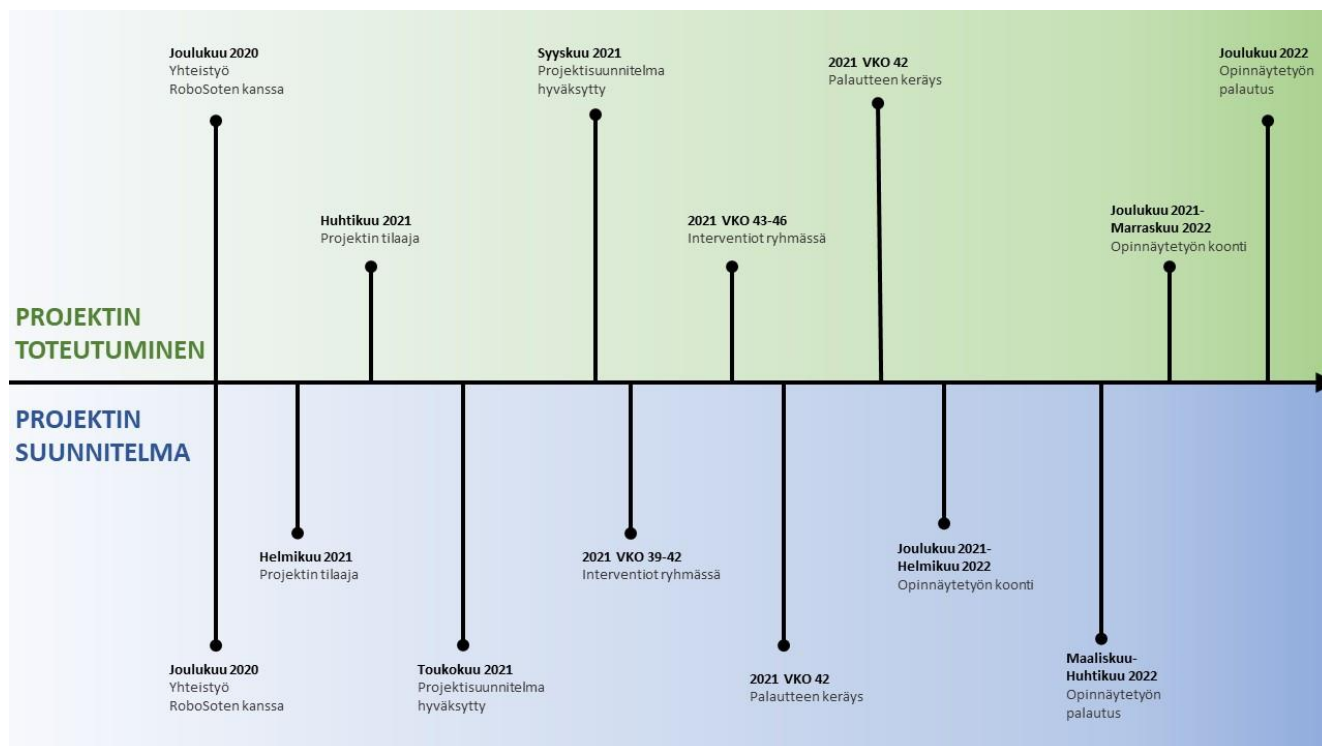
Viimeinen interventiokerta toteutettiin poikkeuksellisesti koko lapsiryhmän kanssa, sillä sen tarkoituksena oli kokeilla liikuntalaattojen käyttöä koko lapsiryhmän kanssa. Tämä interventio toteutettiin päiväkodin jumppasalissa, sillä se oli suurin saatavilla oleva tila.

Niin lasten kuin kasvattajienkin mielipiteitä ja kokemuksia liikuntalaatoista selvitettiin Liikuntalaatta-projektin jälkeen. Osallistuneita lapsia pyydettiin jokaisen toiminnallisen intervention jälkeen arvioimaan kokemusta yksinkertaisella hymynaama-taulukolla (LIITE 2). Kun kaikki toiminnalliset interventiot oli suoritettu, lapsia haastateltiin kokemuksesta niin, että lapsille esitettiin yksinkertaisia kysymyksiä, joihin he saivat vastata vapaasti omin sanoin (LIITE 3). Vastaukset kirjattiin ylös. Ryhmän kasvattajille annettiin Liikuntalaatta-projektin jälkeen haastattelulomake, johon he saivat vapaasti kertoa ajatuksiaan ja kokemuksiaan Liikuntalaatta-projektista ja liikuntateknologian mahdollisuuksista ja haasteista varhaiskasvatuksessa (LIITE 4).

Toiminnallisten interventiokertojen varsinainen sisältö suunniteltiin, kun lasten kiinnostuksen kohteet ja taitotaso oli selvitetty. Kuitenkin jo projektisuunnitelmaa tehtäessä rajattiin interventioille aihealueet. Toiminta sisälsi niin yksin-, pari- kuin ryhmäpelejä, joissa lapset saivat harjoitella esimerkiksi reaktio- ja yhteistyökykyjä. Lapsiryhmästä nousi esille yleisesti kiinnostavana teemana eläimet, jotka otettiin toimintaan mukaan viimeisessä interventiossa. (LIITE 5.)

2.5 Projektin eteneminen

Aikataulullisesti projekti eteni suunnitelmasta poiketen hitaammin. Projektin etenemistä hidasti projektisuunnitelman kirjoittaminen ja sen hyväksyminen. Tämä työnsi projektin interventioiden aloittamista kahdella viikolla. Opinnäytetyön koonti projektista kerätyn materiaalin pohjalta toteutui myös odotettua hitaammin ja hidasti lopullisen työn palautusta yli puolella vuodella. (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Projektin toteutuminen aikataulullisesti verrattuna alkuperäiseen suunnitelmaan

2.6 Projektin eettiset periaatteet

Liikuntalaatta-projekti suoritettiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen niin, että keskeiset lähtökohdat hyvässä tieteellisessä tutkimuksessa toteutuivat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Henkilötietojen käsittelyssä ja osallisten henkilöiden tietosuojan toteutumisessa noudatettiin tietosuojalakea (5.12.2018/1050). Jokaiselta ryhmän lapsen huoltajilta pyydettiin suostumus lapsen osallistumisesta toiminnallisiin interventioihin sekä lupa valokuvaamiseen. Lapsesta tehdyt havainnot, kuvat ynnä muut kirjaukset toteutettiin anonymistisesti niin, että lapsen kasvot eivät näy eikä hän ole tunnistettavissa. Kaikki havainnoista, kyselyistä ja haastatteluista kerätyt tiedot hävitetään opinnäytetyön kokoamisen jälkeen.

Ennen opinnäytetyön aloittamista tehtiin tutkimuslupa-anomus Kokkolan varhaiskasvatuspalveluille, jotta interventioita päästiin aloittamaan valitussa päiväkodissa ja lapsiryhmässä (LIITE 6).

3 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN KESKEINEN TIETOPERUSTA

Tietoperusta on tutkittua asiantietoa, jonka pohjalta Liikuntalaatta-projekti ja siihen sisältyvät intervensiot on suunniteltu ja toteutettu. Oheisella tietoperustalla voidaan tukea ja perustella projektin päätehtäviä ja interventioiden sisältöä. Liikuntalaatta-projektin tietoperusta koostuu liikuntapedagogiikasta, 3–5-vuotiaiden liikuntakasvatuksesta varhaisvuosien liikuntasuosituksen mukaisesti, liikuntateknologiasta sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellystä liikunnan toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa.

3.1 Liikuntapedagogiikka liikuntakasvatuksen pohjana

Liikuntapedagogiikka-käsitteellä viitataan kaikkeen siihen toimintaan, jossa liikunnan ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Se on tieteenala, jossa tutkitaan liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista sekä selvitetään, miten liikuntaan kasvatetaan ja miten se on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. Se kohdistuu niin aikuisiin kuin nuoriin ja lapsiinkin, ja sitä siis voidaan toteuttaa ihmisen koko elinkaaren ajan. Liikuntapedagogiikka on esillä esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajien ja lastenohjaajien, luokanopettajien, liikunnanopettajien ja valmentajien työssä, sillä he kaikki työskentelevät aktiivisen elämäntavan edistämisen puolesta. Liikunnasta saadut yksittäiset positiiviset kokemukset tukevat sisäisen motivaation syntyä, joka tukee fyysisen aktiivisuuden elämäntapaistumista. (Jaakkola ym. 2017, 12–14)

Päätehtäviä liikuntapedagogiikalla on kaksi: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen sisältää harrastamisen ja sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden opettamisen, jotka ovat kytköksissä terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Liikuntaan kasvattamisen keskiössä on myönteisten emotionaalisten kokemusten luominen ja yhdistäminen liikunnan kokemuksiin liikuntaympäristöissä ja -tiloissa. Sillä edistetään liikuntamotivaatiota ja luodaan pohja elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Kasvattaminen liikunnan avulla on ensisijaisesti liikunnan käyttämistä välineenä lasten ja nuorten suotuisan kasvun tukemisessa. Liikuntatilanteita voidaan hyödyntää esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa, ja lapsia ja nuoria rohkaistaan myös keholliseen ilmaisuun. (Jaakkola ym. 2017, 14–17.)

3.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018, §3) on määritetty varhaiskasvatuksen tavoitteiksi edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia, sekä toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Myös kehontuntemuksen- ja hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittäminen ovat keskeinen osa varhaiskasvatusta. Tavoitteena on innostaa lapsia monipuoliseen liikuntaan ja saamaan liikunnasta iloa niin ulko- kuin sisätiloissa. Liikunta on lapsille hauskaa, kun se pohjautuu leikkiin, sillä sitä kautta lapsi oppii ja kokee uusia asioita (Autio & Kaski 2005). Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tulisi olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista, ja lapsille tulisi tarjota ohjatun liikunnan lisäksi myös mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan päiväkotipäivän aikana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48). Ohjaajan antamalla palautteella on suuri vaikutus lapsen mielialalle, itsetunnolle ja kehitykselle, minkä vuoksi sen tulisikin olla rohkaisevaa ja innostavaa (Sääkslahti 2018).

Ohjattu ja säännöllinen liikunta varhaiskasvatuksessa on tärkeä tekijä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja motorisessa oppimisessa. Toiminnan tulisikin olla myös tältä osin suunnitelmallista niin, että lapset voivat nauttia liikunnasta monipuolisesti ja turvallisesti kaikenlaisissa tilanteissa; yksin ja ryhmässä, sisällä ja ulkona, talvella ja kesällä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.) Lapsen normaalia kehitystä tukee vahvasti monipuoliset ja vaihtelevat liikkeet leikin lomassa. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi juokseminen, hyppiminen, kiipeily, keinuminen, kieriminen, kuperkeikat, pyöriminen ja tanssi. (Bergström 1997.) Lasten leikkiin kuuluu fyysisyys jokaisessa ikävaiheessa, mutta aktiivisuuden taso vaihtelee yksilöllisesti jokaisen lapsen luonteen ja mielenkiinnon mukaan (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015). Monipuoliseen liikuntaan lasta voi innostaa esimerkiksi liikuntaan kannustavalla ilmapiirillä, lapsen liikkumisen myönteisellä huomioimisella ja erilaisten välineiden tarjoamisella. Pienten lasten liikunta on kuitenkin pääasiassa fyysisesti aktiivista leikkiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016, 21.)

Varhaisvuosien liikuntasuositukset painottavat, että joka päivä lapsen tulisi liikkua vähintään kolmen tunnin verran. Yhden tunnin tulisi olla fyysisesti hyvin aktiivista, kuten hippaa, kiipeilyä tai uintia. Kahden tunnin ajan lapsen taas tulisi harrastaa kevyttä ulkoilua ja reipasta liikuntaa, joka voi olla esimerkiksi kävelyä, metsäretkiä ja tasapainoilua. Myös rauhalliset arjen touhuilut ovat osa lapsen

jokapäiväistä liikkumista. Pitkiä paikallaan istumisia tulisi mahdollisuuksien mukaan kuitenkin välttää. Uni ja lepo ovat erittäin tärkeitä lapsen fyysisen aktiivisuuden tukena, sillä niiden avulla varmistetaan, että lapsella on riittävästi energiaa suoriutua päivän puuhista ja harrastaa fyysisestikin uuvuttavaa liikumista päivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21.) (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 21) varhaisvuosien liikuntasuosituksia mukailten.

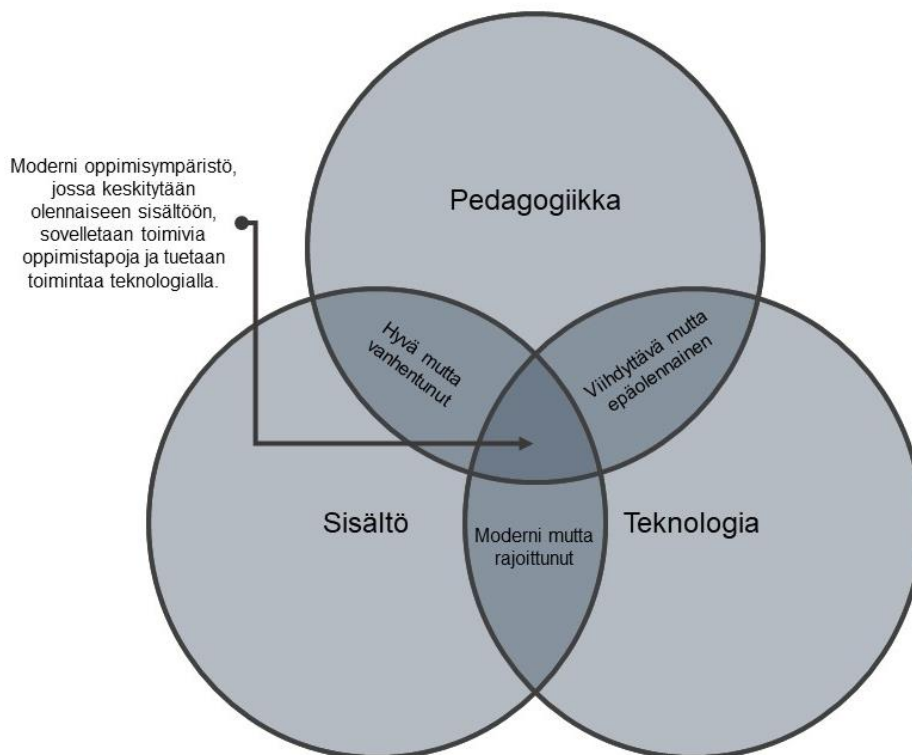
3.3 Teknologian uudistuva rooli varhaiskasvatuksessa

Teknologialla näyttäisi olevan yhä suurempi rooli varhaiskasvatuksessa. Teknologisoitumisesta on tapahtunut ja tapahtuu edelleen hyvin nopeaan tahtiin. Media ja teknologia ovat osa lasten arkea jo pienestä pitäen. (Meriranta 2010.) Varhaiskasvatuksessa käytettävät laitteet, kuten puhelimet, tietokoneet ja tabletit, saattavat olla lapsille jo entuudestaan tuttuja, mutta niiden turvalliseen käyttöön tulisi kuitenkin perehtyä lasten kanssa (Sarén 2019).

Digitalisaatio tarjoaa yhä uudempiä ja kehittyneempiä työvälineitä oppimiseen. Uudet ja perinteisiä opetuksen muotoja haastavat välineet ja resurssit muokkaavat oppimisympäristöjä ja tarjoavat uusia tapoja opettaa ja oppia joustavammalla tavalla. (Savolainen, Vilkkonen & Vähäkylä 2017.)

3.4 Teknologia varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

Teknologian kehitys on nyt nopeampaa kuin koskaan aikaisemmin, ja sen merkitystä voidaan jopa verrata teolliseen vallankumoukseen tai sähkön laajamittaiseen käyttöönottoon (Kataja 2016). Lapset toimivat hyvin eri tavalla digitaalisissa ympäristöissä kuin heidän vanhempansa, mikä tulisi ottaa huomioon myös heidän kasvatuksessaan ja opetuksessaan. Oppilaitoksissa digivälineiden käyttö on kasvanut ja teknologisia ratkaisuja hyödynnetään laajasti eri alueilla. Myös liikunnanopetuksessa hyödynnetään esimerkiksi tabletti- ja mobiililaitteita, joita on helppo käyttää vaihtelevassa oppimisympäristössä. Teknologiaa tulisi kuitenkin käyttää vain välineenä, jolla päästään varsinaiseen sisältöön, pedagogisia ratkaisuja käyttäen. Moderni oppimisympäristö, jossa syntyy optimaalinen oppimistilanne, onkin sisällön, pedagogiikan ja teknologian yhteissumma. (Huhtiniemi, Salin & Lindeman 2018.) (KUVIO 3.)



KUVIO 3. Optimaalinen oppimistilanne Huhtiniemi ym. (2018) mukailten.

Liikuntateknologia tarjoaa uusia välineitä liikunnan harjoittamiseen ja liikuntatilanteisiin. Esimerkiksi aktiivisuus- ja sykemittaus sekä liikunnallisten pelien käyttö lasten ja nuorten kanssa on osoittautunut toimivaksi ratkaisuksi ja innostanut liikkumaan omatoimisemmin. (Mikkola & Kumpulainen 2011.) Digitaalista pelaamista, kuten tietokonepelaamista, pidetään usein vahvasti pysäyttävänä toimintana, josta voi olla jopa haittaa terveydelle. Liikunnallisten pelien (eng. exergames) avulla voidaan kuitenkin aktivoida pelaajaa, koska ne vaativat kehollisia liikkeitä pelin pelaamiseksi (Kari 2017). Tällaisia pelejä ovat esimerkiksi tanssipelit ja Wii-urheilupelit. Liikunnallisten pelien tavoitteena on vaikuttaa positiivisella tavalla yksilön terveyteen fyysisellä, henkisellä tai sosiaalisella tasolla (Due Jessen 2016).

Teknologiakasvatus on nykypäivänä tärkeässä roolissa varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2018, 47) on määritelty teknologiakasvatuksen tavoitteeksi kannustaa lapsia tutustumaan tutkivaan ja kokeilevaan työtapaan. Tietoteknologisten laitteiden havainnointi, toiminta ja turvallinen käyttö ovat myös osa teknologiakasvatusta, ja lapsia kannustetaan luovaan ongelmanratkaisuun ja ideointiin.

3.5 Moto Tiles-liikuntalaatat

Moto Tiles-liikuntalaatat ovat tanskalainen liikuntapeli. Peli kehitettiin yhteistyössä fysioterapeuttien kanssa, jotka toimivat ikääntyneiden kanssa, ja siinä yhdistetään liikkuminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja aivojen harjoittaminen (Molgaard 2018.) Laattojen tarkoituksena on kehittää sellaisten ihmisten motoriikkaa ja liikkuvuutta, jotka sitä tarvitsevat. Erityisesti laattoja on hyödynnetty ikäihmisten ja kuntoutujien kanssa, mutta ne sopivat kaikkien käyttöön ikään katsomatta. (Meditas.) Laattoja on kehitetty esimerkiksi sairaalaympäristössä (Meditas Finland 2018b), kotikuntoutuksessa (Meditas Finland 2018a), päivätoiminnassa (Porin kaupunki 2018) ja lasten ja nuorten kanssa (Meditas Finland 2017).

Liikuntalaatat koostuvat kymmenestä moduulista eli itsenäisestä palasesta, joita voidaan siirrellä halutulla tavalla ympäri huonetta. Pelissä mukana olevien laattojen määrää voi myös hallita yhden ja kymmenen laatan välillä, eli kaikkia kymmentä laattaa ei ole pakko käyttää. Laattoja voidaan käyttää erikseen toisistaan, tai ne voidaan kiinnittää toisiinsa palapelin tavoin. (Lund 2009.) Laattoja ohjataan tabletilla Moto App-ohjelmalla, josta voi monipuolisesti valita pelin, pelaajien määrän ja pelattavan ajan. Pelejä pelataan koskettamalla jalalla laattaa, joka tunnistaa jalan painon ja laattojen erilaiset ledivalot toimivat pelin indikaattorina. (Meditas.)

4 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektisuunnitelman mukaisesti interventiot järjestettiin Kokkolan kaupungin varhaiskasvatusyksikön suomenkielisessä 3–5-vuotiaiden lapsiryhmässä. Ryhmän koko oli 21 ja tavoitteena oli saada kaikki osaksi projektia. Aikataulullisesti interventioille oli varattu neljä viikkoa ja jokaisella viikolla interventiota olisi ollut yksi tai kaksi aihepiirin mukaan. Loppujen lopuksi projektiin osallistui 18 lasta ryhmästä. Osallistuneista lapsista haastateltiin 15 lasta. Kolmea projektiin osallistunutta lasta ei voitu haastatella poissaolojen vuoksi. Ryhmän varhaiskasvattajia oli kolme, ja he kaikki vastasivat projektia koskevaan kyselyyn.

Työskentelyjen aikatauluun tehtiin heti muutoksia niin, että interventiot saatiin mahdutettua lapsiryhmän arkeen ja toimimaan hyvin juuri tämän lapsiryhmän kanssa. Heti alkuun interventiot toteutettiin pienemmissä ryhmissä ja joskus yhteen aihepiiriin käytettiin parikin aamupäivää, jotta osallistujamäärä oli tarpeeksi suuri. Jokainen projektiin osallistunut lapsi ei päässyt osallistumaan jokaiseen interventioon ja kokeilemaan jokaista pelimuotoa, koska poissaolot ja lasten hoitopäivät vaikuttivat suuresti lasten osallistumismääriin.

4.1 Liikuntalaattoihin tutustuminen ja lasten mielenkiinnon selvittäminen

Ennen toiminnallisia interventioita lapset saivat tutustua Moto Tiles-liikuntalaattoihin. Lapsille esitettiin pienryhmissä mitä laatat olivat ja mitä niillä pystyi tekemään. Lapset saivat kokeilla muutamia pelejä ja kysellä kysymyksiä. Tässä vaiheessa lasten kiinnostuneisuutta havainnoitiin ja laitettiin merkille esimerkiksi, millaisista peleistä he innostuivat enemmän, yksilö-, pari- vai ryhmäpeleistä. Lapset saivat myös sanoittaa, millaista toimintaa he halusivat jatkossa, mutta tähän he tarvitsivat jonkin verran aikuisen ohjausta ja tarkentavia kysymyksiä. Heille annettiin esimerkkinä muutama peli tai aihe, jotka näytettiin laattoihin tutustuessa, ja he saivat kertoa, jos jokin niistä oli mielenkiintoa herättävä. Tämän jälkeen muutama lapsi sanoittikin oma-aloitteisesti, millaisia pelejä he halusivat pelata ja kenen kanssa. Kuitenkin suurin osa lapsista kertoi pitävänsä siitä pelistä, mitä aikuinen milloinkin näytti. Lapset vaikuttivat olevan innokkaita pääsemään liikuntalaattojen pariin kokeilemaan melkein mitä pelejä tahansa. Tutustumiskerralla havainnoinnin kautta saatiin hyvin tietoa siitä, mikä laatoissa kiehtoi lapsia eniten ja mitkä pelit näyttivät olevan eniten heidän mieleensä.

Uudenlaisten välineiden esittely herätti lapsissa uteliaisuutta ja innostusta. Lapset olivat innokkaita kokeilemaan liikuntalaattoja ja niiden tarjoamia erilaisia pelejä. Ensin lapsien oli kuitenkin vaikea ymmärtää, mistä laatoissa oli kyse, sillä he eivät olleet aiemmin käyttäneet vastaavia liikuntavälineitä. He tarvitsivat ohjausta siihen, miten laattoja tuli käyttää ja miten laatoille tuli hypätä, jotta ne tunnistivat lapsen painon laatan päällä ja laatan väri muuttui. Eniten innostusta herättivätkin laattojen kirkkaat ja monipuoliset värit, jotka vaihtuivat tai sammuiivat, kun niiden päälle hyppi. Tutustumiskerralla lasten huomio olikin pääasiassa valoissa, ja tämä vaikutti keskittymiseen ja ohjeiden kuuntelemiseen. Värit kuitenkin innostivat lapsia hyppimään laatalta toiselle, kun he ymmärsivät, mitä sen hetkessä pelissä tuli tehdä. Laattoja ohjaavalta tablettilta kuului pieni kilahdusääni, kun laatan päälle hyppäsi ja siitä sammui tai vaihtui valo. Yhdessä värikkäiden valojen ja reagoivien äänten kanssa laatat olivat lapsille audiovisuaalisesti mielekkäitä käyttää.

Jokainen tutustumiskerralle osallistunut lapsi oli kiinnostunut laatoista ja halusi päästä kokeilemaan niitä. Toiset lapset jännittivät toisia enemmän ja tarvitsivat aikuista lähelle laattojen kokeilussa, mutta kun he pääsivät jännityksestään, olivat hekin innolla mukana. Lapset näyttivät pitävän erityisesti sellaisista peleistä, joissa oli vähintään kaksi pelaajaa, ja pelissä piti liikkua reippaaseen tahtiin, esimerkiksi juosta tai hyppiä jatkuvasti. Myös pelit, joihin voitiin lisätä jokin eläinaiheinen elementti, kiinnostivat lapsia. Lasten kanssa yhdessä keksittiin erälle pelille nimi ”sammakkohyppely”, koska siinä hypittiin tasajalkaa laatalta toiselle, aivan kuin sammakko lumpeenkukilla. Lapsilta kysyttäessä, mistä asioista he pitivät erityisen paljon, muutama lapsista vastasi heti jonkin eläimiin liittyvän, ja pienellä johdatte- lulla (”esimerkiksi merirosvot, joku kiva leikki, lemmikit tai vaikka sun lempparipeli”) iso osa lapsista vastasi lemmikit tai tarkemmin oman lemmikin tai muun eläimen. Eläimet olivat ryhmässä paljon esillä esimerkiksi ryhmätiloissa, leluissa, toiminnassa ja lasten paikkojen merkitsijöinä.

Tutustumiskerralla saatiin kosketusta siihen, miten lapset reagoivat laattoihin, kuinka nopeasti he ymmärsivät, miten laatat toimivat käytännössä ja mistä he näyttivät olevan kiinnostuneimpia laatoissa. Näillä tiedoilla toiminnallisia interventioita oli helpompi lähteä suunnittelemaan juuri tälle lapsiryhmälle sopiviksi.

4.2 Toimintahetkien suunnittelu lasten mielenkiinnon pohjalta

Liikuntalaattoihin tutustumisen jälkeen suunniteltiin toiminnalliset interventiot eli toimintahetket. Jo projektin suunnitteluvaiheessa jokaisen toimintahetken aihe oli rajattu yksilö-, pari-, -pienryhmä- ja

ryhmäpeleihin. Liikuntalaattoihin tutustumisen jälkeen suunniteltiin tarkemmin, mitä interventiokerrat voisivat varsinaisesti pitää sisällään ja mistä tämä lapsiryhmä oli erityisesti kiinnostunut laattoihin tutustumisen perusteella. Huomioon tuli myös ottaa ajalliset haasteet, mikä vaikutti siihen, kuinka paljon aikaa oli varattavissa interventioille.

Tutustumiskerralla oli monipuolisesti kokeiltu kaikenlaisia pelejä eri kokoisilla pelaajamäärillä. Osa peleistä jätettiin heti tutustumisen jälkeen pois, sillä ne eivät innostaneet lapsia ollenkaan tai vain hyvin vähän. Yhdestäkään pelistä lapset eivät sanallisesti ilmaisseet, etteivät pitäneet pelistä.

Liikuntalaatoissa on monipuolisia pelimahdollisuuksia. Interventiot suunniteltiin niin, että jokaisella kerralla voisi jossain muodossa pelata ainakin hyppimistä vaativia pelejä, juoksemista ja havainnointia vaativia pelejä, sekä logiikkaa tai muistia vaativia pelejä. Näin lähes jokaista osa-aluetta saatiin kokeilla eri kokoisissa ryhmissä.

Toimintahetket pidettiin viimeistä kertaa lukuun ottamatta ryhmätilan lepohuoneessa. Se oli työskenteilyn kannalta ideaalein tila, sillä se tarjosi tarpeeksi lattiatilaa ja oli täysin erillinen muista tiloista. Kahdeksantoista lasta kahdestakymmenestäyhdestä oli saanut huoltajalta luvan osallistua toiminnallisiin hetkiin.

Lapset valmistautuivat toimintaan kuten jumppahetkelle; he saivat olla joko sisätossuilla tai paljain varpain, sillä pelkillä sukilla lattia ja laatat olisivat olleet liukkaat. He saivat myös ottaa pitkähihaisen tai paksun päällyspaidan pois. Tämä pieni muutos auttoi lapsia asennoitumaan toimintaan aivan kuin he olisivat tutulla jumppahetkellä ja liikunnan parissa. Huoneessa oli sohva, jolle he kokoontuivat istumaan ja kuuntelemaan, mitä sillä kertaa tehtäisiin. Lapsille näytettiin, millainen peli olisi ensin tiedossa, ja havainnollistettiin, miten laatoilla tuli hyppiä ja mikä oli pelin tavoite. Tarvittaessa tähän otettiin yksi lapsi mukaan näyttämään, miten peli toimi. Kun kaikki olivat suorittaneet ensimmäisen pelin, kokoontuivat lapset taas sohvalle seuraamaan seuraavan pelin ohjeistusta. Toiminnan loppuksi lapset pukivat sukat ja paidat päällensä, ja ennen huoneesta poistumista he saivat antaa arvioinnin toiminnasta käyttäen hymynaama-taulukkoa.

Liikuntalaattojen käyttö oli joillekin haastavampaa kuin toisille. Pääsääntöisesti 5-vuotiaille käyttö oli helpompaa, ja he ymmärsivät toiminnan tarkoituksen nopeasti. Heidän oli myös helpompi käyttää liikuntalaattoja, sillä ne vaativat painontunnistuksen toimiakseen. Toisinaan laatat eivät tunnistanee

pienemmän lapsen painoa, ja lapsia kehoitettiin jatkossa hyppäämään laatoille tasajalkaa, että laatat tunnustaisivat heidän painonsa helpommin.

Interventiot oli jaettu teemoittain peleihin, jotka olivat yksilö-, pari-, pienryhmä- ja ryhmäpelejä. Ensimmäisillä interventiokerroilla keskityttiin yksilöllisiin peleihin neljän lapsen ryhmässä. Jokainen lapsi sai vuorotellen kokeilla valittua peliä, kun muut odottivat vuoroaan. Pelit kestivät alle minuutista puoleentoista minuuttiin, minkä jälkeen tehtiin vaihto. Lapset jaksoivat melko hyvin odottaa vuoroaan, sillä liikuntalaatat olivat heille vielä uusi kokemus ja pelien kesto melko lyhyt. Loppua kohden lapset alkoivat olla koko ajan levottomampia, mutta olivat peleissä innokkaasti mukana.

Paripeleihin lapset osallistuivat neljän lapsen ryhmissä niin, että he muodostivat kaksi paria. Pelit olivat pääsääntöisesti sellaisia, joissa pari kilpaili keskenään. Lapset innostuivat välittömästi kilpailua vaativista peleistä, ja sekin pari, joka ei sillä hetkellä pelannut, innostui kannustamaan pelaajia. Paripeleissä kesto oli korkeintaan pari minuuttia.

Kolmantena aiheena oli pienryhmät, ja lapset osallistuivat näille kerroille neljän lapsen pienryhmissä. Pelit olivat joko sellaisia, joissa lapset jakautuivat pareiksi ja kilpailivat toista paria vastaan, tai sellaisia, joissa kaikki neljä olivat pelissä samanaikaisesti mukana. Pelit kestivät yleensä minuutista kahteen minuuttiin, ja jotkin pelit innostivat lapsia niin, että niitä pelattiin kaksi tai kolmekin kertaa.

Viimeinen interventio pidettiin yhdellä kerralla koko lapsiryhmälle. Tälle kerralle suunniteltiin leikki päiväkodin jumppasaliin, koska se oli suurin saatavilla oleva avoin tila, mikä mahdollisti suuremman leikin luomisen liikuntalaattojen ympärille. Leikin pituus oli reilu puoli tuntia.

Teemojen välillä oli selviä eroja siinä, mistä lapset pitivät enemmän ja mihin peleihin he jaksoivat keskittyä paremmin ja kauemmin. Yleensä sellaiset interventio-kerrat, joilla he joutuivat odottamaan kauemmin, kuten yksin-, pienryhmä- ja ryhmäpeleissä, olivat lapset selvästi levottomampia ja kärsimättömämpiä odottamaan omaa vuoroaan. Lapset saattoivat lähteä vaeltelemaan huoneessa tai syventyä ikkunan ääreen seuraamaan, mitä ulkona tapahtui. Levottomuus näkyi myös suuremmissa leikkiryhmissä, joissa jokainen lapsi ei heti päässyt liikuntalaatoille vaan joutui esimerkiksi odottamaan, että tuli ”läpsystä vaihto”. Paripeleissäkin oli jonkin verran odottamista, mutta ei niin paljon kuin muilla kerroilla, ja lapset jaksoivat seurata toisen parin pelaamista kauankin aikaa. Erityisesti viihdyttävää katsottavaa olivat ne pelit, jotka herättivät kilpailuhenkeä.

4.3 Tiedon kerääminen

Projektin havainnointi tapahtui pääasiassa projektin pitäjän ollessa mukana toiminnallisissa interventioidissa ohjaamassa ja opastamassa leikeissä ja liikuntalaattojen käytössä. Osallistuva havainnointi oli tässä tapauksessa erittäin hyvä tapa havainnoida lasten toimintaa, sillä lapset saivat toimia tutun aikuisen kanssa toimintaympäristössä, joka oli heille tuttu jo ennestään. He olivat tottuneet tällaiseen ohjaukseen ja aikuisen osallistumiseen päiväkotiarjessa. Havainnointia tehtiin jonkin verran myös kuvaamalla. Näitä valokuvia ja videoita katsottiin läpi samana tai seuraavana päivänä, ja niistä kirjattiin havainnot ylös interventioilta tehtyjen havaintojen kanssa. Osallistuvasta havainnoinnista ja kuvaamisesta tehdyt havainnot tukivat toisiaan hyvin, eikä niissä noussut esille toisistaan poikkeavia havaintoja.

Palautetta kerättiin lapsilta jokaisen intervention jälkeen hymynaama-taulukon muodossa. Lapset saivat taulukosta valita sen hymynaaman, jonka he kokivat kuvaavan parhaiten heidän kokemustaan liikuntalaattojen käytöstä sinä päivänä. Heitä ohjeistettiin valitsemaan juuri niin kuin heistä tuntui sillä hetkellä, oli kokemus sitten todella mahtava tai todella huono. Jotkut lapset empivät tässä kohtaa valitsemasta esimerkiksi huonoa tarkoittavaa hymynaamaa, mutta kaikille lapsille painotettiin, ettei haitannut, vaikka liikuntalaattojen käyttö olisikin tuntunut kurjalta tai tylsältä.

Toiminnallisten interventioiden päätyttyä kerättiin lapsilta palautetta liikuntalaattojen käytön kokemuksista. Palautteenkeruu tehtiin tässä tapauksessa haastattelumaisesti niin, että lapselle esitettiin ennalta määriteltyjä kysymyksiä, joihin hän sai vapaasti vastata omin sanoin. Joissakin tapauksissa lasta piti johdatella ja muotoilla kysymyksiä toisella tavalla, jotta vastaukset löytyivät. Haastattelut tehtiin viimeisen intervention jälkeen samana päivänä, jotta lapsilla olisi ollut mahdollisimman tuore muistikuva liikuntalaattojen käytöstä. Haastatteluun osallistui viisitoista lasta niistä kahdeksastatoista, jotka osallistuivat toiminnallisiin interventioihin. Kolmea ei pystytty haastattelemaan tuona päivänä, sillä he eivät olleet paikalla.

Lapset haastateltiin yksitellen päivällä, kun oli rauhallista ja lapset heräilivät lepohetkeltä ja saivat vapaasti leikkiä ennen välipalaa. Haastattelut suoritettiin ryhmätilassa aikuisten työpöydän ääressä, joka oli rauhällisin saatavilla oleva paikka ryhmätilassa. Haastateltava lapsi oli selkä muuhun toimintaan päin, mikä auttoi keskittymistä kysymyksiin. Lapselle esitettiin kysymykset kasvotusten, ja lapsi näki, kun hänen vastauksensa kirjattiin paperille.

Ryhmän kolmelle varhaiskasvattajalle annettiin interventioiden jälkeen täytettäväksi kyselylomake, johon he saivat kertoa omia kokemuksiaan projektista mahdollisimman vapaasti. Varhaiskasvattajat palauttivat täytetyt kyselylomakkeet muutaman viikon sisällä viimeisestä interventiosta.

5 LIIKUNTALAATTA-PROJEKTIN ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioidaan Liikuntalaatta-projektin eri vaiheiden suunnittelua ja toteutusta, sekä käydään läpi, mitä asioita olisi voinut paremmin ottaa huomioon ja mitä tulisi kehittää. Arvioitavia vaiheita ovat projektisuunnitelma, tavoitteiden ja itse projektin toteutuksen arviointi sekä itsearviointi. Projektin kokonaisuutta arvioidessa hyödynnetään ryhmän varhaiskasvattajien antamaa palautetta sekä lasten kanssa tehtyjä haastatteluita.

5.1 Projektisuunnitelman arviointi

Aikataulullisesti projekti kesti suunnitelmasta poiketen vajaan viikon kauemmin ja viimeistä interventiota siirrettiin muutamalla päivällä. Aikataulullisesti ennen projektin toteuttamista olisi voinut arvioida interventioihin vaadittavan ajan määrää, sillä se osoittautui haasteelliseksi projektin toteutuksen aikana ja vaati odotettua enemmän aikaa.

Jälkikäteen pohdittuna jo projektisuunnitelman tekovaiheessa olisi voinut suunnitella enemmän lasten havainnointia ja miten se käytännössä onnistuisi. Kuvaaminen toimintahetkillä osoittautui haastavaksi ja jäi lähes aina tekemättä, sillä suurimman huomion vei lasten opastus liikuntalaattojen käyttöön.

Lasten haastattelussa hankalaksi osoittautui lasten vähäsanaisuus, minkä vuoksi haastattelija joutui paljon selventämään kysymyksiä tapaan ”esimerkiksi se voi tarkoittaa jotain jumppaleikkiä tai jotain pihaleikkiäkin. Ihan mitä vain mistä tykkää?”. Lasten oli vaikea vastata suoriin ja avoimiin kysymyksiin, joita ei avattu ollenkaan. Tämän huomioon ottaen parempi haastattelumuoto olisi voinut olla sellainen, jossa osa haastattelukysymyksistä olisivat olleet visuaalisia eli sellaisia, että lapsi olisi voinut valita vastauksen paperilla olevista kuvista.

5.2 Liikuntalaatta-projektin tavoitteiden arviointi

Projektin tavoitteina oli selvittää, miten liikuntateknologiasta voitaisiin hyötyä varhaiskasvatuksessa, tuoko se toimintaan uutta sisältöä ja miten siihen suhtaudutaan varhaiskasvatuksessa. Nämä osoittautuivat projektin laajuuden kannalta sopiviksi tavoitteiksi, sillä toiminnallisten interventioiden määrä ja

ajalliset rajoitukset eivät olisi mahdollistaneet suurempaa katsausta tavoitteisiin. Esimerkiksi liikuntateknologiasta saatavat hyödyt ovat käsitteenä todella suuri ja projektin ajallinen rajallisuus ei mahdollistanut aiheen laajempaa läpikäyntiä. Samalla tavalla liikuntateknologiaan suhtautuminen rajoittui tässä projektissa vain liikuntalaattojen käyttöön, eikä esimerkiksi robotiikan tai mobiililaitteiden käyttöön. Näihin suhtautuminen ja niistä saatava tieto ja kokemus voivat olla hyvinkin erilaisia.

Interventiohetkillä huomioitiin jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja kyky osallistua hetkille. Jokainen lapsi tuli interventiohetkillä kuulluksi ja sai yksilöllistä huomiota. Lapset toivat innokkaasti ajatuksiaan esille ja osallistuivat avomielisesti toimintaan. Aremmat ja sivuun vetäytyvät lapset vaativat enemmän rohkaisua kuin muut, mutta hekin innostuivat liikuntalaatoista lämmentyään tilanteelle. Liikuntalaattojen kokeilu toi monipuolisuutta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen, ja lapset saivat kokea uudenvälisen, hauskan ja leikkiin pohjautuvan tavan liikkua.

Ennen toimintahetkien toteuttamista ei osattu ennakoida lainkaan sitä, kuinka kauan lapset saattoivat joutua odottamaan omaa vuoroaan pienryhmän muiden lasten pelatessa laatoilla. Tämä osoittautui haasteelliseksi projektinpitäjän näkökulmasta, sillä samanaikaisesti huomiota vaati sekä liikuntalaattoja käyttävät lapset että ne, jotka levottomuuksissaan eivät malttaneet odottaa vuoroaan tai kulkivat huoneessa ympäriinsä. Nämä tilanteet olisi voinut ratkaista esimerkiksi niin, että pienryhmät olisivat olleet pienempiä, jolloin niitä olisi pitänyt järjestää enemmän tai niin, että pelihetket jokaisen lapsen kohdalla olisivat olleet lyhyemmät. Jälkimmäinen ei olisi ollut projektia varten kerättävän tiedon kannalta ideaali vaihtoehto, sillä mikäli pelihetki olisi ollut yhtään toteutettua lyhyempi, olisi se ollut hyvin katkonainen eivätkä lapset olisi päässeet toimintaan hyvin sisälle. Tämän lisäksi Moto Tiles-liikuntalaatat toimivat parhaiten, ja ne on suunniteltu pitempiaikaisille harjoituksille.

5.3 Liikuntalaatta-projektin arviointi

Projektissa mukana olleiden lasten ja ryhmän varhaiskasvattajien palautteen perusteella liikuntalaattojen käyttökokemus oli hyvä, ja liikuntalaatat herättivät mielenkiintoa. Vastaanotto liikuntalaatoille ja liikuntateknologialle oli avoin ja tervetullut, ja liikuntateknologian kokeilu ryhmässä koettiin enemmän mahdollistavana kuin rajoittavana.

Uudenväliset välineet lisäsivät varhaiskasvattajien mielestä kiinnostusta liikuntahetkiin, ja yksi varhaiskasvattajista kertoi huomanneensa, miten sellainen lapsi, joka ei aiemmin kovinkaan pitänyt

liikuntatuokioista, sai ”uutta iloa ja intoa liikkumiseen”. Hyväksi koettiin pienenkin tilan riittävyys laattojen käyttöön; toimintahetket eivät vaatineet isoa liikuntasalia ideaalin käyttökokemuksen saavuttamiseksi. Myös monenlaiset pelimahdollisuudet koettiin hyväksi, ja niiden nähtiin tarjoavan lapsille monipuolisia liikunta- ja leikkikokemuksia.

Mielekkääksi koettiin selvästi uusiin liikuntalaitteisiin tutustuminen ja niiden kokeileminen. Lasten kokemusten mukaan mieluista liikuntalaatoissa oli niiden värit ja äänet, jotka tekivät liikuntahetkestä mukavia ja mielenkiintoisia. Suuri osa lapsista koki paripelit hausimmiksi, ja erityisesti lasten mieleen olivat sellaiset pelit, joissa oli kilpahenkisyyttä.

Varhaiskasvattajien näkökulmasta selviksi haasteiksi liikuntateknologian hyödyntämisessä päiväkodissa nousivat rahoitus ja koulutus. Liikuntateknologia ja uudet innovaatiot ovat hintavia ja suuria investointeja varhaiskasvatuksessa. Niihin tarvitaan myös koulutusta, jotta henkilökunta osaisi käyttää laitteita ja välineitä oikealla tavalla. Liikuntalaattoja verrattiin tavallisiin liikuntanappuloihin, jotka laitetaan lattialle ja lapset voivat vaikkapa hyppiä niitä pitkin temppuillen. Niiden käyttö on rajallinen, mutta joissain määrin niitä voisi käyttää samoin tavoin kuin liikuntalaattoja, vaikkakin Moto Tiles-liikuntalaatat tarjoavat monipuolisemmat ja -ulotteisemmat käyttömahdollisuudet. Varhaiskasvattajat näkevät haasteena uusiin innovaatioihin sijoittamisen, sillä vanhat pelit ja välineet saatetaan kokea tarpeeksi riittäviksi ratkaisuiksi.

5.4 Itsearviointi

Projekti toteutettiin harjoittelun yhteydessä niin, että projektin tekijä oli ehtinyt ennen interventioiden alkua toimia ryhmässä neljä viikkoa. Tämä mahdollisti toiminnan tutussa lapsiryhmässä; lapset saivat toimia tutun aikuisen kanssa, ja projektin pitäjä tunsi lapset ja tunnisti heidän toimintaansa ohjaavia tekijöitä. Pienryhmiä tehtäessä pystyttiin huomioimaan lasten välisiä suhteita ja taitotasoa niin, että interventiohetkistä tuli sekä pitäjälle että osallistuville lapsille mielekkäitä.

Liikuntateknologia oli ryhmässä aivan uusi tuttavuus, mikä lisäsi kiinnostusta aiheeseen ja piti mielenkiintoa yllä koko projektin ajan. Jokainen projektiin osallistunut lapsi oli kiinnostunut liikuntalaatoista ja halusi pelata niillä. Mielenkiinto projektia kohtaan niin aikuisten kuin lastenkin puolesta tuki projektin tekoa ja teki siitä mielekkäämpää avoimessa ja uteliaassa ilmapiirissä.

Toiminnalliset interventiot olisivat olleet tuottavampia, mikäli niihin käytettävissä olevaa aikaa olisi suunniteltu etukäteen paremmin. Interventioita aloittaessa oli hieman epäselvää, miten ne käytännössä saataisiin mielekkäästi sovitettua aamupäivien toimintaan niin, että mahdollisimman moni lapsi pystyisi osallistumaan. Ryhmässä oli tähän aikaan käytössä leikkitaulut, joista lapset saivat valita haluamansa toiminnan. Liikuntalaatoista tehtiin yksi leikkitaulu, ja neljä lasta sai valita liikuntalaatat. Tämän ryhmän lopetettua valittiin neljä seuraavaa osallistujaa niistä lapsista, jotka olivat saaneet valmiiksi oman pienryhmätoimintansa. Tämä aiheutti välillä sekavuutta sekä aikuisissa että lapsissa. Selvät käytännöt sille, milloin toiminnallisia interventioita olisi toteutettu, olisi tehnyt aikataulutuksesta helpompaa ja toiminnasta mielekkäämpää.

Projektin aikataulutaminen oli alusta asti yksi uhkaavista tekijöistä, sillä sen toiminnallisten interventioiden teko oli ajoitettu harjoittelun yhteyteen. Projektisuunnitelman teossa ja tutkimusluvut saannissa oli näin ollen hyvin tiukka aikataulu, jotta ne valmistuivat ennen interventioita. Interventioiden aloittamista lykättiin neljällä viikolla, jotta projektisuunnitelman läpisaattamiselle saatiin lisää aikaa.

6 POHDINTA

Tässä pohdintaosuudessa käydään kriittisesti läpi tämän opinnäytetyön prosessia, projektista opittua tietoa sekä sitä, mitä voisi tehdä toisin, mikäli projekti aloitettaisiin nyt alusta. Lopuksi pohditaan, millaisesta tiedosta varhaiskasvatuksen kenttä hyötyisi liikuntateknologiaan liittyen ja millaisia aiheita tulevaisissa opinnäytetöissä ja projekteissa voisi tarkemmin tutkia tämän opinnäytetyön aiheisiin liittyen.

Varhaiskasvatuksen kompetenssit (Arene 2017) olivat koko ajan projektin taka-alalla läsnä. Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut näitä kompetensseja. Asiakastyön osaaminen kehittyi erityisesti pedagogisen toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa, dokumentoinnissa ja arvioinnissa, sekä toimivia työmenetelmiä valittaessa. Lasten osallistaminen ja osallistumisen mahdollistaminen projektin kaikkiin vaiheisiin osoittautui tärkeäksi vaiheeksi projektin aikana ja oli osa eettistä osaamista. Toiminnan suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi, sekä ryhmänohjaus ja yksilön ja ryhmän havainnointi kehittyivät huomattavasti projektin toteuttamisen aikana.

Jos projekti tehtäisiin nyt uudestaan, olisi projektin kannalta mieleistä tutustua ennen interventioiden alkua tarkemmin lapsiryhmään, jossa opinnäytetyön toiminnallinen osuus suoritetaan. Tällöin saataisiin laajempi kuva ryhmän tarpeista, haasteista ja mahdollisuuksista projektiin liittyen. Myös toimintaympäristön ja fyysisten tilojen haasteet ja mahdollisuudet olisivat interventioita aloittaessa selvillä. Näillä tiedoilla projektista saataisiin tarvelähtöisempi ja tilaajan tarpeisiin voitaisiin paremmin vastata.

Muutamilla, lyhyillä interventioilla ei voida merkittävästi ja pitkällä aikavälillä vaikuttaa esimerkiksi lasten omatoimiseen liikunnan oppimiseen tai intoon liikkua. Näin ollen laajempi projekti, jossa keskityttäisiin pidemmällä aikavälillä yhteen ryhmään, tai jopa pienryhmään, voitaisiin saada selkeämpää muutosta näkyviin. Neljän viikon aikana suoritettu projekti jäi loppujen lopuksi vain pintaraapaisuksi, joka kuitenkin tarjosi jonkin verran ideaa siitä, millaisia mahdollisuuksia liikuntateknologialla olisi varhaiskasvatuksen kentällä. Lisäksi hyvää tietoa kerättiin liikuntalaattojen käytöstä pienten lasten kanssa. Esille nousi selvät haasteet esimerkiksi siinä, kuinka helppoa lasten oli käyttää liikuntalautoja tai kuinka paljon ohjausta ja jatkuvaa läsnäoloa liikuntalaattojen käyttö vaatisi varhaiskasvattajalta.

Erityisen haastavaksi projektissa ja opinnäytetyössä osoittautui aikatauluttaminen tutkimussuunnitelman ja opinnäytetyön kirjoittamisen kanssa. Nämä veivät huomattavan paljon aikaa, mikä taas vaikutti esimerkiksi interventioiden pitämiseen, koska niitä jouduttiin siirtämään. Tiedon rajallisuus Moto

Tiles-liikuntalaatoista oli toisinaan haastavaa, eikä tämän opinnäytetyön tietoa voi esimerkiksi verrata toiseen opinnäytetyöhön, jossa olisi myös käytetty liikuntalaattoja päiväkotiympäristössä.

Tulevaisuuteen katsoen varhaiskasvatuksen kentälläkin tullaan varmasti siirtymään yhä enemmän teknologian ja digitaalisuuden piiriin, mikä tulee mahdollisesti näkymään myös liikunnassa. RoboSote-hanke mahdollisti opinnäytetyössä Moto Tiles-liikuntalaattojen viennin varhaiskasvatuksen kentälle. Tietoa liikuntalaattojen soveltuvuudesta päiväkotiympäristössä on nyt kerätty tämän opinnäytön myötä. Lisää tutkimustietoa voisi olla hyvä saada lisää esimerkiksi siitä, miten liikuntatekniologiaa voitaisiin sujuvasti integroida päiväkotiarkeen ja millaisia valmiuksia ja asenteita varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on liikuntatekniologiasta. Entä millä tavoin tulevaisuuden varhaiskasvattajia tuetaan teknologiaosaamisessa?

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

ARENE ry. 2017. *Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa – varhaiskasvatuksen sosionomin ammatillinen osaaminen*. Saatavissa: https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/Varhaiskasvatuksen_sosionomi_15032019_LOPPUESITYS.pdf. Viitattu 9.10.2022.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. *Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Bergström, Matti. 1997. *Mustat ja valkeat leikit*. Juva: WSOY.

Centria-ammattikorkeakoulu. Hankkeet. RoboSote. Saatavissa: <https://tki.centria.fi/hanke/robosote/2216>. Viitattu 15.5.2022.

Due Jessen, J. 2016. *Evaluation and understanding of Playware Technology – trials with playful balance training*. Saatavissa: http://www.moto-tiles.com/site_pr/press/Jari_Final_PhD_thesis.pdf. Viitattu 15.5.2022.

Huhtiniemi, M., Salin, K. & Lindeman, M. 2017. Tieto- ja viestintäteknologia osana liikunnan opetusta ja oppimista. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 388–409.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–23.

Kari, T. 2011. *Exergaming Usage: Hedonic and Utilitarian Aspects*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52866/978-951-39-6956-1_vai-tos11022017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 31.8.2021.

Kataja, E. 2016. *Megatrendit 2016. Tulevaisuus tapahtuu nyt*. Helsinki: Sitra. Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/23211717/Megatrendit_2016.pdf. Viitattu 31.8.2021.

Kokkolan kaupunki. 2022. *Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma*. Saatavissa: <https://www.kokkola.fi/tiedostot/varhaiskasvatussuunnitelma-kokkola-2022/>. Viitattu 2.12.2022.

Lund, H. 2009. Modular robotics for playful physiotherapy. *IEEE International Conference on Rehabilitation Robotics, 2009. ICORR 2009*. <https://doi.org/10.1109/ICORR.2009.5209517>. Viitattu 15.5.2022.

Meditas Finland. 2017. *Moto Tiles -laatat saavat lapset ja nuoret liikkumaan*. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=ZU3Fr5Ds2ec>. Viitattu 22.5.2022.

Meditas Finland. 2018a. *Mototiles fysioterapeutin kotikäynti*. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=ms-GGRBOnN4&t=8s>. Viitattu 22.5.2022.

- Meditas Finland. 2018b. *Turun kaupunginsairaalan Mototiles harjoituksia*. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=QdmlHf7niA0>. Viitattu 22.5.2022.
- Meditas. *Moto. Tuo iloa elämään*. Saatavissa: https://www.meditas.fi/wp-content/uploads/2019/01/Moto-Tiles_Suomi_netti.pdf. Viitattu 5.8.2021.
- Meriranta, M. 2010. *Mediakasvatuksen käsikirja*. Kuopio: Unipress.
- Mikkola, H. & Kumpulainen, K. 2011. FutureStep – Teknologia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä koulussa. Teoksessa H. Mikkola, P. Jokinen & M. Hytönen (toim.) *Tulevaisuuden koulua kehittämässä: Uusi teknologia haastaa ja inspiroi*. 95–111. Oulu: Oulun yliopisto, 95-111. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514295300.pdf>. Viitattu 20.8.2021.
- Molgaard, M. 2018. Better rehabilitation through play. *Physiotherapist magazine*. 02/2018. Saatavissa: http://www.moto-tiles.com/site_pr/press/PhysiotherapistMagazine-Feb2018-EN.pdf. Viitattu 21.5.2022.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. *Ihmisen psykologinen kehitys*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 21. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Viitattu 20.8.2021.
- Opetushallitus. 2018. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf. Viitattu 5.8.2021.
- Opetushallitus. 2021. *Teknologia liikunnan opetuksessa*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/teknologia-liikunnan-opetuksessa>. Viitattu 20.8.2021.
- Opetushallitus. 2022. *Mitä on varhaiskasvatus*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>. Viitattu 27.9.2022.
- Porin kaupunki. 2018. Kyllä jalka nousee 90-vuotiaanaakin – Moto Tiles-liikuntalaatat innostavat vanhuksia liikkumaan. Saatavissa: https://www.pori.fi/uutinen/2018-11-26_kylla-jalka-nousee-90-vuotiaanaakin-moto-tiles-liikuntalaatat-innostaavat-vanhuksia. Viitattu 22.5.2022.
- Sarén, S. 2019. *Tiede- ja teknologiapedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Savolainen, H., Vilkkö, R. & Vähäkylä, L. 2017. *Oppimisen tulevaisuus*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sääkslahti, A. 2018. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus. *Tietosuoja laki*. 5.12.2018/1050. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>. Viitattu 29.10.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 29.10.2022.

Varhaiskasvatuslaki. 540/2018. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 28.9.2022.

Hei Pursimiesten vanhemmat!

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Centria-ammattikorkeakoulussa Kokkolassa ja näin opintojeni lopuksi teen opinnäytetyön Pursimiehillä harjoittelun yhteydessä loka- ja marraskuussa. Aiheenani on teknologian hyödyntäminen liikunnassa ja sen tarkoituksena on selvittää miten liikuntateknologia sopisi päiväkodin arkeen ja mitä lapset ja kasvattajat ajattelevat siitä. Minulla on käytössäni Moto Tiles -liikuntalaa-
tat, jotka aktivoivat liikkumaan pelien avulla. Laatoilla voi pelata yksin tai useamman pelaajan kanssa esi-
merkiksi tasapaino-, nopeus- ja muistipelejä.

Pidän lapsille ensin esittelykerran, jolloin tutustumme laattoihin ennen varsinaisia toimintatuokioita. Selvi-
tämme yhdessä mitä lapset haluaisivat laatoilla tehdä. Tämän jälkeen pidän neljä toimintahetkeä, jotka on
suunniteltu lasten toiveiden mukaan. Jokaisen toimintahetken jälkeen lapset saavat arvioida tuokion hy-
miö -arvioinnilla ja kun kaikki toimintatuokiot on pidetty, haastattelen lapsia muutamalla kysymyksellä hei-
dän kokemuksestaan. Opinnäytetyötä varten saatan ottaa tuokioista valokuvia, joissa lasten kasvot eivät
näy eivätkä he ole tunnistettavissa kuvista. Kaikki lapsista otetut kuvat, haastattelut, havainnoinnit yms.
käsitellään eettisten periaatteiden mukaisesti ja hävitetään heti kun ne on analysoitu opinnäytetyöhön.

Palautattehan lomakkeen päiväkotiin. Mikäli teillä on jotain kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, voitte
ottaa minuun yhteyttä janina.urpola@centria.fi.

Ystävällisin terveisin,

Janina Urpola

.....

Lapseni _____

Saa osallistua tuokioihin

Ei saa osallistua tuokioihin

Lastani saa kuvata opinnäytetyöhön

Lastani ei saa kuvata opinnäytetyöhön

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä ja paikka

LASTEN HYMYNAAMA-TAULUKKO



HAASTATTELULOMAKE LAPSILLE

Lapsen ikä

Olitko mukana, kun leikimme liikuntalaatoilla?

.....
.....
.....

Mitä mieltä olet liikuntalaatoista? Olivatko ne kivoja vai tylsiä?

.....
.....
.....

Mikä niissä oli parasta? Entä mikä huonointa?

.....
.....
.....

Haluaisitko, että päiväkodissa olisi enemmän samanlaisia liikuntavälineitä?

.....
.....
.....

Jos saisit valita ihan mitä vain, millaisia liikuntahetkiä päiväkodissa voisi olla? Millaisia liikuntavälineitä täällä olisi?

.....
.....
.....

KYSELYLOMAKE HENKILÖKUNNALLE

Projekti Moto Tiles -liikuntalaattojen käytöstä varhaiskasvatuksessa

Miten projekti mielestäsi onnistui?

.....
.....
.....
.....

Toivatko liikuntalaatat uutta sisältöä liikuntatoimintaan?

.....
.....
.....
.....

Mitä mieltä olet liikuntateknologian hyödyntämisestä päiväkodissa?

.....
.....
.....
.....

Onko liikuntateknologialla joitain selviä haasteita tai kehittämisalueita päiväkodin näkökulmasta?

.....
.....
.....
.....

Muuta palautetta projektista tai liikuntateknologiasta

.....
.....
.....
.....

INTERVENTIO SUUNNITELMA

AIKA JA PAIKKA Halkokarin päiväkot Viikolla 43	OPIKELIJA, RYHMÄKODI Janina Urpola, NSOS18K
TOIMINNAN AIHE, MITÄ TEHDÄÄN? Moto Tiles -liikuntalaatat, yksilöharjoitukset	KUVAUS RYHMÄSTÄ Pursimiehet -ryhmä, 3–5-vuotiaat
RYHMÄN KOOSTUMUS Koko ryhmä, yhteensä max. 21 lasta	TOIMINNAN TAVOITTEET Hauskanpito Liikunnan ilo Kaikki lapset toimintaan mukaan
MITÄ TEHDÄÄN? Liikuntalaattoja hyödyntäen tehdään harjoituksia, joissa lapset saavat vuorotellen suorittaa yksilöllisiä harjoituksia. Esim. Paint, Colour Race, Concentration Colour, Simon Says Toimintaan virittäydytään kertomalla lapsille mitä tehdään ja näytetään esimerkkinä, miten harjoitukset toimivat. Lapset jaetaan kahteen tai kolmeen ryhmään lasten määrästä riippuen. Yksi ryhmä on kerrallaan mukana liikuntalaatoilla, kun toinen/toiset ryhmä(t) saavat muuta toimintaa tai leikkejä ryhmän varhaiskasvattajien ohjaamana. Näin lasten ei tarvitse seistä kauaa paikoillaan katsomassa, kun muut lapset leikkivät liikuntalaatoilla. Lapset saavat yksitellen omassa pienryhmässään tulla tekemään liikuntalaatoilla harjoituksia. Kun ryhmästä kaikki ovat saaneet kokeilla liikuntalaattoja, siirrytään toiseen ryhmään.	
ETUKÄTEISJÄRJESTELYT Toiminta vaatii jonkin verran tilaa, esimerkiksi liikuntasalin tai ison huoneen. Päiväkodilla nämä voidaan järjestää ja muokata ympäristöä tarpeen mukaan. Mahdolliset materiaalit ja välineet toiminnan toteuttamiseen saadaan päiväkodilta. Moto Tiles -laatat tulevat RoboSotelta toiminnallisten interventioiden ajaksi.	
AIKUISEN/OHJAAJAN ROOLI Liikuntalaattojen opastuksesta ja toiminnan ohjauksesta vastaa projektin tekijä. Ryhmän varhaiskasvattajat ovat mukana ohjaamassa niitä lapsia, jotka eivät sillä hetkellä ole mukana toiminnassa. Toiminta voi olla liikunnallista, leikillistä tai muuten toiminnallista pienryhmätoimintaa.	ARVIOINTI Toiminnan jälkeen lapset voivat arvioida kokemusta hymynaama-taulukolla.

INTERVENTIO SUUNNITELMA

AIKA JA PAIKKA Halkokarin päiväkoti Viikolla 44	OPISKELIJA, RYHMÄKODI Janina Urpola, NSOS18K
TOIMINNAN AIHE, MITÄ TEHDÄÄN? Moto Tiles -liikuntalaatat, pariharjoitukset	KUVAUS RYHMÄSTÄ Pursimiehet -ryhmä, 3–5-vuotiaat
RYHMÄN KOOSTUMUS Koko ryhmä, yhteensä max. 21 lasta	TOIMINNAN TAVOITTEET Hauskanpito Liikunnan ilo Kaikki lapset toimintaan mukaan
MITÄ TEHDÄÄN? Liikuntalaattoja hyödyntäen tehdään harjoituksia, joissa lapset saavat suorittaa harjoituksia pareittain. Esim. Colour Race, Final Countdown, Show the Pattern Toimintaan virittäydytään kertomalla lapsille mitä tehdään ja näytetään esimerkkinä, miten harjoitukset toimivat. Lapset jaetaan pareihin, ja yhteen kolmen lapsen ryhmään, jos lapsia on pariton määrä. Yksi pari on kerrallaan mukana liikuntalaatoilla, kun muut parit saavat muuta toimintaa tai leikkejä ryhmän varhaiskasvattajien ohjaamana. Näin lasten ei tarvitse seistä kauaa paikoillaan katsomassa, kun muut lapset leikkivät liikuntalaatoilla.	
ETUKÄTEISJÄRJESTELYT Toiminta vaatii jonkin verran tilaa, esimerkiksi liikuntasalin tai ison huoneen. Päiväkodilla nämä voidaan järjestää ja muokata ympäristöä tarpeen mukaan. Mahdolliset materiaalit ja välineet toiminnan toteuttamiseen saadaan päiväkodilta. Moto Tiles -laatat tulevat RoboSotelta toiminnallisten interventioiden ajaksi.	
AIKUISEN/OHJAAJAN ROOLI Liikuntalaattojen opastuksesta ja toiminnan ohjauksesta vastaa projektin tekijä. Ryhmän varhaiskasvattajat ovat mukana ohjaamassa niitä lapsia, jotka eivät sillä hetkellä ole mukana toiminnassa. Toiminta voi olla liikunnallista, leikillistä tai muuten toiminnallista pienryhmätoimintaa.	ARVIOINTI Toiminnan jälkeen lapset voivat arvioida kokemusta hymynaama-taulukolla.

INTERVENTIO SUUNNITELMA

AIKA JA PAIKKA Halkokarin päiväkoti Viikolla 45	OPISKELIJA, RYHMÄKOODI Janina Urpola, NSOS18K
TOIMINNAN AIHE, MITÄ TEHDÄÄN? Moto Tiles -liikuntalaatat, ryhmäharjoitukset	KUVAUS RYHMÄSTÄ Pursimiehet -ryhmä, 3–5-vuotiaat
RYHMÄN KOOSTUMUS Koko ryhmä, yhteensä max. 21 lasta	TOIMINNAN TAVOITTEET Hauskanpito Liikunnan ilo Kaikki lapset toimintaan mukaan
MITÄ TEHDÄÄN? Liikuntalaattoja hyödyntäen tehdään harjoituksia, joissa lapset saavat muutaman lapsen ryhmässä suorittaa ryhmäharjoituksia. Esim. Show the Pattern, Final Countdown. Toimintaan virittäydytään kertomalla lapsille mitä tehdään ja näytetään esimerkkinä, miten harjoitukset toimivat. Lasten määrästä riippuen heidät jaetaan 3–5 lapsen ryhmiin. Yksi ryhmä on kerrallaan mukana liikuntalaatoilla, kun toinen/toiset ryhmä(t) saavat muuta toimintaa tai leikkejä ryhmän varhaiskasvattajien ohjaamana. Näin lasten ei tarvitse seistä kauaa paikoillaan katsomassa, kun muut lapset leikkivät liikuntalaatoilla. Lapset saavat yksitellen omassa ryhmässään tulla tekemään liikuntalaatoilla harjoituksia.	
ETUKÄTEISJÄRJESTELYT Toiminta vaatii jonkin verran tilaa, esimerkiksi liikuntasalin tai ison huoneen. Päiväkodilla nämä voidaan järjestää ja muokata ympäristöä tarpeen mukaan. Mahdolliset materiaalit ja välineet toiminnan toteuttamiseen saadaan päiväkodilta. Moto Tiles -laatat tulevat RoboSotelta toiminnallisten interventioiden ajaksi.	
AIKUISEN/OHJAAJAN ROOLI Liikuntalaattojen opastuksesta ja toiminnan ohjauksesta vastaa projektin tekijä. Ryhmän varhaiskasvattajat ovat mukana ohjaamassa niitä lapsia, jotka eivät sillä hetkellä ole mukana toiminnassa. Toiminta voi olla liikunnallista, leikillistä tai muuten toiminnallista pienryhmätoimintaa.	ARVIOINTI Toiminnan jälkeen lapset voivat arvioida kokemusta hymynaama-aulukolla.

INTERVENTIO SUUNNITELMA

AIKA JA PAIKKA Halkokarin päiväkoti Viikolla 46	OPISKELIJA, RYHMÄKOODI Janina Urpola, NSOS18K
TOIMINNAN AIHE, MITÄ TEHDÄÄN? Moto Tiles -liikuntalaatat, liikuntaa leikkien	KUVAUS RYHMÄSTÄ Pursimiehet -ryhmä, 3–5-vuotiaat
RYHMÄN KOOSTUMUS Koko ryhmä, yhteensä max. 21 lasta	TOIMINNAN TAVOITTEET Hauskanpito Liikunnan ilo Kaikki lapset toimintaan mukaan Yhteistyö
MITÄ TEHDÄÄN? Lasten mielenkiinnon pojalta keksitään teema, esimerkiksi merirosvot, eläimet yms. Liikuntalaattoja hyödyntäen suunnitellaan leikki, jossa lapset saavat tehdä tehtäviä ja harjoituksia liikuntalaatoilla. Esim. Show the Pattern, Paint, Simon Says. Leikki voi olla esim. merirosvoaarreakun avaaminen, kun kaikki tehtävät on suoritettu liikuntalaatoilla. Toimintaan virittäydytään kertomalla lapsille mitä tehdään ja näytetään esimerkkinä, miten harjoitukset toimivat. Leikin tyylistä riippuen lapset voivat olla kaikki kerralla mukana leikissä tai pareittain tai ryhmässä. Tavoitteena on suunnitella leikki niin, että kaikki lapset voivat olla samassa tilassa leikissä mukana.	
ETUKÄTEISJÄRJESTELYT Toiminta vaatii jonkin verran tilaa, esimerkiksi liikuntasalin tai ison huoneen. Päiväkodilla nämä voidaan järjestää ja muokata ympäristöä tarpeen mukaan. Mahdolliset materiaalit ja välineet toiminnan toteuttamiseen saadaan päiväkodilta. Moto Tiles -laatat tulevat RoboSotelta toiminnallisten interventioiden ajaksi.	
AIKUISEN/OHJAAJAN ROOLI Liikuntalaattojen opastuksesta ja toiminnan ohjauksesta vastaa projektin tekijä. Ryhmän varhaiskasvattajat ovat mukana toiminnassa ja leikissä.	ARVIOINTI Toiminnan jälkeen lapset voivat arvioida kokemusta hymynaama-aulukolla. Lapsilta kysellään yksitellen muutama kysymys liikuntalaattoihin liittyen kyselylomakkeen avulla. Lapset saavat vapaasti kertoa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan liikuntalaatoista.

KOKKOLAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Sivistyskeskus
Varhaiskasvatuskoordinaattori

13.10.2021

45 §

Asia Tutkimuslupa-anomus / Varhaiskasvatus

Hakijat Janina Urpola hakee lupaa tutkimukselle "Liikuntalaatta-projekti -liikuntateknologia 3-5 vuotiaiden lasten kokeilussa"

Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda liikuntateknologiaa lasten ulottuville ja tarjota heille mahdollisuus kokeilla millaista se on.

Tutkimuksen kohderyhmänä on 3-5 vuotiaiden lasten päiväkotiryhmä, Halkokarin päiväkodin Pursimiehet

Lupaehdot Kaikki osapuolet sitoutuvat noudattamaan tietosuojalaista ja salassapidosta annettuja ohjeita ja määräyksiä siltä osin kuin niitä tähän tutkimukseen liittyy.

Tutkielmasta toimitetaan maksuttomasti yksi kappale email: milka.junttila@kokkola.fi.

Päätös Myönnän tutkimusluvan Janina Urpolalle anomuksen mukaisesti.

Päiväys ja
allekirjoitus

13.10.2021



Milka Junttila
Varhaiskasvatuskoordinaattori