

Jenna Auvinen

TAITO TIKERIN METSÄSEIKKAILU VARHAISKASVATUKSEEN

Ilon ja hyvän mielen luontokokemus

Opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Jenna Auvinen
Työn nimi	Taito Tiikerin metsäseikkailu varhaiskasvatukseen – ilon ja hyvän mielen luontokokemus
Toimeksiantaja	Haminan kaupunki
Vuosi	2023
Sivut	29 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tia-Marika Sohlman

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa Haminaan kaupungille lasten motorisia taitoja tukeva metsäseikkailu, jossa edistettiin varhaiskasvatus- sekä esiopetusikäisten lasten motorisia perustaitoja. Lasten toimintaympäristöä laajennettiin heille tuttuun lähimetsään ja hyödynnettiin luonnon mahdollisuuksia liikkumisessa. Opinnäytetyö tuotti myös henkilöstölle valmiin materiaalin pedagogiseen toimintaan. Opinnäytetyössäni tutkin luonnon mahdollisuuksia motoristen perustaitojen tukemisessa sekä positiivisen liikuntakokemuksen mahdollistamisessa lapsille.

Opinnäytetyössäni huomioin paikallisen opetussuunnitelman mukaiset linjaukset hyvinvoinnin tukemisesta ja se tukee esiopetussuunnitelman mukaista tavoitetta hyvinvoivasta lapsesta, sekä lisää kasvatuskumppanuutta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa sovellettiin laadullisten opinnäytteen menetelmiä. Toiminnallinen opinnäytetyö pyrki käytännön toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen tai järjestämiseen. Opinnäytetyöni oli työelämälähtöinen ja käytännönläheinen.

Voin opinnäytetyöni avulla osoittaa, että tulevaisuudessa on tärkeää huomioida lasten liikuntatottumukset ja keskittää huomio niiden kehittämiseen. Motoristen perustaitojen kehittäminen vaikuttaa laaja-alaisesti lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen, joten kyseessä olevien taitojen tukemista ei voi sivuuttaa. Tietojen ja taitojen omaksuminen lähtee motoristen taitojen harjaantumisesta.

Asiasanat: motoriset perustaidot, liikkuminen, luonto, osallisuus

Degree title	Bachelor of Social Services
Author	Jenna Auvinen
Thesis title	Skill Tiger's forest Adventure for Early Childhood Education - a nature experience of joy and good feeling
Commissioned by	Early childhood care, Hamina
Time	2023
Pages	29 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Tia-Marika Sohlman

ABSTRACT

The purpose of my functional thesis was to produce a forest adventure for the city of Hamina that supports children's motor skills, where the basic motor skills of early childhood and preschool children were promoted. The children's activity environment was expanded to the nearby forest they were familiar with and nature's opportunities for movement were utilized. The thesis also provided the staff with ready-made material for pedagogical activities. In my thesis, I researched of nature's possibilities in supporting basic motor skills and enabling a positive exercise experience for children.

In my thesis I considered the guidelines on supporting well-being according to the local curriculum, and it supports the goal of a well-being child according to the preschool curriculum and increases educational partnership.

The thesis was implemented as a functional thesis, where qualitative thesis methods were applied. The functional thesis sought to instruct, guide or organize practical activities. My thesis was work life-oriented and practical.

With the help of my thesis, I can state that in the future it is important to take into account children's exercise habits and focus attention on their development. The development of basic motor skills has a wide-ranging effect on a child's normal growth and development, so supporting skills cannot be ignored. Acquiring knowledge and motor skills starts with the training of motor skills.

Keywords: basic motor skills, movement, nature, participation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN VIIITEKEHYS	7
2.1	Varhaiskasvatus	7
2.2	Perusopetuslaki	7
2.3	Esiopetus.....	8
2.4	Kasvatuskumppanuus	8
2.5	Osallisuus	9
2.6	Ympäristökasvatus	9
3	MOTORINEN KEHITYS	10
3.1	Motoriset perustaidot	11
3.2	Liikuntapedagogiikka	12
4	HAMINAN KAUPUNKI.....	13
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
6	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	15
6.1	Tutkimusmenetelmä	15
6.2	Opinnäytetyöprosessi	15
6.3	Taito Tiikeri metsäseikkailun suunnittelu	15
6.4	Toiminnan toteutus	17
6.5	Palaute toiminnasta	21
6.6	Luotettavuus ja eettisyys	24
7	POHDINTA	25
	LÄHTEET.....	30

LIITTEET

- Liite 1. Taito Tiikerin jumppa
- Liite 2. "Maa on laavaa"-leikki
- Liite 3. Taito Tiikeri temppuilee
- Liite 4. Taito Tiikerin aarteen etsintä
- Liite 5. Taito Tiikerin hippa
- Liite 6. Taito Tiikerin rentoutus
- Liite 7. Taito Tiikerin metsäbingo

1 JOHDANTO

Lasten elintavat ovat herättäneet huolta, ja kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen suunta on ollut negatiivinen. Suomalaisten lasten osalta tutkimukset osoittavat, että heidän päivissään on keskimäärin 1–2 tuntia reipasta liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, kun nykuteknologia kasvattaa lasten ruutuaikaa. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikkumista, jossa energiankulutus kiipeää lepotason yli. Fyysinen aktiivisuus jaetaan yleisimmin kolmeen alueeseen, riippuen aktiivisuuden kuormituksen määrästä; kevyt, reipas sekä vauhdikas fyysinen aktiivisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 12–14.)

Fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista terveyteen on empiiristä näyttöä. Vähäinen liikunta aiheuttaa terveydellisiä vaaroja ja heikentää toimintakykyä. Liikuntasuosituksia tarkastellaan muuttuvan yhteiskunnan ja uuden tutkimustiedon valossa vastamaan nykyajan tarpeeseen. Varhaisvuosien liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaan tulisi liikkua kolme tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa päivässä. (Jaakkola Liukkonen & Sääkslahti 2017, 54–57.) Lapsilla fyysinen aktiivisuus on useimmiten aktiivista leikkiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b,12). Aikaisimpiin suosituksiin poiketen uusimmat fyysisen aktiivisuuden suositukset korostavat perheiden sekä yhteiskunnan asenteiden merkitystä (Sääkslahti 2018, 147).

Fyysisen aktiivisuuden määrä koostuu päivän aikana monipuolisesti erilaisista toiminnoista. Rauhallista fyysistä aktiivisuutta voi olla esimerkiksi leikit, vaatteiden pukeminen sekä ympäristön tutkiminen. Kevyttä liikuntaa voi olla kävely, keinuminen, metsäretket ja ulkoilu. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta on muun muassa hippaleikit, kiipeily ja juokseminen. (Jaakkola Liukkonen & Sääkslahti 2017, 54–57.) Lapselle tulisi mahdollistaa omaehtoinen liikunta monipuolisessa ympäristössä, jossa hän saa harjoitella motorisia perustaitojaan (Sääkslahti 2018, 147).

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on edistää varhaiskasvatus- sekä esiopetusikäisten lasten motorisia perustaitoja luontoa hyödyntäen, sekä tarjota henkilöstölle valmis materiaali pedagogiseen toimintaan. Tutkin luonnon

mahdollisuuksia motoristen perustaitojen tukemisessa sekä positiivisen liikuntakokemuksen mahdollistaminen lapsille.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen kasvatuksen, opetuksen sekä hoidon muodostama pedagoginen kokonaisuus, koulutusjärjestelmämme kivijalka. Opetushallitus määrää varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet, jonka mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan suunnitelmallisesti sekä tavoitteellisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet takaavat jokaiselle lapselle yhtenäisen, tasa-arvoisen sekä laadukkaan varhaiskasvatuksen. Jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, joka tukee elinikäisen kasvun ja oppimisen polkua. (Opetushallitus 2022d.)

Varhaiskasvatuslaissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, sen järjestämisestä sekä tuottamisesta. Lakia sovelletaan kunnan, kuntayhtymän sekä yksityisen palveluntuottajan järjestämään varhaiskasvatukseen. Laissa säädetään varhaiskasvatuksen olevan suunnitelmallista sekä tavoitteellista pedagogista toimintaa, joka on kasvatuksen, opetuksen sekä hoidon muodostama kokonaisuus. Lapsen etu tulee huomioida varhaiskasvatusta suunniteltaessa. Tavoitteet on määritelty tukemaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmista. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

2.2 Perusopetuslaki

Perusopetuslaissa säädetään perusopetuksesta, esiopetuksesta, valmistavasta opetuksesta sekä aamu- ja iltapäivätoiminnasta. Kunta on velvollinen järjestämään asukkaille perusopetusta sekä esiopetusta. Laissa säädetään lapsen edun ensisijaisuudesta, lasten oppimisedellytysten parantamisesta sekä kokonaisvaltaisen kasvun tukemisesta. Opetuksessa tulee noudattaa valtakunnallisia yhteisiä perusteita, jotka laissa säädetään. (Perusopetuslaki 628/1998.)

2.3 Esiopetus

Oppivelvollisuutta edeltävänä vuotena lapset ovat oikeutettuja maksuttomaan esiopetukseen. Esiopetuksen toimintaa ohjaa varhaiskasvatuksessa käytettävä pedagogiikka huomioiden lasten mielenkiinnon kohteet. Lapsen kokonaiseen ja eheään oppimispolkuun kuuluu varhaiskasvatus, esiopetus sekä perusopetus. Elinikäisen oppimisen edellytyksenä on johdonmukaisesti etenevä kokonaisuus johdonmukaisesti toteutettuna. (Opetushallitus 2022a.)

Laadukkaan, yhtenäisen sekä yhdenvertaisen esiopetuksen edistämiseksi on laadittu Opetushallituksen valtakunnallinen määräys esiopetuksen opetussuunnitelman laatimisesta sekä toteuttamisesta. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet pohjautuvat lainsäädäntöön (perusopetuslaki, -asetus sekä esiopetuksen tavoitteita määrittävä valtioneuvoston asetus). Opetussuunnitelman perusteissa määrätään esiopetuksen tavoitteista, sisällöstä, kasvatuskumppanuudesta sekä oppilashuollon periaatteista. (Opetushallitus 2022b, 8.)

Esiopetuksen tuottajalla on vastuu laatia paikallinen opetussuunnitelma, joka tehdään Opetushallituksen antaman valtakunnallisen määräyksen mukaan. Opetuksen järjestäjä määrittelee suunnitelmassaan esiopetuksen toteuttamisen kaikissa yksiköissään, sen arvioinnin sekä kehittämisen. Opetussuunnitelman laatimisessa huomioidaan muita paikallisia suunnitelmia, kuten varhaiskasvatuksen suunnitelma ja perusopetuksen opetussuunnitelma. (Opetushallitus 2022b, 8.)

Esiopetussuunnitelmassa käsitellään esiopetuksen arvoperustaa ja nostetaan esille lapsuuden itseisarvon merkitys. Yksilöllistä lapsen ainutlaatuisuutta ja arvokkuutta halutaan vaalia antamalla jokaiselle lapselle mahdollisuus tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioon otetuksi sekä ymmärretyksi yksilönä yhteisön jäsenenä. (Opetushallitus 2022b, 15.)

2.4 Kasvatuskumppanuus

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen sekä kodin välinen yhteistyö on korostunut vuosikymmenien ajan, ja kasvatuskumppanuus-käsite on ilmaantunut 2000-luvulla. Lapsen kasvun, kehityksen, oppimisen ja kokonaisvaltaisen hy-

vinvoinnin tukeminen sekä edistäminen on kasvatuskumppanuuden lähtökohdana. Varhaiskasvatuksessa sekä esiopetuksessa tarjotaan mahdollisuus päivittäiseen vuorovaikutukseen huoltajien kanssa, joka mahdollistaa luottamuksellisen ja avoimen suhteen kasvattajien ja huoltajien välillä. Yhteistyö huoltajien kanssa lisää ymmärrystä lapseen, sekä antaa huoltajille tunteen, että lapsella on kaikki hyvin hoidossa. (Ranta 2021, 41–42.)

Huoltajille tulee tarjota mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun sekä kehittämiseen, jolloin yhteinen tavoite on lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Huoltajat jakavat tietoa lapsen mielenkiinnonkohteista, joita kasvattajat voivat hyödyntää toiminnan suunnittelussa. Vastavuoroisesti kasvattajat jakavat tietoa lapsen päivän toiminnoista ja kehityksestä, jolloin ne voivat siirtyä kotiympäristöön ja heidän yhteisiin hetkiinsä. (Ranta 2021, 42.)

2.5 Osallisuus

Opetushallitus kuvaa osallisuuden käsitettä lapsen mahdollisuutena olla osana esiopetusryhmää ja -yhteisöä, hänen mahdollisuutensa olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa omien tarpeiden mukaisesti, hänen omia näkemyksiään sekä aloitteita kuullaan ja arvostetaan sekä hänen mahdollisuutensa vaikuttaa oman elämän asioihin. Lapsilähtöisen pedagogiikan yksi tärkeimmistä esille nostettavista käsitteistä on osallisuus, joka tarkoittaa, että lapselle mahdollistetaan arki, jossa hän voi olla aktiivinen toimija. Osallisuudella tuetaan lapsen mahdollisuutta ideoita, suunnitella sekä arvioida pedagogista toimintaa. (Opetushallitus 2022d.)

2.6 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatus esiopetuksessa kuuluu oppimiskokonaisuuteen ”tutkin ja toimin ympäristössäni”, joka käsittää luonnon tutkimisen, havaintojen tekemisen sekä luontosuhteen vahvistamisen. (Kyrönlampi-Kylmänen, Mäkitalo, Uitto, Estola & Kyrönlampi. 2020 129–135.) Esiopetuksen ympäristökasvatuksella mahdollistetaan monipuoliset luontokokemukset tutkien ja tutustuen lähiympäristöön, kasveihin, eläimiin sekä erilaisiin luonnon ilmiöihin. Ympäristökasvatuksen opetuksessa käytetään monipuolisesti eri aisteja. Lapsia ohjataan ja kannustetaan huolehtimaan ympäristöstä, lisätään luontotuntemusta ja harjoitellaan luontoon liittyvää termistöä. (Opetushallitus 2022d. 37.)

3 MOTORINEN KEHITYS

Nykysuosituksen mukainen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden määrä on kolme tuntia päivässä monipuolista liikuntaa; kevyt liikunta, reipas ulkoilu ja erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus. Kun aikuiset mahdollistavat lapsille aktiivista ja fyysistä liikkumista, tutkimuksen mukaan silloin lapset tutkimuksen mukaan nauttivat siitä ja motivaatio kasvaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b.)

Alle kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta tarkastellessa on tutkittu, että vain 10–20 %:lla päivittäinen fyysinen aktiivisuus on nykysuositusten mukaista aktiivisuutta. Päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus tukee normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä sekä hyvinvointia. Perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen aktiviteettiin aikaa keskimäärin vain alle puoli tuntia päivässä ja alle puolet perheistä liikkuvat yhdessä yhdestä kahteen kertaa viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.)

Erilaisten motoristen taitojen tasoissa on eroja. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) tutkimuksen mukaan alle kouluikäiset lapset osaavat juosta, laukata, hypätä ja loikata, tasapainotaidoissa puolestaan on huomattavia yksilöllisiä eroja. Pallon käsittelytaitoihin (heittäminen, kiinniottaminen, pomputtaminen, potkaiseminen) tutkimuksen mukaan tarvitaan tukea ja harjoitusta. Kansainvälisellä tasolla on huomattu, että motorisesti heikkojen lasten osuus on kasvanut huomattavasti 30 vuoden aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.)

Tutkimuksessa nostetaan esille myös välineiden vaikutus motivointi keinona liikkumiseen. Liikkuminen ei ole kiinni hienoista välineistä, ja digitaalinen tekniikka voi ajattaa lapsen sisätiloihin pitkäkestoiseksi ajoiksi. Tutkimuksessa nousee esille myös asuinympäristön vaikutukset luontosuhteeseen. Kosketus luontoon voi kadota, kun asutaan kaupungissa, kun taas kaupunki ympäristönä tarjoaa monipuolisemmat harrastemahdollisuudet. Lapset ovat kuvanneet metsän mieluisaksi leikkipaikaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.)

Liikkuminen, hyvät kasvuolosuhteet, riittävä ravinto sekä uni ovat välttämättömiä lapselle, hänen normaalin kasvunsa ja kehityksen kannalta. Fyysinen kasvu ja kehitys edellyttää yhdessä liikkumista, jotta lapsen lihakset, luut sekä jänteet voivat vahvistua ja kehittyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön rasittaminen ja kehittäminen turvaa lapsen arkielämästä selviytymisen taitoja. (Jaakkola ym. 2017, 486–489.)

Varhaislapsuudessa tapahtuva kehitys toimii perustana myöhemmällä iällä opittaville taidoille ja tiedoille. Aivojen sekä hermoverkkojen kypsyminen ovat lähtökohtia ja edellytyksiä motoristen taitojen kehitykselle. Vanhemmat sekä kasvattajat voivat omalla toiminnallaan edistää lasten fyysistä aktiivisuutta muokkaamalla ympäristöä mahdollistamaan lapsen luontaista aktiivisuutta. Motoristen taitojen tukemisella pystytään ehkäisemään kehitysviiveiden samanaikaisuutta, sillä varhaislapsuus on kasvamisen, kehittymisen ja oppimisen kannalta hedelmällistä aikaa. (Nurmi & Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 22, 31–32)

3.1 Motoriset perustaidot

Sääkslahti (2018, 49–70) kuvaa motorisen kehityksen olevan osittain geeniperimän tuotosta, mutta ympäristötekijöillä on suuri vaikutus niiden kehittymiseen. Motorinen kehitys etenee luonteenomaisesti jaksoittain ja sen kuvataan tapahtuvan dynaamisten systeemien vuorovaikutuksen tuloksena. Tahdonalaisia liikkeitä ja liikeyhdistelmiä, joilla on selkeä tarkoitus, kutsutaan motorisiksi taidoiksi.

Motoriset taidot voidaan luokitella tasapaino-, liikkumis- sekä välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin luetaan taidot, jolloin lapsi pyrkii säilyttämään tasapainonsa erilaisissa toiminnoissa. Tasapainotaidot kehittyvät varhaislapsuudessa ja erityisen nopeaa kehitystä tapahtuu 3–5-vuotiaana. Liikkumistaitoja on kävely, juokseminen, kiipeily, hyppääminen ja laukkaaminen. Näiden taitojen kehittyminen riippuu lapsen mahdollisuuksista harjoittaa niitä. Käsittelytaidot ovat taitoja käsittelä välineitä, esineitä ja toista ihmistä. Nämä taidot voidaan luokitella karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot ovat isojen linjojen taitoja, kuten vieritys, työntö, veto, kiinniottaminen ja pompotta-

minen. Hienomotorisiin taitoihin lukeutuu kehon pienillä lihaksilla tehtävät, kuten kynän käyttäminen. Motoriset perustaidot (käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöminen) tulisi oppia ennen ala-astetta. (Sääkslahti 2018, 52–54.)

Lapsen motoriset perustaidot voivat kehittyä, kun fyysiset valmiudet, hermostollinen kehitys sekä havaintotoiminnot ovat kehittyneet riittävästi. Kun lapsi on saanut liikkua ja harjoitella monipuolisesti eri liikkeitä, motoriset perustaidot kehittyvät, joka taas on edellytyksenä hienomotoriikan kehittymiselle. Laajempien liikkeiden hallinta on ensisijaista, ennen kuin lapsi kykenee säätelemään hienomotorisia taitojaan, kuten kynän käsittelyä. (Jaakkola ym. 2017, 487–489.)

3.2 Liikuntapedagogiikka

Sääkslahti (2018, 153–154) linjaa liikuntakasvatuksen olevan toimintaa, jossa liikuntaa tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista kehitystä ja tukea aktiivisen elämäntavan omaksumista liikunnan avulla. "Kasvattaa liikuntaa liikunnan avulla" toteaa Sääkslahti, kun hän avaa kirjassaan liikuntakasvatuksen tavoitteita. Tämä lause kiteyttää ajatuksen siitä, että positiivisen kokemuksen luomiseen liikunnasta vaaditaan tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Kasvattajan vastuu on suuri, sillä hän voi oppimisympäristön ja oppimistilanteiden valinnoillaan tukea myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Kasvattajan oma toiminta mahdollistaa jokaiselle lapselle hänen yksilöllisten tapojensa ja keinojen löytämisen fyysiseen liikkumiseen.

Esiopetusikäinen lapsi on tutustunut motorisiin perustaitoihin ja onkin innokas kokeilemaan niitä erilaisissa leikeissä sekä erilaisissa ympäristöissä. Kasvattajan tulee huomioida toiminnan suunnittelussa se, että hän mahdollistaa lapsille monipuolisen toimintaympäristön. (Sääkslahti 2018, 165–166.) Esiopetuksen "tutkin ja toimin ympäristössäni" -oppimiskokonaisuus kehottaa liikkumaan luonnossa ja korostaa sitä, kuinka lapset ovat luonnostaan kiinnostuneita ympäröivästä maailmasta ja sen ilmiöistä. Luonnon terveyshyödyt ovat tutkimuksien mukaan mittavat. Liikkuminen ja oleilu luonnossa laskee sykettä, verenpainetta ja stressitasoja sekä se lisää elinvoimaisuuden tunnetta sekä

keskittymiskykyä. (Kyrönlampi-Kylmänen, Mäkitalo, Uitto, Estola & Kyrönlampi 2020, 129–130.)

Luonto rentouttaa ja virkistää ja antaa mahdollisuuden tuntea iloa ja hyvää mieltä (Kyrönlampi-Kylmänen ym. 2020, 135).

4 HAMINAN KAUPUNKI

Haminan kaupunki tarjoaa esiopetusta kaupungin palveluna lain vaatimien määräyksen mukaisesti. Esiopetusta toteutetaan kahdeksassa eri yksikössä, keskimäärin neljä tuntia päivässä. Päivittäinen esiopetuksen alkamis- ja päättymisaika on jokaisen yksikön itse määriteltävissä, riippuen tilojen käyttömahdollisuuksista sekä esiopetukseen osallistuvien lasten kuljetusten järjestämisestä. Haminan kaupunki linjaa esiopetuksen olevan lapsen eheän koulupolun kannalta tärkeässä osassa, sillä esiopetuksesta lapset siirtyvät perusopetukseen. (Haminan kaupunki 2020, 14–15.)

Haminan varhaiskasvatuksen arvot ovat linjassa kaupunkistrategian kanssa. Esiopetuksen opetussuunnitelmassa arvoiksi on asetettu *asukas- ja yrityslähtöisyys, tulevaisuuslähtöisyys ja rohkeus*. Asukas- ja yrityslähtöisyys arvona varhaiskasvatuksessa käsittää lapsi- ja perhelähtöisen toiminnan. Lapsuuden ainutkertaisuuden arvostaminen välittävällä, arvostavalla, luottamuksellisella, osallistavalla sekä tarpeisiin vastaavalla toiminnalla. Opetussuunnitelmassa ilmenee myös yksilöllisyyden kunnioittaminen tasa-arvoisesti, vahvuuksia esiin nostaen. Tulevaisuuslähtöisyys käsittää muun muassa ammattitaidon ylläpitämisen, nykyaikaisen varhaiskasvatuksen tuottamisen, toiminnan kehittämisen sekä moniammatillisen yhteistyön. Rohkeus varhaiskasvatuksen arvona kattaa lapsen edun mukaisen toiminnan sekä lapsen äänen kuulluksi tuomisen. Rohkeus näkyy myös uskalluksena toteuttaa uusia toimintatapoja työyhteisössä, avoimena vuorovaikutuksena näkemyksistä sekä epäasialliseen kohteluun puuttumisena. (Haminan kaupunki 2020, 14–16.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Haminan kaupungille lasten motorisia taitoja tukeva metsäseikkailu. Laajennan lasten toimintaympäristöä heille tuttuun lähimetsään ja hyödynnän luonnon mahdollisuuksia liikkumisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa valmis materiaali, joka vastaa kysymyksiin:

1. Miten tukea lasten motorisia perustaitoja luonnossa liikkuen?
2. Miten tukea ja mahdollistaa lasten ilon ja onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa?

Haminan kaupunki linjaa opetussuunnitelman perusteissaan laaja-alaisen osaamisen käsittävän lapsen taitojen, tietojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa yhtälöä. Osaamiseen luetaan myös lapsen kyky käyttää kehitettyä tietoa sekä taitoa arjen vaatimissa tilanteissa. Perusteissa korostetaan oppimisen jatkuvuutta aina varhaislapsuudesta läpi lapsen elämän, ympäröivän maailman muutoksiin reagoiden. Laaja-alaisen osaamisen tukeminen ja kehittäminen huomioidaan jokapäiväisessä, tavoitteellisessa toiminnassa esiopetuksessa. Lapsi saa yksilönä valmiuksia elinikäisen oppimisen polulle sekä hänelle luodaan vahvaa pohjaa elämänhallinnan taitoihin suunnitelmallisella laaja-alaisen osaamisen tukemisella. (Haminan kaupunki 2020, 11–14)

Yksilön hyvinvoinnin tukemisen kannalta itsestä huolehtimisen taitojen kehittäminen ja tukeminen on tärkeää. Esiopetuksessa vahvistetaan yksilöiden myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen vahvistamalla lasten hyvinvointiin liittyviä taitoja sekä kannustetaan heitä tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja. Arjessa näitä taitoja harjoitellaan itsestä, toisista, omista sekä yhteisistä tavaroista huolehtimalla. Yhteistyö huoltajien kanssa nostetaan myös esille. Keskustelu kotiväen kanssa lapsen rytmeistä, ruokailusta, levosta sekä erityisesti monipuolisen ja riittävän liikunnan vaikutuksista hyvinvoivaan lapseen koetaan tärkeänä kasvatuskumppanuudessa. (Haminan kaupunki 2020, 11–14.)

Opinnäytetyössäni huomioin paikallisen opetussuunnitelman mukaiset linjaukset hyvinvoinnin tukemisesta. Tuotokseni tukee esiopetussuunnitelman mukaista tavoitetta hyvinvoivasta lapsesta, sekä lisää kasvatuskumppanuutta.

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa sovelletaan laadullisten opinnäytteen menetelmiä. Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii käytännön toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen tai järjestämiseen. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, koska sillä tulisi osoittaa ammattikorkeakoulussa saadun koulutuksen asiantuntijuus. Opinnäytetyöprosessi toiminnallisessa opinnäytetyössä sisältää kuusi eri työvaihetta: ideointi-, suunnittelu-, tiedonkeruu-, toteutus- ja raportointivaiheen. (Vilkkä ym. 2003, 9–10.)

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöni alkoi syksyllä 2022, jolloin otin yhteyttä Haminan varhaiskasvatussyksikköön. Esittelin heille lähtökohdat opinnäytetyöstäni, ideani sekä menetelmät, joilla pääsen toivottuun tavoitteeseen. Sain ilokseni positiivisen vastaanoton ja Haminan kaksi esikouluryhmää olivat halukkaita vastaanottamaan opinnäytetyöni. Yhteistyö toimeksiantajani kanssa lähti käyntiin ja saimme valittua molemmille sopivan päivämäärän metsäseikkailun järjestämiseen. Opinnäytetyöprosessin seuraava vaihe oli toteuttaa opinnäytetyöni suunnitelma ja esitellä se ohjaavalle opettajalleni. Hain ajankohtaista tietoa aiheesta, josta rakensin teoreettisen viitekehysten tukemaan toiminnan suunnittelua. Opettajani hyväksyi opinnäytetyösuunnitelmani sekä tutkimuslupa-asiat olivat kunnossa.

6.3 Taito Tiikeri metsäseikkailun suunnittelu

Toteutin Haminan kaupungin esiopetusryhmälle metsäseikkailun, jossa lapset pääsivät seikkailemaan Taito Tiikerin kanssa yhdessä. Taito Tiikeri pyysi lapsia mukaan erilaisiin tehtäviin, joissa lapset pääsivät haastamaan itseään motorisesti. Seikkailun tehtävät oli suunniteltu lasten ikätason mukaiset motoriset taidot huomioiden, jolloin lapset pääsivät kokemaan onnistumisen ja ilon kokemuksia, toimimaan itsenäisesti sekä ryhmässä ja mahdollisesti ylittämään itsensä.

Taito Tiikeri toimi metsäseikkailun maskottina, samalla motivoiden lapsia osallistumaan. Taito Tiikeri kuvitti tehtävät, sanoitin toiminnan tiikerin kautta. Kuva Taito Tiikeristä on Pixabay kuvapalvelusta. Kasvatuskumppanuuden tukemiseksi lapsille jaettiin kotiin vietäväksi Taito Tiikerin metsäbingo. Bingingon tarkoituksena oli, että perheet voivat yhdessä suorittaa tehtävän kotiympäristössään. Bingo sisälsi helppoja tehtäviä, joissa liikutaan ja tutkitaan luonnossa. Bingingon tarkoitus oli osallistaa huoltajia toimintaan ja tukea yhteistyötä esiopetuksen ja kodin välillä.

Suunnitteleman runko Taito Tiikerin metsäseikkailuradalle.

1. Aloitus

- Tervetuloa-sanat, esittely
- Taito Tiikerin jumppa, jossa lapset pääsevät liikkumaan ja samalla esittelemään itsensä

2. "Maa on laavaa" -leikki, tasapainoilua luonnossa leikin varjolla.

3. Taito Tiikerin temppurata

- Tasapainottelua narun/kivien/kantojen päällä
- laukka-askelin kiven kiertäminen
- tarkkuusheitto
- takaperin kävely kiven/puun ympäri
- hämähäkinseitti
- ruutuhyppely

4. Taito Tiikerin aarteen etsintä

- Tiikeri on piilottanut luontoon kuvia, jotka lapset saavat etsiä yhdessä

5. Taito Tiikerin puuhippa (Suomen luonnonsuojeluliitto)

- Valitaan alue, jossa on puita. Valitaan 1–2 hippaa, muut osallistujat etsivät itselleen puun, josta pitävät kiinni kädellä. Hipan huutaessa

”tiikeri tulee”, vaihtavat lapset toiselle puulle. Jos hippa saa kiinni matkalla, tulee hänestäkin hippa.

6. Taito Tiikerin rentoutus

- Makoilemme luonnossa, katsellen ja kuunnellen sitä. Aikuinen ohjaa tilannetta ohjaavilla kysymyksillä.

7. Palaute osallistujilta ja Taito Tiikerin läpyt kaikille kiitokseksi osallistumisesta

- Palaute pyydetään peukuttamalla ylös/alas, oman mielipiteen mukaisesti

6.4 Toiminnan toteutus

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni Haminassa 4.11.2022 esikoululaisten lähimetsässä. Ohjattuun toimintaan osallistui kaksi esikouluryhmää, joissa oli yhteensä 24 lasta. Aikaa varasimme kaksi tuntia ja suunnittelin toiminnan näiden kriteereiden mukaisesti. Pienryhmätyöskentely olisi mahdollistanut yksilöllisemmän suunnittelun toiminnassa, mutta toimintaympäristö salli myös isomman ryhmän ohjaamisen samaan aikaan.

Oli ilo nähdä, kuinka esikoululaiset tulivat toimintahetkelle hymyt huulilla innokkaina kuulemaan, mikä heitä mahtaa odottaa. Motivoiminen toimintaan oli helppoa, sillä lapsiryhmä oli itsessään jo läsnä vastaanottamaan ohjeita. Ryhmän kasvattajat toivat mukaan myös oman esimerkin, osallistumalla ja kannustamalla lapsia. Sujuva yhteistyö heidän kanssaan tuki toiminnan onnistumista.

Toiminta alkoi yhteisellä kokoontumisella, jossa esittelin itseni sekä Taito Tiikerin. Tutustumisleikkinä käytin liikunnallista tapaa, jossa tehtiin liikkeitä (kyykky, venytys, hyppy, pyöriminen) ja jokainen lapsi sai kertoa oman nimensä. Syke nousi jo alkuleikissä ja olimmekin valmiita Taito Tiikerin seuraavaan tehtävään. Sanoitin lapsille, että metsästä löytyy Tiikerin kirjeitä, joita he lähtivätkin aktiivisesti ja oma-aloitteisesti etsimään osoittamastani suunnasta.

Ensimmäinen Tiikerin kirje löytyi ja kokoonnuimme sitä katsomaan ja lukemaan. Tiikeri kertoi haluavansa leikkiä ”Maa on laavaa” -leikkiä, jossa tasapainotellaan luonnossa. Lapset innostuivat heti, ja osalle leikki olikin tuttu. Koska leikki oli tuttu osalle lapsista, reagoin siihen ja pyysin yhtä lasta kertomaan leikin säännöt toisille. Lasten osallisuus syntyy pienistä hetkistä toiminnan sisällä ja leikin sääntöjen kertominen kavereille oli selkeästi tärkeä tehtävä. Leikki sujui hienosti, lapset tasapainottelivat kivillä ja kannoilla ja liikunnan riemu oli nähtävissä. Lapset saivat vaikuttaa leikin keston, ja koska se oli hyvin mieleinen leikki, meni sitä leikkiessä hyvin aikaa.

Seuraava Tiikerin ohje olikin temppuradalle. Tiikeri kertoi kirjeessään, kuinka tykkää temppuilla, kiipeillä, tasapainotella ja laukata ja pyysin lapset mukaan temppuilemaan. Pyysin yhden lapsista mallintamaan temppurataa kavereille ja kävimme radan ohjeet läpi. Osoitin ryhmän kasvattajille paikkoja, joille he voivat asettautua tukemaan ja kannustamaan lapsia. Vauhtia, ääntä ja iloa oli, kun lapset suorittivat rataa. Jokainen omalla taitotasollaan ja vauhdillaan. Radalla pääsi tasapainottelemaan kivien ja narun päälle, hyppimään oksista rakenneltuihin tikkaisiin, selviytymään hämähäkin seitistä läpi, heittämään käppyjä sekä laukkaamaan ison kiven ympäri. Radan ehdoton positiivinen puoli oli se, että jokainen sai omaan tahtiin suoriutua tehtävistä. Ei tarvinnut miettiä, että toiset lapset katsoivat ja näkivät oman suorittamisen, vaan jokainen saa yksilönä tehdä omassa rauhassa. Innokkaimmat juoksivat hiki hatussa rataa ympäri, kun taas toiset suorittivat rauhallisesti ja intensiivisesti keskittyen tehtäviin.



Kuva 1. Tempuradan tikapuilla riitti vauhtia



Kuva 2. "Älä herätä hämähäkkiä"

Huomasin, että tempurata nosti sykettä todella paljon ja lapsia hieman väsytti. Päätin ottaa siihen väliin pienen hengähdystauon ja kyselin lapsilta rauhallisesti, missä he onnistuivat. Jokainen lapsi pääsi ääneen ja kertomaan radan tehtävän, jossa onnistui.

Seuraava Tiikerin kirje ohjeisti meidät leikkimään puuhippaa. Leikki oli lapsille uusi, mutta he omaksuivat nopeasti säännöt. Huomasin leikin aikana, että leikkialue oli liian laaja ja epäselvä, joten reagoin tilanteeseen ja rajasimme leikkialuetta ryhmän kasvattajien kanssa. Kannustin lapsia yhteistyöhön leikin keskellä, sekä hieman pohtimaan, miten he saisivat loput lapset hippaleikissä kiinni yhteistyöllä.

Seuraavaksi Taito Tiikeri olikin ollut hullunkurisella tuulella, ja hukannut metsään kuvia. Lapset osasivat itse päätellä tehtävän, kun näkivät metsässä Tiikerin kuvia. Piilotin yhteensä 30 kuvaa metsään, ajatuksena että jokainen lapsi saisi löytää yhden. Varasin myös taskuuni kuvia, jotta voin reagoida tilanteen tullen ja piilottaa niitä lisää, mikäli lapsi sanoisi, ettei löytänyt yhtään. En kuullut kenenkään sanovat, ettei saanut onnistumisen kokemusta tehtävässä, mutta palautteesta jälkikäteen kuulin tämän. Olisin voinut mahdollistaa kyseiselle lapselle myös löytämisen kokemuksen, jos toiminnan keskellä olisin tämän huomioinut. Ryhmän lapset olivat selkeästi aiemminkin viettäneet aikaa luonnossa liikkuen, sillä metsässä liikkuminen ei aiheuttanut haasteita etsiessä kuvia. Lopuksi laskimme yhdessä kaikki kuvat, siinä tuli lisäksi pieni ylimääräinen matemaattinen tehtäväkin.

Lopuksi Taito Tiikeri pyysi lapsia hieman rentoutumaan ja laskemaan sykkeitä. Lapset saivat valita maastosta paikan, johon kävivät istumaan tai makamaan. Ohjeistin lapsia ensin katselemaan taivaalle sekä puun latvoihin, havainnoimaan sieltä mm. sääolosuhteita ja värejä. Tämän jälkeen ohjeistin, että silmät voi sulkea halutessaan ja käytetään kuuloaistia. Oli mukava huomata, että lähes kaikki lapset osasivat pysähtyä rentoutumaan.

Kasvatuskumppanuuden tukemiseen työstin vielä lapsien kotiin jaettavaksi Taito Tiikerin metsäbingon, joka tukee ja kannustaa perheitä lähtemään liikkumaan luontoa tutkimaan. Bingo on rakennettu niin, että sitä voi käyttää myös varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen arjessa, pedagogisessa toiminnassa.

6.5 Palaute toiminnasta

Pyysin ryhmän kasvattajilta kirjallista palautetta ohjatun toiminnan jälkeen. Aikuiset kysyivät lapsilta mielipiteitä toiminnasta käyttäen antamiani apukysymyksiä. Kysymyksien pohjalta mahdollistettiin lasten osallisuus toiminnan arvioimisessa ja kehittämisessä. Keskustelun pohjalta nousevat lasten ajatukset voidaan jatkossa hyödyntää heidän toimintansa suunnittelussa. Myös ryhmän kasvattajat saivat antaa kirjallista palautetta ohjasta toiminnasta, arvioiden ja kehittämisen.



Kuva 3. Palaute lapsilta 1

Lasten antama palaute on suoraa, vilpitöntä sekä arvokasta toiminnan suunnittelun ja kehittämisen kannalta. Pedagoginen toiminta suunnitellaan vastaamaan lasten mielenkiinnon kohteita, ja saamastani palautteesta pystyy poimimaan mielekkäitä toimintatapoja lasten oman sanoituksen kautta. Lasten

ikätaaso mahdollistaa myös laajemman palautteen saamisen, ja kuten palautteesta pystyy tulkitsemaan (kuva 3), lapset muistivat hyvin päivän tapahtumat.

Kehittämisen näkökulmasta oli myös arvokasta, että sain toiminnasta kehittäväää palautetta. Lapsen palaute negatiivisesta kokemuksesta, koska hän kaatui haastoi minua tarkastelemaan tilannetta. Tavoitteenani oli luoda ilon ja hyvän mielen luontokokemus lapsille, ja kyseisen lapsen kohdalla päällimmäinen tunne ja kokemus tapahtumasta oli epäonnistuminen. Koen, että pienryhmätoiminnalla lapsen negatiivinen kokemus olisi mahdollisesti voitu muuttaa positiiviseksi onnistumisen kokemukseksi. Minä ja kasvattajat yhdessä olisimme mahdollisesti paremmin pystyneet havainnoimaan kaatumisen ja kannustamaan uudelleen yrittämiseen. Tällöin lapselle olisi mahdollisesti voitu mahdollistaa onnistuminen kaatumisen sijaan päällimmäiseksi kokemukseksi ja tunteeksi.



Kuva 4. Palaute lapsilta 2

Ilon ja hyvän mielen luontokokemuksen mahdollistaminen liikunnan keinoin välittyi osallistujien kasvoilta ilmein, elein ja sanoin toiminnan keskellä. Sitä vahvistaa saamani kirjallinen palaute ryhmäläisiltä (kuva 4). Tavoitteenani opinnäytetyölläni oli mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, joka tukee lasten intoa liikkua jatkossakin, onnistui oman arviointini pohjalta hyvin. Onnistumisia ja hyvää mieltä tuli laajalla skaalalla, joka tukee myöhempää asennoitumista liikuntaa kohtaan positiivisesti.

Keräsin myös ryhmän kasvattajilta kirjallista palautetta toiminnan kehittämisen tueksi. Annoin heille apukysymyksiä, jotka ohjasivat vastaukset työn kannalta kohdistumaan oikeisiin kohtiin.

Kysymykset ryhmän kasvattajille:

- Oliko kokonaisuus yhtenäinen, motorisia taitoja tukeva?
- Näitkö onnistumisen kokemuksia sekä iloa lapsien kasvoilla seikkailun aikana?
- Miten kehittäisit seikkailun toimintaa? Mikä oli mielestäsi toimivaa? Mikä ei toiminut?
- Voisiko toiminta saada jatkumoa arjessanne, jossa lapset pääsisivät osalliseksi suunnitteluun ja toteutukseen?

Kasvattajat antoivat toiminnan keskellä ja heti sen päätyttyä tärkeää palautetta ja keskustelu oli rikastuttavaa. ”Hienosti hyödynnetty luontoa eri leikeissä ja tekemisissä. Esim. maa on laavaa, lapset pomppivat kivillä ja kannoilla sekä maahan tehdyt tikkaat kepeistä. Tästä koppi myös itselle :).” Tämä erään kasvattajan palaute nosti esille, että pystyin tarjoamaan hänelle uutta näkökulmaa hänen omaan suunnitteluunsa.

”Kokonaisuus oli monipuolinen ja tarina tiikerin tehtävistä sitoi pisteet hyvin toisiinsa. Lapset innostuivat seuraavan tiikerin tehtävää tekemään. Motorisia taitoja tuli monipuolisesti ja sykettä nostettiin välillä juoksuleikeillä. Alun lämmittelypiiri oli myös kiva ja kokosi porukan hyvin.” Palaute kasvattajalta osoittaa opinnäytteeni palvelevan tavoitettani kokonaisuudesta, joka innostaa ja mahdollistaa monipuolisen motoristen taitojen tukemisen luonnossa.



Kuva 5. Palaute kasvattajilta.

Kysyin palautteessani mahdollisuutta jatkumon kehittämiseen ja ilokseni sain huomata, että sille nähtiin mahdollisuus (kuva 5). Lasten osallisuuden huomiointi ja toiminnan kehittäminen heidän kanssaan on hedelmällistä pedagogisesta näkökulmasta katsottuna. Ryhmän lapset olivat innokkaasti mukana toiminnassa ja uskon, että kyseisellä ryhmällä tämän kaltainen toiminta voisi saada monipuolista jatkumoa, kuten palautteestakin sen voi todeta.

"Lapset olivat hienosti mukana! Iloa näkyi ilmeissä ja aktiivisessa osallistumisessa. Osalla alkoi väsymys tuntua loppu ajasta." Tavoitteena luoda ilon ja hyvän mielen kokemus välittyi myös ryhmän kasvattajille, kun he havainnoivat lasten reaktioita, ilmeitä ja eleitä. Positiivinen palaute toiminnasta kannustaa ja motivoi jatkamaan tärkeän työn parissa.

6.6 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden käsitteiden kautta. Yksiselitteistä määritelmää näille

abstrakteille käsitteille ei ole, mutta yhden ontuessa kokonaisuus kärsii. Uskotavuus käsitteenä kattaa suuren yleisön luottamuksen tiedon luotettavuudesta ja vakuuttavuudesta. Luotettavuus puolestaan välittyy lukijalle perusteluina oikeista menetelmistä sekä lähestymistavoista asiaan. Eettisyys tarkoittaa tutkijan pyrkimystä tuottaa hyviä asioita kohderyhmälle noudattaen eettisiä periaatteita. (Puusa, Juuti & Aaltio 2020, 175.)

Hyvässä tutkimuksessa käytetään Internet-lähteiden lisäksi akateemisia kirjoja, käsikirjoja, tieteellisiä artikkeleita sekä julkaisusarjoja. Käytettyjen lähteiden keskinäinen yhteys tulisi olla selkeä ja lähteiden laatuun tulee panostaa. (Metsämuuronen 2006, 27,31.) Olen käyttänyt alan ajankohtaista kirjallisuutta monipuolisesti, unohtamatta lähdekriittisyyttä.

7 POHDINTA

Taustalla opinnäytetyölleni on oma huoli sekä kiinnostus koskien lasten fyysistä aktiivisuutta sekä sen tukemista. Työskentelen varhaiskasvatuksessa, ja havainnot fyysisen aktiivisuuden laskusta ja lasten motorisista taidoista motivoivat minua tutkimaan asiaa opinnäytetyössäni. Toteutin opinnäytetyöni valitsemallani kohderyhmälle, sillä suoritan lastentarhanopettajan pätevyyskokeen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) teettämän tutkimuksen perusteella valikoin motoristen taitojen tukemisen aiheekseni. Normaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan vähyys on huolestuttavalla tasolla. Lapset viettävät viikoittain paljon aikaa varhaiskasvatus- sekä esiopetusympäristössä, jolloin kasvattajilla on todella potentiaalinen mahdollisuus pureutua haastekohtiin. Päivittäinen pedagoginen toiminta suunnitellaan tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, ja siinä on varhaiskasvatuksen opettajalla mahdollisuus huomioida kyseinen haaste toiminnan suunnittelussaan. Ei pidä unohtaa myös positiivisen kokemuksen mahdollistamista toimintahetkillä, sillä se motivoi lapsia jatkamaan liikunnallista elämää. Ilon kokemukset, onnistuminen sekä itsensä ylittäminen ruokkivat lapsen positiivisen minäkuvan syntymistä, itseluottamusta sekä halua tehdä kyseistä toimintaa uudelleen. Aikuisten vastuu on suuri tarkastellessamme lasten fyysistä aktiivisuutta. Esimerkillinen toiminta sekä fyysiseen aktiivisuuteen edellyttävän ympäristön mahdollistaminen ovat aikuisen vastuulla.

Luonnon terveyshyötyjä on tutkittu ja tulokset kertovat muun muassa, että syke voi laskea, stressitasot keventyä sekä elinvoimaisuuden tunne vahvistuu. Keskittymiskyvyn ylläpitäminen luonnon avulla on myös tutkitusti mahdollista. (Kyrönlampi-Kylmänen ym. 2020, 129–130.) Haluaisin opinnäytetyölläni nostaa esille näkökulman, että varhaislapsuudessa tulisi tukea ja vahvistaa lasten luontokokemuksia, sillä uskon niillä olevan tulevaisuudessa positiivisia vaikutuksia. Nyky-yhteiskunnan hektisyys, kova tempo sekä vaatimustaso voivat heijastua yksilön hyvinvointiin, mutta lapsuudessa opitut taidot ja keinot niiden kanssa selviytymiseen ovat elinikäisen oppimisen kannalta tärkeitä.

Luonto rentouttaa ja virkistää ja antaa mahdollisuuden tuntea iloa ja hyvää mieltä (Kyrönlampi-Kylmänen ym. 2020, 135). Pysähtyminen ja rentoutuminen voi olla haasteellista, mutta mielestäni opittava taito. Haluankin tukea ja osoittaa luonnon mahdollisuuksia sekä korostaa sen tärkeyttä. Opinnäytetyölläni koen osoittavani yhden mahdollisen keinon rentoutumiseen, ilman erinäisiä tarvikkeita tai materiaalia.

Väitöskirjassaan Salonen (2020) tutkii luonnon hyvinvointivaikutuksia omaehtoisesta ja ohjatun luontokokemuksen kautta. On vahvaa tutkimusnäyttöä luonnon myönteisestä vaikutuksesta tarkkaavuuteen, stressiin, hyvinvointiin sekä terveyteen. Tutkimuksessa nostetaan esille ohjatun luontokokemuksen myönteisiä vaikutuksia vastaanottajaan. Luonto tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia ympäristönä sekä herättää vastaanottajan mielenkiinnon toiminnan aiheita kohtaan. Luonnon mahdollisuudet herättivät oman mielenkiintoni opinnäytetyössäni ja siksi päädyin hyödyntämään sitä ympäristöä. Erilainen rikas toimintaympäristö mahdollistaa pedagogisen toiminnan, käyttäen erilaisia toimintatapoja sekä -menetelmiä. Pyrin opinnäytetyölläni myös herättämään kasvattajien mielenkiinnon toiminnan siirtämisestä erilaisiin toimintaympäristöihin.

Sääkslahti (2018, 153–154) linjaa liikuntakasvatuksen olevan toimintaa, jossa liikuntaa tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista kehitystä ja tukea aktiivisen elämäntavan omaksumista liikunnan avulla. "Kasvattaa liikuntaa liikunnan avulla" toteaa Sääkslahti, kun hän avaa kirjassaan liikuntakasvatuksen tavoitteita. Tämä

lause kiteyttää ajatuksen siitä, että positiivisen kokemuksen luomiseen liikunnasta vaaditaan tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Kasvattajan vastuu on suuri, sillä hän voi oppimisympäristön ja oppimistilanteiden valinnoilla tukea myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Kasvattajan oma toiminta mahdollistaa jokaiselle lapselle hänen yksilöllisten tapojensa ja keinojen löytämisen fyysiseen liikkumiseen.

Sääkslahti (2018, 153–154) käsittelee kirjassaan kasvattajan vastuuta positiivisen liikuntakokemuksen luomisessa. Oppimisympäristön sekä menetelmien valinnoilla kasvattaja pystyy tukemaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä myönteisten kokemusten ja ajatusten syntymistä liikkumista kohtaan. Tarkastelin tästä näkökulmasta omia valintoja sekä toiminnanohjausta metsäretken aikana. Koen, että onnistuin luomaan avoimen ja innostavan ilmapiirin, jossa lapset uskalsivat olla aktiivisia toimijoita. Varis (2020, 13–16) kuvaa tutkielmassaan aktiivisen toimijuuden olevan sidoksissa ympäristöön. Lapsen ja ympäristön välinen vuorovaikutus, materiaalit, rakenteet ja käytännöt mahdollistavat aktiivisen toimijuuden, eli aktiivisen oppimisen. Instituutioissa lapset ja kasvattajat ovat vuorovaikutussuhteessa toisiinsa, kunnioittavat yhteisiä sääntöjä samalla oppien aktiiviseen osallisuuteen. Oma suunnitelmani ja toimintani mahdollisti metsäretkellä lapsille ohjattua, omaehtoista sekä itsenäistä toimijuutta. Retken kokonaisuus oli suunniteltu niin, että sisällössä oli ohjattua toimintaa sekä tehtäviä, jotka jokainen lapsi sai suorittaa omien tietojen ja taitojen valossa, omaan rytmiinsä. Aktiivisen toimijuuden tukeminen olisi ollut helpompaa yksilöllisellä tasolla, mikäli ryhmä olisi jaettu pienempiin ryhmiin. Silloin olisi ollut helpompi reagoida yksilöllisiin tarpeisiin ja mielenkiinnon kohteisiin.

Osallisuuden tukeminen ja sen mahdollistaminen on tärkeää pedagogisesta näkökulmasta. Lapsen arvostaminen, aito kuuleminen, hänen tarpeisiinsa reagoiminen sekä vuorovaikutustilanteiden mahdollistaminen tuovat hänelle yhteisöllisyyden tunnetta. (Opetushallitus 2022d.) Tuntemattoman lapsiryhmän ohjaaminen osallisuuden näkökulmasta on haasteellista. Lasten vuorovaikutusyritykset voivat olla suppeita, jännityksen ja tuntemattomien kasvojen takia, tällöin ei tarjoudu monipuolisia tilanteita reagoida juuri heidän yksilöllisiin mielenkiintonsa kohteisiin. Koen, että aitoa osallisuuden tunnetta voidaan tarjota pitkäkestoisessa, tiiviissä varhaiskasvatuksen sekä esiopetuksen arjessa,

jossa on luotu luottamuksellinen suhde lapseen ja vanhempiin. Opinnäytteesäni halusin kuitenkin tarjota osallisuuden tunteen lapsille mahdollistamalla osallistumisen siinä määrin kuin se oli mahdollista. Luotu avoin ja iloinen ilmapiiri mahdollisti lasten osallisuutta, jopa enemmän kuin osasin odottaa. Lapset osallistuivat hyvin aktiivisesti vastailemalla kysymyksiin, auttamalla minua esimerkiksi sääntöjen kertomisessa, keksimällä vaihtoehtoisia keinoja selviytyä tehtävistä ja olemalla vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa. Oli ihana huomata, kuinka tärkeää heille oli kertoa minulle, heille tuntemattomalle aikuiselle, onnistumisen kokemuksiaan. Iloitsimme yhdessä, kun lapsi pääsi hämähäkin seitistä läpi, ilman että hämähäkki heräsi tai kun tasapaino säilyi, eikä hän tipunut kiveltä maahan. Koen, että näinkin lyhytkestoisessa toimintahetkessä lapset osaltaan kokivat osallisuuden tunnetta, vaikuttamisen mahdollisuutta sekä huomioiduksi tuleamista.

Kehittämisideana opinnäytetyölleni on sen jatkojalostus. Havaittu lasten into luonnossa toimimiseen on potentiaalinen tarttumakohta pedagogiseen toimintansuunnitteluun. Luonnon hyödyntäminen esimerkiksi matemaattisissa laskuissa, kaveritaitojen harjoittelemisessa, kirjainten harjoittelemisessa, kielen kehityksen tukemisessa sekä rentoutumisessa on monipuolinen mahdollisuus. Työstämäni bingon käyttäminen jatkossa, perheiden omassa arjessa tai osana pedagogista suunnittelua, olisi myös mielenkiintoista palautetta. Ottivatko huoltajat sen käyttöön arjessa lasten kanssa tai saiko varhaiskasvatuksen ammattilaiset siitä menetelmän suunnittelun tueksi.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle paljon. Laaja ja monipuolinen perehtyminen lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä motoristen taitojen haasteisiin ja niiden kehittämiseen huomasin, kuinka tärkeän asian äärellä toimin. Käytännön toteuttaminen näytti minulle uusia mahdollisuuksia toteuttamistavoissa, vastaanottajien innon ja ilon sekä sain todistaa syytä, miksi lähdin aihetta tutkimaan. Toteuttamani materiaalipaketti sai jo toteutushetkellä positiivista palautetta sekä kasvattajilta että lapsilta, tämä tuki ammatillista kehittymistäni. Näiden havaintojen lisäksi sain prosessin aikana kehittää itseäni tiedonhaun, tieteellisen tekstin tuottamisessa sekä lähteiden käsitteilyssä.

Voin opinnäytetyöni avulla todeta, kuinka tärkeää on tulevaisuudessa huomioida lasten liikuntatottumukset ja keskittää huomio niiden kehittämiseen. Motoristen perustaitojen kehittäminen vaikuttaa laaja-alaisesti lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen, joten ko. taitojen tukemista ei voi sivuuttaa. Tietojen ja taitojen omaksuminen lähtee motoristen taitojen harjaantumisesta.

LÄHTEET

Haminan kaupunki. 2020. Esiopetuksen opetussuunnitelma- opetussuunnitelman perusteet ja paikalliset ratkaisut ja toimintatavat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hamina.fi/asukkaalle/kasvatus-koulutus/esiopetus/>. [viitattu 15.10.2022]

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.painos. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/book/9789517683104>. [viitattu 29.10.2022]

Kyrönlampi-Kylmänen, T., Mäkitalo, K., Uitto, M., Estola, E. & Kyrönlampi, T. 2020. Esi- ja alkuopetuksen käsikirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uud. p. 7. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2022a. Esiopetus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/esiopetus>. [viitattu 3.12.2022]

Opetushallitus 2022b. Esiopetuksen opetussuunnitelmien perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/esiopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet>. [viitattu 15.10.2022]

Opetushallitus 2022c. Osallisuus varhaiskasvatuksessa -videosarja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-videosarja>. [viitattu 15.10.2022]

Opetushallitus 2022d. Varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>. [viitattu 29.10.2022]

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. [viitattu 20.11.2022]

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>. [viitattu 20.11.2022]

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pixabay. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/vectors/tiikeri-onnellinen-euforinen-kissa-160601/>. [viitattu 30.10.2022]

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Ranta, S. 2021. Kasvun juuret: Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia? Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>.

Suomen luonnonsuojeluliitto. Pihapelit ja luontoaiheiset leikit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sll.fi/jyvaskyla/toiminta/luontonurkka/pihapelit-ja-luontoaiheiset-leikit/>. [viitattu 3.12.2022]

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Varis, E. 2020. Lapsen toimijuuden rakentuminen varhaiskasvatuksen aloituksessa: tapaustutkimus. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202005193343>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

TAITO TIIKERIN JUMPPA



- 1.) VENYTTELY: YLÖS-ALAS, SIVUILLE, ETEEN-TAAKSE
YLÄVARTALON PYÖRITYS MOLEMPIIN SUUNTIIN
- 2.) TIIKERIN HYPYT (TASAJALKAA): HYPÄTESSÄ TIIKERI
HALUAA TIETÄÄ OSALLISTUJIIEN NIMET
- 3.) POLVENNOSTO: POLVI-POLVI/MOLEMMAT POLVET
- 4.) PIIRISSÄ PYÖRIMINEN KÄVELLEN JA JUOSTEN
- 5.) PEPUN HEILUTTELU, SAMALLA YLÖS JA ALAS

”MAA ON LAAVAA”-LEIKKI



Taito Tiikeri haluaa leikkiä ”maa on laavaa”-leikkiä.

Leikissä sovitaan tietty pelialue, joka on laavaa. Esimerkiksi maa voi olla laavaa, jolloin lasten pitää nousta kivien tai kantojen päälle tasapainoilemaan turvaan.

Leikissä huudetaan ”maa on laavaa” ja lasketaan kolmeen, jolloin kaikki pyrkivät turvaan laavalta.

TAITO TIIKERI TEMPPUILEE



Taito tiikeri tykkää temppuilla, tasapainotella, hyppiä, laukata ja kulkea takaperin. Tiikeri haluaa lapset mukaan temppuilemaan!

Temppurata:

- tasapainottelu narun/kivien/kantojen päällä
- laukka-askelin kiven kiertäminen
- tarkkuusheitto
- takaperin kävely kiven/puun ympäri
- hämähäkinseitti
- ruutuhyppeily

TAITO TIIKERIN AARTEEN ETSINTÄ



Taito Tiikeri on hullunkurisella tuulella, ja hän onkin piilottanut metsään tiikereitä.

Lapset saavat auttaa etsimään kaikki Tiikerit!

TAITO TIIKERIN HIPPA



Taito Tiikeri tykkää juosta metsässä.

Pääsette leikkimään Taito Tiikerin lempi leikkiä; puuhippaa!

Leikin kulku: Valitkaa alue, jossa on puita. Valitaan 1–2 hippaa (riippuen ryhmän koosta). Muut osallistujat etsivät itselleen puun (samassa puussa voi olla monta lasta), josta pitävät kiinni kädellä. Hipan huutaessa ”tiikeri tulee” osallistujien pitää vaihtaa puuta juosten toiselle. Kun hippa saa kiinni, tulee kiinniotetusta myös hippa.

TAITO TIIKERIN RENTOUTUS



Taito Tiikeri on vauhdikas, mutta hän tykkää myös pysähtyä ja rentoutua. Tiikerin lempi puuhaa onkin käydä metsässä makoilemaan maahan ja katselemaan taivasta.

Näkyykö taivaalla pilviä? Liikkuuko ne?

Näetkö puun latvoja? Lenteleekö lehtiä?

Tuuleeko? Liikkuuko pilvet?


Taito Tiikeri tykkää myös kuunnella tarkoilla korvillaan.

Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan luontoa. Mitä kuulemme?

Kuuletko oman hengityksen? Pystymmekö olemaan ihan hiljaa ettei metsän eläimet kuule meitä?

TAITO TIIKERIN METSÄBINGO

Taito Tiikeri kutsuu mukaan hauskaan peliin, jossa liikutaan luonnossa tutkien ja havainnoiden ympäristöä. Iloisia hetkiä ja kokemuksia bingon parissa!

HYPPELE KIVELTÄ KIVELLE	ETSI 5 KÄPYÄ	ETSI JOTAIN KAUNISTA LUONNOSTA	PILVIÄ TAIVAALLA	KUPERKEIKKA METSÄSSÄ
HEITÄ KÄPY ILMAAN JA OTA KIINNI	LÖYDÄ VESI- LAMMIKKO	LIIKU KUIN PUPU	KIERI MÄKEÄ ALAS	LINTUJEN ÄÄNIÄ
LÖYDÄ METSÄPOLKU	KIIPEÄ MÄEN PÄÄLLE		TASAPAINOILE PUUNRUNGON PÄÄLLÄ	LÖYDÄ MUURAHAINEN TAI MATO
BONGAA LINTUJA	LÖYDÄ SYKSYN LEHTIÄ	PUUT HEILUVAT TUULESSA	HEITÄ KÄPYJÄ	JUOKSENTELE METSÄSSÄ
PYSÄHDY KATSOMAAN TAIVASTA	LAUKKAA KUIN HEVONEN	HYPPÄÄ OJAN TAI KIVEN YLI	KÄVELE TAKAPERIN METSÄPOLULLA	AURINKO PAISTAA