



Katariina Salin
Päivi Valkeinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

LUONTOYMPÄRISTÖ ESIOPETUSIKÄISEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKENA

**PEDAGOGINEN TYÖVÄLINE VARHAISKASVATUKSEN
TYÖNTEKIJÖILLE**

TIIVISTELMÄ

Katariina Salin ja Päivi Valkeinen

Luontoympäristö esiopetusikäisen motorisen kehityksen tukena – Pedagoginen työväline varhaiskasvatuksen työntekijöille

41 sivua ja 3 liitettä

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksenopettajan virkakelpoisuus

Sairaanhoitaja (AMK)

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää pedagoginen työväline varhaiskasvatuksen työntekijöille. Pedagogisen työvälineen avulla kasvattajilla on mahdollisuus tukea lapsen motorista kehitystä luonnossa liikkuen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä liikuntapäiväkoti Norlandia Keinun kanssa ja se suunnattiin esiopetusryhmä Tempuille.

Opinnäytetyön teoriapohja muotoutui kolmen käsitteen ympärille: varhaiskasvatus, motorinen kehitys ja luonto motorisen kehityksen tukena. Luontoa käsitellään oppimisympäristönä sekä sen hyödyntämistä motorisen kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Opinnäytetyössä käydään läpi luonnon terveyshyötyjä ja erilaisia luontomenetelmiä varhaiskasvatuksessa.

Pedagoginen työväline toteutettiin yhteistyötahon tarpeiden ja toiveiden mukaan. Sähköisessä muodossa toteutetun pedagogisen työvälineen alussa on teoretietoa esiopetusikäisen lapsen motorisesta kehityksestä sekä luontoympäristön hyödyistä lapsen motorisen kehityksen tukena. Pedagoginen työväline sisältää karkea- ja hienomotoriikkaa kehittäviä hippaleikkejä, suunnistus- ja etsintäleikkejä, metsäleikkejä ja muutaman rentoutumistuokion.

Opasta voidaan kehittää ja jakaa laajemmin muiden kaupunkien varhaiskasvatukseen käyttöön ja myös tehdä vastaavanlainen opas toiseen aihepiiriin liittyen.

Asiasanat: lapset, luonto, motorinen kehitys, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Katariina Salin and Päivi Valkeinen

The Nature environment promoting as support for development of motor skills of pre-school children. A pedagogical tool for ECEC employees

41 pages, 3 appendices

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor`s Degree Programme in Social Services,

Early Childhood Education

Bachelor of Social Services

Bachelor`s Degree Programme in Health care

Bachelor of Health Care

The thesis was carried out as a development-oriented thesis, and the aim was to produce a pedagogical tool for early childhood education and care employees. With the help of a pedagogical tool, educators can support the development of motor skills of the children by moving in nature environment. The thesis was carried out in co-operation with the sports-oriented daycare Norlandia Keinuu, and it was aimed at the pre-primary education group Tempu.

The theoretical basis of the thesis was formed around three concepts: early childhood education and care, development of motor skills and nature as a support for development of motor skills. The nature is dealt with here as a learning environment, and the utilization of it as a support for development of motor skills in early childhood education and pre-school education. The thesis also reviews the health benefits of nature and various nature methods in early childhood education.

The pedagogical tool was carried out according to the needs and wishes of the partner. The pedagogical tool was implemented in a digital form. The tool introduces first the theoretical information about the motor development of a preschool age child and the benefits of the natural environment to support the development of motor skills of the children. The pedagogical tool contains games that develop gross and fine motor skills: tag games, orientation and search games, forest games and a few relaxation sessions.

The pedagogical tool can be developed and distributed more widely for the use of early childhood education in other cities, and similar pedagogical tool can also be made related to another subject area.

Keywords: children, nature environment, development of motor skills, early childhood education and care, ECEC.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUKSEN PEDAGOGIIKKA	8
2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	8
2.2 Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet.....	9
2.3 Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta	10
3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....	12
3.1 Motoriset taidot ja niiden oppiminen	12
3.2 Motorisen kehityksen vaiheet.....	14
3.3 Esiopetusikäisen motorinen kehitys.....	16
4 LUONTO MOTORISEN KEHITYKSEN TUKENA	19
4.1 Luonto oppimisympäristönä	19
4.2 Motorisen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	21
4.3 Luonnon terveyshyödyt	23
4.4 Luontomenetelmiä varhaiskasvatuksessa.....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI	26
6 PEDAGOGISEN TYÖVÄLINEEN KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT	27
6.1 Käytetyt menetelmät.....	27
6.2 Pedagogisen työvälineen suunnittelu ja toteutus	28
6.3 Palaute.....	31
7 POHDINTA	32
7.1 Opinnäytetyön eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	32
7.2 Ammatillinen kasvu.....	33
LÄHTEET	37
LIITE 1. Lomakekysely yhteistyötaholle.....	42
LIITE 2. Palautekysely yhteistyötaholle	43

LIITE 3. Pedagoginen työväline	44
--------------------------------------	----

1 JOHDANTO

Suomalainen luonto kaikessa monipuolisuudessaan ja kauneudessaan houkuttelee liikkumaan. Liikkuminen on tärkeää lapsen terveyden ja kehityksen kannalta. Liikkeiden monipuolisuus tukee koko elimistön hyvinvointia. Lasten liikkuminen on vähentynyt ja ylipaino lisääntynyt, mikä vaikuttaa haitallisesti terveyteen myöhemmällä iällä. (Tammelin, 2016, s.69.) Luonto ympäristönä motivoi lasta liikkumaan monipuolisesti, tukien näin lapsen motorista kehitystä (Tuomaala & Myyryläinen, 2002).

Luonnon lukuisiin myönteisiin terveysvaikutuksiin lukeutuu fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, mielialan kohentuminen ja keskittymiskyvyn paraneminen. Vaihteleva maasto houkuttelee lapsia luonnollisella tavalla liikkumaan ja leikkimään. Luontosuhde, joka on syntynyt jo varhain lapsuudessa, kestää koko elämän ajan. (Metsähallitus, i.a.) Lapsen motorinen kehitys tapahtuu itsestään eri kehitys- ja herkkyysvaiheissa, mutta vanhemmat sekä ympäristö ja liikkumisen mahdollisuudet tukevat kehitystä. Motoriseen kehitykseen nivoutuvat kiinni tiedollinen sekä sosiaalinen kehitys, sillä lapsi tutkii ympäristöä liikkuessaan. Kun konttaava lapsi nousee ylös, hänelle avautuu maailma uudesta perspektiivistä. (Arvonen, 2007, s.12)

Yksityisten luontopainotteisten päiväkotien määrä on lisääntynyt, ja ympäristökasvatus on arkipäivää kaikissa päiväkodeissa (Suomen latu, i.a.-a; Opetushallitus, 2022, s.34). Luontokasvatuksesta ja luontoliikunnan hyödyistä löytyy tutkimustietoa niin kotimaisista kuin ulkomaisistakin tietokannoista. Yksi tunnetuimmista luontoteemaisista pedagogisista materiaaleista on Suomen ladun koordinoima suomenkielinen Metsämörri-toiminta, joka täytti vuonna 2022 jo 30 vuotta. Metsämörri-satuhahmon tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa. (Suomen Latu, i.a.-b) Omassa opinnäytetyössämme haluamme keskittyä lapsen motorisen kehityksen tukemiseen luontoympäristöä hyödyntäen.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme aiheena on luontoympäristö esiopetusikäisen motorisen kehityksen tukena. Valitsimme tämän aiheen, sillä meitä molempia kiinnostaa lasten luontosuhde. Lisäksi aihe on ajankohtainen, luonnon monien terveyttä ja hyvinvointia tukevien vaikutusten takia. Monipuolinen liikunta on tärkeä osa kansanterveyden edistämisessä. Liikunnallinen elämäntapa ehkäisee monia kansansairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, lihavuutta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä masennusta. Nykyisin ihmiset istuvat suuren osan päivästä niin varhaiskasvatuksessa kuin työpaikoillakin. Sosiaali- ja terveysministeriö on tehnyt vuonna 2020 linjauksen liikunnan edistämiseen ja istumisen vähentämiseen. Linjauksessa on kiinnitetty huomiota liikunnan lisäämiseen eri organisaatioiden toimintakulttuurissa, josta esimerkkinä juuri varhaiskasvatukseen lapset. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s.4–5.)

Tarkoituksenamme oli kehittää pedagoginen työväline varhaiskasvatuksen työntekijöille luonnossa tapahtuvaan oppimiseen liittyen. Tämän työvälineen kautta materiaali tarjoaa varhaiskasvatuksen opettajille ja muille kasvattajille ideoita siihen, kuinka kehittää lapsen motorisia taitoja luontoympäristössä. Lapsen kehityksen osalta opinnäytetyömme keskittyy esiopetusikäisen lapsen motoriseen kehitykseen. Yhteistyökumppaniksi saimme liikuntapainotteisen päiväkotia Norlandia Keinun Järvenpäässä. Työstämämme pedagoginen työväline suunnattiin Tempot-nimiselle esiopetusryhmälle. Ryhmän lapset ovat 5–6-vuotiaita. Oppaan sisällössä huomioimme esiopetusikäisen lapsen motorisen kehityksen vaiheen.

2 VARHAISKASVATUKSEN PEDAGOGIIKKA

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatus tarkoittaa lapsille suunnattua pedagogista toimintaa, joka on kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus. Varhaiskasvatus kuuluu 0–6-vuotiaille lapsille, ja kunnat ovat vastuussa sen tarjoamisesta lapsille ja perheille heidän tarpeidensa mukaan. Varhaiskasvatustoimintaa voidaan järjestää kunnallisessa tai yksityisessä päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa. Varhaiskasvatuksen yleisestä suunnittelusta, seurannasta ja ohjauksesta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatustalain (L 540/2018) perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. (Opetushallitus, 2022, s. 7.)

Varhaiskasvatustalain turvaa lapsen oikeuden saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa varhaiskasvatuksessa. Jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jossa lähtökohdaksi on lapsen etu ja tarpeet, sekä lapsen mielipiteet ja toiveet. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattavat tavoitteet asetetaan henkilöstön pedagogiselle toiminnalle. Ne kuvaavat, miten pedagogisella toiminnalla ja oppimisympäristöllä tuetaan lapsen kehitystä, hyvinvointia ja oppimista. (Opetushallitus, 2022, s. 10.) Lapsen hyvinvoinnin edistämistä edellyttää myös YK:n Lapsen oikeuksien sopimus (1989). Hyvinvointia edistetään kehittämällä ympäristö, jossa kaikki lapset saavat parhaan mahdollisen alun elämälleen, ja jossa kaikilla on mahdollisuus kehittää yksilöllisiä kykyjään turvallisessa ja lasta tukevassa ympäristössä. Hyvinvointi syntyy lapsen arvostamisesta ja sensitiivisestä kuuntelemisesta, ja se on kasvun, oppimisen ja kehityksen edellytys. (Hujala, 2020, s. 13–15.)

Varhaiskasvatus luo vankan pohjan lasten oppimiselle: kuinkin lapsen yksilöllistä kehittymistä tuetaan ja kannustetaan, mutta samalla varhaiskasvatus mahdollistaa lapsille yhdessä oppimisen mahdollisuuksia. (Koivula, 2022, s. 47). Lapsen kehittyminen tulee nähdä laaja-alaisena ja kokonaisvaltaisena. Varhaiskasvatuksessa oppiminen tarkoittaa monien oppimisen valmiuksien vahvistamista, yhden tietyn taidon sijaan. Lasten oppimiskäsityksessä yhdessä toimiminen, konkretia, toiminnallisuus, mallioppiminen ja itse tekeminen sekä kokeileminen korostuvat varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisillä lapsilla. (Kataja, 2022, s. 145.)

2.2 Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen laatima määräys, jonka mukaan kunnat toteuttavat esiopetusta ja laativat paikallisen esiopetuksen opetussuunnitelman. Sen tehtävänä on laadukkaan, yhtenäisen ja yhdenvertaisen esiopetuksen toteutuminen koko maassa. Opetussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa perusopetuslaki (628/1998). Esiopetuksessa olevalla lapsella on perusopetuslain turvaama oikeus saada jokaisena esiopetuksen työpäivänään opetussuunnitelman mukaista laadukasta opetusta kehityksen ja oppimisen tueksi. (Opetushallitus, 2014, s. 8–10.)

Esiopetus on tärkeä ajanjakso lapsen elämässä. Varhaiskasvatus, ja siihen kuuluva esiopetus, sekä perusopetus muodostavat tärkeän kokonaisuuden lapsen kasvu- ja kehitykselle, jolla on merkittävä vaikutus elinikäiselle oppimiselle. Esiopetuksen keskeisenä tehtävänä on edistää lapsen kasvu-, kehitys ja oppimisedellytyksiä. Toimintaa suunnitellaan lapsilähtöisesti erilaisissa toimintaympäristöissä, jotta lapsilla on mahdollisuus kokeilla, innostua ja oppia uutta laajentaessaan osaamistaan eri tiedon- ja taidonaloilla. Esiopetusta kehitetään inklusion periaatteiden mukaisesti, jolloin esiopetuksella on suuri merkitys lapsen kasvun ja oppimisen tuen tarpeiden varhaisessa havaitsemisessa. (Opetushallitus, 2014, s. 12.) Inklusiossa määritellään, että kaikki lapset kuuluvat samaan oppimisympäristöön, heillä on oikeus yhteiseen opetukseen ja tukitoimiin. Inklusio on opetuksen kehittämistä, yhteisöllisyyden

edistämistä sekä kaikkia lapsia hyödyttävien pedagogisten lähestymistapojen istuttamista arkeen. (Vitikka, 2021, s. 29)

Esiopetus on kouluun valmistavaa opetusta vuotta ennen oppivelvollisuuden aloitusta. Huoltajan tulee huolehtia siitä, että lapsi osallistuu esipetukseen tai muuhun esipetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan. Esiopetusta voidaan järjestää päiväkodeissa tai koulussa. Esiopetus kestää yleensä yhden lukuvuoden, ja sitä annetaan vähintään 700 tuntia. (Opetushallitus, 2014, s. 12–13.) Vuonna 2021 on alkanut opetus- ja kulttuuriministeriön kokeilu kaksivuotisesta esikoulusta, jonka tarkoituksena on kehittää esipetuksen laatua ja vaikuttavuutta, selvittää perheiden palveluvalintoja, vahvistaa koulutuksellista tasa-arvoa, sekä saada tietoa kaksivuotisen esipetuksen vaikutuksista lasten kehitys- ja oppimisedellytyksiin. Kaksivuotisen esipetuksen kokeilu on osa opetus- ja kulttuuriministeriön Oikeus oppia- kehittämisohjelmaa. (Opetushallitus, 2022, ia.)

2.3 Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta

Lapsuuden merkityksen ymmärtäminen sekä tietämys lapsen kasvusta, oppimisesta ja kehityksestä ovat pedagogisen toiminnan perusta. Varhaiskasvatuksen laadukas pedagogiikka on painottunut kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuuteen. (Kuvio 1.) Se on määritelty arvoperustaan, käsitykseen lapsesta, lapsuudesta ja oppimisesta. Pedagogiikalla tarkoitetaan kasvatus- ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumiseksi. Pedagogista toimintaa suunnitellaan yhdessä lasten ja kasvattajien kesken heidän välisesssänsä vuorovaikutuksesta ja yhteisestä toiminnasta. Laadukkaan pedagogisen toiminnan toteutuminen edellyttää pedagogista asiantuntemusta sekä henkilöstön yhteistä ymmärrystä siitä, miten lasten oppimista ja hyvinvointia voidaan parhaiten edistää. Varhaiskasvatustilaki korostaa pedagogiikan merkitystä sekä varhaiskasvattajien pedagogista vastuuta. (Opetushallitus, 2022, s. 18–19, 22–23.)



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta (Opetushallitus, 2022, s. 38.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä kuvaa viisi oppimisen aluetta: Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni, sekä Kasvan, liikun ja kehityn (kuvio 1.). Oppimisen alueet ohjaavat henkilöstöä monipuolisen ja pedagogisen toiminnan suunnittelussa sekä toteuttamisessa yhdessä lasten kanssa. Lisäksi ne mahdollistavat asioiden ja ilmiöiden laaja-alaisen tarkastelun ja tutkimisen, jossa keskeisenä lähtökohtana ovat lasten mielenkiinnonkohteet ja kysymykset. Henkilöstön tehtävänä on varmistaa, että pedagoginen toiminta toteutuu, sekä että se edistää eri-ikäisten lasten kehitystä ja oppimista. (Opetushallitus, 2022, s. 42.)

Varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa lasten laaja-alaiselle osaamiselle, joka muodostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta (Kuvio 1.). Viisi laaja-alaista oppimisen aluetta ovat Ajattelu ja oppiminen, Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus sekä ilmaisu, Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, Monilukutaito ja digiosaaminen sekä Osallistuminen ja

vaikuttaminen. Laadukas pedagoginen toiminta vahvistaa lasten laaja-alaista osaamista, sekä sen kehittymiseen vaikuttaa se, miten varhaiskasvatuksessa toimitaan, miten toimintaympäristöjä hyödynnetään sekä miten lasten hyvinvointia ja oppimista tuetaan. Lasten laaja-alainen osaaminen vahvistaa heidän kehittymistensä yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet kulkevat jatkumona varhaiskasvatussuunnitelman perusteista esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteisiin. (Opetushallitus, 2022, s. 23–24.)

Varhaiskasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen, arvioimisen ja kehittämisen keskeisenä työmenetelmänä on pedagoginen dokumentointi. Dokumentoinnin avulla voidaan hyödyntää työtapojen, oppimisympäristöjen, toiminnan tavoitteiden, menetelmien ja sisältöjen jatkuvaa kehittämistä lasten kiinnostusta ja tarpeita vastaaviksi. Pedagogisen dokumentoinnin menetelmiä ovat lapsen varhaiskasvatussuunnitelmat, valokuvat, piirrokset ja henkilöstöjen havainnot. Menetelmien vaatimuksena ja kehittämisen lähtökohtana on varhaiskasvattajien ymmärrys, herkkyys ja ammattitaito tunnistaa eri tilanteiden pedagogisia vaatimuksia. Heidän tulee herkästi havainnoida lasten aloitteita ja tunnetiloja, sekä muuttaa ja suunnata omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Lapsille annetaan mahdollisuuksia osallistua työtapojen suunnitteluun ja valintaan omien taitojensa mukaisesti. Monipuoliset työtavat edellyttävät monipuolisia oppimis- ja toimintaympäristöjä. (Opetushallitus, 2022, s. 39–40.)

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

3.1 Motoriset taidot ja niiden oppiminen

Motorinen taito tarkoittaa yhdellä tai useammalla kehon osalla tavoitteellista, opittua ja tahdonalaisesti toteutunutta liikettä. Motoriset taidot kehittyvät yksilön ominaisuuksien, liikkeen asettamien vaatimusten, sekä ympäristön olosuhteiden

välisestä vuorovaikutuksesta. Motoriset taidot voidaan luokitella karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat kehon suurilla lihaksilla tehtyjä liikkeitä, kuten esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Hienomotoriset taidot tarkoittavat taas pienillä lihaksilla tehtyjä liikkeitä, jotka vaativat tarkkuutta. (Innostun liikkumaan, 2022a.)

Motoriset perustaidot voidaan luokitella kolmeen eri taitoluokkaan: tasapainotaidot, käsittelytaidot ja liikkumistaidot. Tasapainotaitoihin kuuluu erilaiset pystyasennot, pää alaspäin asennot, pyöriminen, heiluminen, pysähtyminen, väistäminen, koukistaminen, ojentaminen ja kieriminen. Käsittelytaitoihin kuuluu vierittäminen, heittäminen, potkiminen, työntäminen, lyöminen, pomputtaminen ja kiinniottaminen. Liikkumistaitoja ovat käveleminen, juokseminen, loikkiminen, hyppiminen, kiipeileminen, laukkaaminen ja liukuminen. (Innostun liikkumaan, 2022a.)

Motoristen taitojen oppiminen on vaiheittaista, ja vasta harjoittelun kautta taidot muuttuvat pysyviksi (Innostun liikkumaan, 2022b.). Alle 10-vuotiaan liikunnan tarve täyttyy monipuolisen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisten leikkien kautta. Tärkeässä asemassa lasten liikunnan mahdollistamisessa ovat lasten vanhemmat ja varhaiskasvatuksen- ja koulujen henkilökunta. (Tammelin, 2016, s. 61.) Myönteinen palaute ja onnistumisenkokemukset ovat tärkeitä motorisen oppimisen kannalta. Myös lapsen oma ymmärrys omasta oppimisestaan ja siitä, että uusia asioita täytyy harjoitella, on tärkeää. (Innostun liikkumaan, 2022c.)

Motoriset perustaidot tulisi oppia varhaiskasvatusikäisenä ennen kouluikää. Ne ovat pohjana monipuoliselle liikkumiselle, leikille ja arjen taidoille. Perusliikuntataitoin luokitellaan juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Näiden perustaitojen hallitseminen mahdollistaa lapsen itsenäisen liikkumisen, jotka alkavat kehittyä varhaisessa lapsuudessa. Lapsi, joka hallitsee ikätasoansa vastaavat motoriset perustaidot, on vapaa liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivinen. (Innostun liikkumaan, 2022a.)

3.2 Motorisen kehityksen vaiheet

Perusliikkuminen on liikkeiden, asentojen ja siirtymisten kokonaisuus, joka syntyy lapsuuden motorisen kehityksen myötä. Se ei siis vaadi harjoitusta, eikä sitä myöskään useimmiten tarvitse ajatella. Perusliikuntaa auttaa ihmistä suorittamaan jokapäiväisiä toimintoja. Jos tehtävä kuitenkin vaatii erityisiä taitoja, vaatii se ihmiseltä harjoittelua. (Kauranen, 2011, s. 202.)

Liikkumiseen tarvittavat taidot opitaan yleensä tiettyinä ikäkausina, mutta yksilölliset vaihtelut ovat normaaleja. Liikkeiden toistaminen on oppimisen perusta. Lapsi oppii myös yrittämisen ja erehtymisen kautta. Haastavat tilanteet harjoittavat ongelman ratkaisukykyä, joka on tarpeellista aivojen kehittymisen kannalta. (Salpa & Autti-Rämö, 2010, s.8.) Keskushermoston kehitys on tärkeässä osassa siinä, että lapsi saavuttaa tietyt kehitysvaiheet. Neurofysiologiset muutokset elimistössä mahdollistavat motoristen taitojen oppimisen. Motorinen kehitys etenee perättäisten vaiheiden kautta. Lapsi voi oppia uuden motorisen taidon vasta sitten, kun hän hallitsee aikaisemmat vaiheet. (Kauranen, 2011, s. 346.)

Ensimmäisen elinvuosi on motorisen kehityksen kannalta tärkeä, sillä se luo pohjan koko myöhemmälle kehitykselle. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii motorisen kehityksen kannalta tärkeitä asentoja, joiden hallinta on edellytyksenä myöhemmille liikkumisen taidoille. Näitä niin sanottuja alkuasentoja ovat selinmakuu, vatsamakuu, istuminen ja seisominen. Jokainen näistä asennoista harjoittaa vartalon lihaksia ja tasapainoa ja mahdollistaa etenemisen seuraavaan asentoon. (Salpa & Autti-Rämö, 2010, s. 9–28.)

Kaurasen (2011, s. 349) mukaan lapsen ja nuoren motorinen kehitys voidaan karkeasti jakaa viiteen eri vaiheeseen:



KUVIO 2. Lapsen ja nuoren motorisen kehityksen vaiheet

Primaariheijasteita esiintyy vastasyntyneillä ja pienillä vauvoilla, ja ne häviävät ensimmäisen vuoden loppuun mennessä. Primaariheijasteita ovat muun muassa moron heijaste, jossa lapsen kädet tekevät äkillisen laajan kaaren, sekä imemis-, tarttumis-, ja kävelyheijasteet. Moron heijasteen voi laukaista säikähtäminen, kun lapsi asetetaan esimerkiksi selälleen. Sukeltajan heijaste mahdollistaa vauvauinnin estämällä veden pääsyn hengitysteihin. (Terveyskirjasto, 2021.)

Alkeellisten taitojen omaksuminen sijoittuu 1–2-vuoden ikään. Yksivuotias lapsi harjoittelee kävelyä kädestä taluttaen, ja vähitellen itsenäisesti. Lapsi harjoittelee pinsettiotetta ja esineiden ojentamista toiselle ihmiselle. Kaksivuotiaana kävely on jo varmentunut, ja sivulle ja taaksepäin kävely onnistuu lyhyitä matkoja. Lisäksi lapsi harjoittelee tasahyppyä ja portaiden nousua ja laskeutumista kaiteesta kiinni pitäen. Hienomotorisista taidoista lapsi osaa piirtää ympyrän ja suoran viivan. (Kauranen, 2011, s. 352–355.)

Perustaitojen omaksuminen tapahtuu 3–7-vuotiaana. Tässä iässä harjoitellaan perustaitoja, kuten juoksemista, pallon heittoa, hyppäämistä ja kiipeilyä. Hienomotoriikassa lapsi oppii muun muassa kynäotteen. Viisivuotiaana erilaisten liikkeiden yhdistely sujuu jo paremmin. Lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla ja pystyy kuljettamaan palloa jalalla. Seitsemänvuotias osaa jo yhdistellä liikkeitä taitavasti. Tässä iässä sukupuolten väliset erot alkavat näkyä, ja pojat juoksevat nopeammin kuin tytöt. (Kauranen, 2011, s. 352–355.)

Erikoistuneet liikkeet opitaan 8–14 vuoden iässä, ja aikaisemmin opitut liikkeet varmentuvat. Murrosiässä kehomuutokset voivat vaikuttaa motoriikkaan. Pojilla nopea pituuskasvu voi esimerkiksi aiheuttaa hetkellistä kömpelyyttä. Ihmisen geneettinen motorinen kehitys päättyy noin 20 vuoden iässä. Tästä eteenpäin fyysisiä ominaisuuksia täytyy kehittää säännöllisellä harjoittelulla, muuten ne kääntyvät laskuun. (Kauranen, 2011, s. 352–355.)

Liikkumiseen tarvittavat taidot opitaan yleensä tiettyinä ikäkausina, mutta yksilölliset vaihtelut ovat normaaleja. Liikkeiden toistaminen on oppimisen perusta. Lapsi oppii myös yrittämisen ja erehtymisen kautta. Haastavat tilanteet harjoittavat ongelman ratkaisukykyä, joka on tarpeellista aivojen kehittymisen kannalta. (Salpa & Autti-Rämö, 2010, s.8.) Keskushermoston kehitys on tärkeässä osassa siinä, että lapsi saavuttaa tietyt kehitysvaiheet. Neurofysiologiset muutokset elimistössä mahdollistavat motoristen taitojen oppimisen. Motorinen kehitys etenee perättäisten vaiheiden kautta. Lapsi voi oppia uuden motorisen taidon vasta sitten, kun hän hallitsee aikaisemmat vaiheet. (Kauranen, 2011, s. 346.)

3.3 Esiopetusikäisen motorinen kehitys

5–8 vuoden ikä on tärkeä lapsen motorisen oppimisen kannalta. Lapsi omaksuu tässä iässä motorisia taitoja ja kokonaisvaltaisia liikkeitä. On tärkeää kehittää motorisia perusominaisuuksia monipuolisen liikunnan ja leikin kautta. Erityisen tärkeää on kehittää ketteryyttä, nopeutta ja liikkuvuutta. Myöhemmin näiden ominaisuuksien kehittäminen vaatii paljon työtä. (Kauranen, 2011, s. 357.)

Fyysinen aktiivisuus kertyy edelleen suurimmaksi osaksi päivittäisestä ulkoilemisesta. Lapsen ulkoilemisen määrää voi lisätä esimerkiksi kävelemällä hänen kanssaan esiopetukseen. (Sääkslahti, 2018, s.165.)

Esikouluikäinen lapsi hallitsee jo motoriset perustaidot (Innostun liikkumaan, 2021). Perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Esiopetuksessa harjoitellaan monipuolisesti ja säännöllisesti arkeen liittyviä motorisia perustaitoja eri ympäristöissä. Esiopetuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan sen tuomaa iloa. Esiopetus tarjoaa mahdollisuuden motoristen taitojen kehittymiselle eri liikuntamuotojen, pelien ja leikkien avulla, jolloin kehonhallinta vahvistuu, sekä taito hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan. (Opetushallitus, 2014, s. 38.)

Esiopetusikäinen lapsi harjoittelee erilaisten liikkeiden yhdistelemistä painonsiirtoihin. Lisäksi lapsi osallistuu mielellään ryhmässä tapahtuvaan toimintaan, ja oppii erilaisten pelien ja leikkien sääntöjä. (Kauranen, 2011, s. 353–354.) Tämä ikävaihe onkin tyypillistä yhteisten liikunnallisten sääntöleikkien aikaa. Lapsi, jolla motoriset perustaidot ovat jo hyvin hallinnassa, hakeutuu usein joko perheensä tai toisten lasten innoittamana ohjattuun harrastustoimintaan. Erilaiset liikuntamuodot antavat lapselle sopivasti motivaatiota kehittää ja monipuolistaa omia motorisia taitojaan entistä pidemmälle. Esiopetusikäisen tulisi tässä ikävaiheessa osata itsenäisen liikkumisen perustaidot. Siksi he toivovat lisää haasteita liikkumiseensa monipuolistamalla taitovalikoimaansa. Esiopetusikäinen haluaa myös soveltaa jo oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä liikkumiseen. Ulkoliikunnasta esimerkiksi luisteleminen, hiihtäminen, pyöräileminen ja uiminen ovat lapselle mielekäästä ja yhteistä tekemistä perheen sekä ystävien kanssa. (Sääkslahti, 2018, s. 74, 160)

Motorisista perustaidoista uusia taitoja tässä ikävaiheessa ovat esimerkiksi keinuminen, kuperkeikka ja yhdenjalan hyppy. Karkeamotorisista taidoista lapsi harjoittelee muun muassa hyppimistä ja mailapelejä. Kengännauhojen sitominen ja napittaminen puolestaan harjoittavat hienomotorisia taitoja. (Innostun liikkumaan, 2021b.) Monipuolinen liikunta riittää lihaksiston kehittämiseksi. Leikit

ja pelit joissa hypitään, kannetaan, kiivetään, heitetään, roikutaan tai vedetään oman kehon painoa, kehittävät lasten lihasten voimaa ja jänteiden lujutta turvallisesti ja luonnollisesti. (Sääkslahti, 2018 s. 172). Liikkumistaitoa harjoitellaan kierimistä, juoksua, hyppelyä tai kiipeämistä sisältävissä leikeissä. Välineenkäsittelytaitoja voidaan harjoitella monipuolisesti käytettävillä eri välineillä, kuten mailoilla ja palloilla. (Opetushallitus, 2014, s. 38.) Tasapainoa harjoitellaan pysähtymistä ja harhauttamista vaativissa leikeissä. Tässä iässä lapsi kokeilee tasapainonsa rajoja jatkuvasti. Kasvattajan on tärkeää muistaa, että kohtuullinen määrä kaatumisia ja pieniä kolhuja on luonnollinen osa lapsen opetteluun kehitystä. (Sääkslahti, 2018, s. 74.)

Eri aistien tuoman tiedon yhdistäminen on tärkeää lapsen yleisten oppimisvalmiuksien kehittymisen kannalta. Näihin tulisi kiinnittää erityistä huomioita, sillä esiopetus on vahvaa yleisten oppimisen edellytysten luomisen aikaa. Liikunnalliset tehtävät, pelit ja leikit antavat siihen erinomaisen mahdollisuuden, sillä liikkeessään lapsella on kaikki aistit käytössä. Iältään 6–8-vuotiaat lapset ovat taitavia tulkitsemaan omalla kehollaan tai liikkeellä näkemäänsä. Erilaisten mallien, kuten kuvien tai kirjainten esittäminen liikkeellä kehittää niin kehon kuin tilan hahmotustakin. Tuntoaistimukset kehittävät lapsen kehonhahmotusta ja tietoutta ja tunnistusta eri kehonsa osista. (Sääkslahti, 2018, s. 38.)

Esiopetusikäinen lapsi harjoittelee voimankäytönsäätelyä, sillä tässä iässä lapsi on jo harjaantunut pitkälle lihas- ja jänneaistimusten käsittelyssä. Lisäksi opetellaan tunnistamaan jännityksen ja rentouden tunnistamista. Kasvattajan on tärkeää luoda tilanteita, joissa käytetään paljon voimaa, sekä vastavuoroisesti opetella rauhoittumaan ja vapauttamaan lihakset rennoiksi. Lapsen kehitystä voidaan tukea tarjoamalla mahdollisimman paljon kokemuksia toimia ympäristössä, jossa aististimulaation määrä on tarkkaan harkittua. (Sääkslahti, 2018, s. 50.)

4 LUONTO MOTORISEN KEHITYKSEN TUKENA

4.1 Luonto oppimisympäristönä

Luonto on oivallinen oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Luontoympäristö mahdollistaa monipuolisen, pedagogisen toiminnan kaikkien varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueiden osalta. (Suomen latu, 2021c.) Lapsen oma luontosuhde rakentuu luonnossa liikkussa ja toimiessa. Ihmetellessä ja tutkiessa luontoa lapsen luovuus ja mielikuvitus kehittyy, fyysinen aktiivisuus lisääntyy, sekä motoriset taidot kehittyvät. (Laitinen, 2021.) Varhaiskasvatuksessa luonto ja sen ilmiöt ovat tärkeitä. Lapsi on jo fysiologisesti metrin lähempänä maata kuin aikuinen. Ulkoilu kuuluu varhaiskasvatukseen joka päivä vuodenajasta ja säästä riippumatta. Retkillä tutustutaan lähiympäristöön, seurataan vuodenaikojen vaihtelua ja tutkitaan sekä koetaan luontoa kaikilla aisteilla. (Reunamo, 2014, s. 115.)

Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa oppimisympäristöjä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä lasten kanssa. Ympäristöjen tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta, oppimisen halua, sekä ohjata fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen ja kokemiseen. Lapsille tulee tarjota mahdollisuus kokea ja tutkia maailmaa koko kehollaan ja kaikilla aisteillaan eri oppimis- ja toimintaympäristöissä. (Opetushallitus, 2018, s. 34–35.) Ulkona toimintaympäristöihin kuuluvat sekä rakennettu, että rakentamaton tila. Rakennettuja tiloja on muun muassa leikkipuistot, kentät, pihatelineet, hiihtoladut ja urheilutilat. Rakentamattomia tiloja ovat luonnolliset maastomuodot, kuten rinteet, mäet, maaston kolot ja kuopat, pensaat ja puskat, lumi, jää, metsä sekä luonnonvedet, kuten järvet, purot ja suot. Kasvattajan tulee jo vuosisuunnitelmaa tehdessään ajoittaa ja suunnitella toimintaympäristöjen monipuolisen käytön. Rakentamattomat tilat ovat yleensä lapsille mieluisia leikki- ja liikuntapaikkoja. Luonnontilassa mielikuvitus on rikkaampaa, ja lapsi on vapaa kokeilemaan ja keksimään. (Sääkslahti, 2018, s.180–181.)

Hyvää oppimisympäristöä ei synny ilman lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Aikuisen on havainnoitava ja haastateltava lasta ja lapsiryhmää selvittääkseen, millaista oppimisympäristöä juuri tämä ryhmä tarvitsee. Aikuisen ammattitaito, motivaatio ja innostuneisuus vaikuttavat suoraan ryhmän toimintaan. Oppimisympäristö ei ole pysyvä, vaan se muuttuu lapsiryhmän tarpeiden, kiinnostuksen kohteiden, toimivuuden ja vuodenaikojen mukaan. (Reunamo, 2014, s. 114–115.)

Lapsilla on synnynnäinen halu seikkailla ja tutkia. Luonnossa lapsella on tilaa liikkua ja tutustua ympäristöön. Lapsuusmuistoista mieluisampia ovat usein luontoretket ja leikit metsässä, kuten majojen rakennus, puihin kiipeily ja lätäköissä pomppiminen. Mitä useammin luonnossa leikkii, sitä enemmän luonnosta haluaa huolehtia. Aikuisten tulee huolehtia siitä, että lapsilla säilyy yhteys luontoon ja he oppivat arvostamaan sitä. (Ruotsalainen, 2021, 12–13.) Hyvä luontosuhde on osa kestävästä elämäntapaa, joka syntyy luonnossa toimimalla (Kettunen & Laine, 2017, s.9).

Varhaiskasvatuslaissa (L 540/2018) varhaiskasvatusympäristöstä sanotaan, että sen tulee olla kehittävä, oppimista edistävää ja ympäristössä tulee ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitys. Ympäristön ja välineiden tulee olla terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia esteettömyys huomioiden. Luonnossa yhteistyötaidot lisääntyvät, motoriset taidot kehittyvät ja luovuus kasvaa, sillä luonnossa lasten on käytettävä mielikuvitustaan erillisten leikki- ja opetusvälineiden sijaan. (Berg, ym., 2021, s. 58.)

Luontokasvatus ja kestävä kehitys ovat varhaiskasvatuksessa päivittäisiä pieniä tekoja, ajattelun ja taitojen kasvattamista, lapsen kuulemista ja oppimisympäristön laajentamista. Kestävän kehityksen kasvatus perustuu toisen ihmisen ja ympäristön kunnioittamiseen. Opetussuunnitelman mukaan tavoitteena on, että lapsi oppii ymmärtämään ja arvostamaan luonnonvaraista ja rakennettua ympäristöä, sekä tuntemaan oman toimintansa vaikutuksia lähiympäristöönsä. Lapsi oppii ottamaan huomioon luonnon monimuotoisuuden, ympäristön kauneuden ja viihtyvyyden, sekä toimimaan ympäristöä säästävällä tavalla sitä hoitaen. Lapsen oppiminen ja kasvu tapahtuvat vuorovaikutuksessa

toisten lasten, aikuisten ja ympäristön kanssa leikin ja leikinomaisen toiminnan kautta. (Parikka-Nihti, 2011, s. 12–27.)

Lapsi on motivoitunut oppimaan, kun ympäristö tarjoaa hänelle riittävästi virikkeitä. Ongelmanratkaisukykyä vaativat haastavat tilanteet tarjoavat mahdollisuuden uuden oppimiseen yrittämisen ja erehtymisen kautta. (Salpa & Autti-Rämö, 2010, s.39.) Lapsen motorisen kehityksen kannalta on tärkeää tarjota monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Metsät ja muut luontoympäristöt antavat oivallisen mahdollisuuden motoristen taitojen kehityksen tukemiselle ja harjoittamiselle epätasaisella alustallaan. Motoriikan harjoittelu on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu monella tasolla. Jo pelkkä liikkuminen vaihtelevassa maastossa kehittää monipuolisesti kehoa ja fyysisen kunnon osa-alueita, kuten kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Lapsen liikehallintatekijät paranevat, kun fyysinen ponnistelu tulee luonnostaan ja huomaamatta. Kivien ja mättäiden ylitys, sekä kallioiden päälle kiipeäminen vahvistavat lihaksia ja sydäntä sekä antavat aivoille happea. Vaihtuvassa maastossa on helppo yhdistellä eri liiketekijöitä, kuten suuntaa, voimaa, aikaa, tasoa ja tilaa. (Ruotsalainen, 2021, s. 11–12.)

Muuttuva maasto kehittää tasapainoa, kun jalan alla on vaihdellen pehmeää ja kovaa maata. Tasapainoa ja askellusta tulee harjoiteltua myös puunjuurilla keikkuessa, kivien päällä kiipeilyssä, kannoilla hyppiessä, konttaamalla ja ryömimällä kuusen oksien alla ja kurkottelemalla puunoksiin. Hienomotoriikka kehittyy keräämällä maasta pieniä kiviä ja neulasia, kukkien ja marjojen poimimisella sekä talvisin lumipallojen pyörittämisellä. (Laitinen, 2021; Tuomaala & Myyryläinen, 2002, s.16.)

4.2 Motorisen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeiset tavoitteet ja sisällöt ovat jaettu viiteen oppimisen alueeseen, joista yksi kokonaisuus on nimeltään Kasvan, liikun ja kehityn. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tarjota monipuolista kokemusta liikunnasta ja sen tuomasta ilosta. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja

liikunnallisiin leikkeihin päivittäin jokaisena vuodenaikana. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä sekä monipuolista, sillä riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Liikuntaa tulisi harjoittaa monipuolisesti eri olosuhteissa ja paikoissa. (Opetushallitus, 2018, s. 50.)

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tehtävänä on kehittää lapsen kehontuntemusta ja -hallintaa, sekä motorisia perustaitoja, kuten liikkumis- ja tasapainotaitoja. Erilaiset liikkumaan innostavat välineet ja lelut ovat hyödynnettävissä. Lisäksi eri vuodenaikoja tulee hyödyntää, jotta lapset saavat mahdollisuuden opetella vuodenajoille tyypillisiä tapoja ulkoilla ja liikkua. Lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motorisille oppimisille on tärkeää säännöllinen ja ohjattu liikunta, jotta lapsen motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi onnistuu. Kasvattajien tulee suunnitella päivä- ja viikkorytmi siten, että lapsille on tarjota monipuolista liikuntaa eri tilanteissa ja ympäristöissä. (Opetushallitus, 2018, s. 50.)

Varhaiskasvattajalla on iso rooli ja vastuu lapsen oppimisen ja kehityksen vahvistajana. Varhaiskasvattajan tulee olla kiinnostunut lapsesta itsestään ja hänen ajatuksistaan, sekä häneltä vaaditaan aktiivista läsnäoloa ja tavoitteellista toimintaa. (Kataja, 2018). Varhaiskasvattajan tehtävänä on havainnoida lasten ja ympäristön suhdetta. Luonto ympäristönä tarjoaa loputtomia mahdollisuuksia leikkiin. Lapset kokevat, tuntevat ja näkevät ympäristön koko kehollaan. Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa lapsille turvallinen oppimisympäristö, joka tarjoaa sekä tuttuja, että uusia mielikuvitusta haastavia mahdollisuuksia. (Kronqvist ym., 2011, s. 54–57.)

Varhaiskasvatusikäiset lapset viettävät suurimman osan ajastaan päiväkodissa, joten lähiympäristöllä on suuri merkitys lasten oppimisen, liikkumisen, leikkimisen ja erilaisten taitojen kehittymisen kannalta. Pedagoginen viitekehys on hyvä ottaa huomioon toiminnan pohjustuksessa, jossa luonnossa tapahtuva suunnitelma tapahtuu. Luonto oppimisympäristönä ja luonnossa oppimisen tavoitteena on viedä pedagoginen oppiminen luontoon, ja toteuttaa sitä luonnon materiaaleja hyödyntäen. (Sahi, 2015, s. 14). Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa lapset

saavat lisäksi tärkeitä tietoja turvallisesta liikkumisesta heidän omassa lähiympäristössään, sekä esiopetuksen oppimisympäristössä. (Opetushallitus, 2014, s. 37.)

Esiopetuksen tehtävänä on luoda pohjaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja liikunnalliselle elämäntavalle, sekä kehittää lasten terveysosaamista ja turvataitoja. Opetuksen yleisinä tavoitteita on toteuttaa lapsille monipuolisia kokemuksia liikunnasta sekä tarjota mahdollisuuksia motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Erityisesti kiinnitetään huomiota havaintomotorisiin taitoihin, eli taitoihin, joilla lapsi pystyy hahmottamaan omaa kehoaan ja sen osaluaita suhteessa ympärillä olevaan aikaan, tilaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot ovat motoristen taitojen perusta. Esiopetuksessa tapahtuvan ohjatun liikunnan lisäksi tulee huolehtia siitä, että lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sisällä, että ulkona. Huoltajien kanssa yhteistyönä rohkaistaan lapsia liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa. (Opetushallitus, 2014, s. 37.)

4.3 Luonnon terveyshyödyt

Luonto varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä tarjoaa lapselle myös monia terveyshyötyjä. Luonnossa leikkiessään lapsi altistuu luonnon mikrobeille, joka tutkimusten mukaan on tärkeää vastustuskyvyn kehittymisen kannalta. Puiden erittämien öljyjen eli fytonsidien on huomattu edistävän luonnollisten tappajasolujen eli NK-solujen toimintaa. (Frumkin ym., 2017, s.4). NK-solut ovat lymfosyytteja, jotka ovat tärkeässä asemassa puolustuksessa syöpäsoluja vastaan (Terveysportti, 2017). Lasten sairastuminen astmaan ja allergioihin on myös yhteydessä vähäiseen altistumiseen luonnon mikrobeille. Luontoympäristössä mikrobilajisto on huomattavasti monimuotoisempi kuin rakennetussa ympäristössä. (Aivelo & Lehtimäki, 2021.)

Erityisesti metsäympäristöllä on tutkitusti kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Metsässä liikkuminen vaikuttaa positiivisesti sydän- ja verisuonielimistön ja hengityselimistön toimintaan. Metsäympäristön rauhoittava

vaikutus alentaa verenpainetta ja sydämen sykettä tehokkaasti. Lisäksi metsäympäristö alentaa stressiä ja vähentää ahdistusta. (Dogaru, 2020, s. 299.)

Norjalaisessa tutkimuksessa selvitettiin päiväkodin piha-alueella tapahtuvan ulkoilun ja luonnossa tapahtuvan ulkoilun vaikutuksia lasten fyysisen aktiivisuuden tasoon. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat 3–5-vuotiaita. Tutkimuksen tulosten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli suurempaa luontoympäristössä verrattuna päiväkodin piha-alueeseen. Luontoympäristö tarjoaa haasteita, vaihtelua, stimulaatiota eri aisteille ja mahdollisuuden monipuoliselle leikille. Tutkimus kuitenkin osoitti, että 3–5-vuotiaat lapset tarvitsevat luontoympäristössään aikuisen ohjausta, ja kutsun leikkiin. Muutoin fyysinen aktiivisuus luonnossa jäi melko alhaiseksi. (Bjørger, 2016, s. 3,10.)

4.4 Luontomenetelmiä varhaiskasvatuksessa

Suomen Latu tekee varhaiskasvatusyhteistyötä päiväkotien ja kasvattajien kanssa. Suomen Latu on ulkoilun ja luontoliikunnan asiantuntija, joka näkee lähiluonnon kasvu- ja oppimisympäristönä, jossa laadukas pedagogiikka näkyy. Suomen Ladun eri koulutukset ja asiantuntijapalvelut tukevat varhaiskasvattajien ammattitaitoa, jossa luonnossa toimimalla tarjotaan mahdollisuus toteuttaa varhaiskasvatus- ja esiopetus suunnitelmien mukaista, laaja-alaista ja lasten osallisuutta korostavaa opetusta. Suomen Ladun tarjoamia menetelmiä varhaiskasvatukseen on muun muassa Metsämörri, Luonnossa kotonaan ja Muumien ulkoilukoulu. (Suomen Latu, i.a-d.) Erilaiset koulutukset, kurssit ja menetelmät mahdollistavat varhaiskasvatuksen henkilöstölle eri keinoja sekä työkaluja motoristen taitojen kehittymiselle ja niiden tukemiselle.

Metsämörri-toiminta on lapsille suunnattua toimintaa, jonka tarkoituksena on innostaa lapset lähiluontoon leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan. Metsämörri-toimintaa voivat toteuttaa oman lapsiryhmän kanssa metsämörriohjaajan koulutuksen saaneet ohjaajat. Mörri-toiminta sopii loistavasti yhteen varhaiskasvatus- ja esiopetus suunnitelmien tavoitteiden kanssa. Toiminnan suunnittelusta huomioidaan ympäristökasvatus, jossa luonnon

kunnioittaminen syntyy lasten omien kokemusten kautta. Tavoitteena on pitää hauskaa luonnossa, tuntea turvallisuutta, sekä oppia erilaisia elämänmuotoja koko kehollaan. Tärkeää toiminnassa on huomioida lapsen ikä ja kehitys, sekä metsämörripaikan monipuolisuus, jotta lapset pääsevät vapaasti liikkumaan luonnossa. Lasten lihakset ja motoriset taidot kehittyvät paikoissa, joissa voi ryömiä, kiipeillä, piiloutua, sekä harjoittaa hienomotoriikkaa leikkimällä, poimimalla marjoja, käpyjä, siemeniä ja keppejä. Toimintaan kuuluu myös rutiinit ja tavat, kuten toistuvat laulut ja lorut. (Suomen latu, i.a.-b.)

Luonnossa kotonaan on vuodesta 1999 ollut toimintamuoto, joka keskittyy varhaiskasvatuksessa toteutettavaan luontoliikuntaan sekä luonto- ja ympäristökasvatukseen, jossa ulkoilma on kaiken perustana. Ideana on ulkoilla vuoden ympäri, säällä kuin säällä. Toiminnassa korostuvat leikkiminen ja luonnossa liikkuminen, sekä yhdessä kiireetön tekeminen. Tarkoituksena on ulkoilla useita tunteja päivässä sekä löytää ensisijaisesti lähiluonnosta leikki- ja liikuntavälineet. Perustana toiminnalla on näkemys leikkivästä ja liikkuvasta ainutlaatuisesta lapsesta, jonka osallisuus ja kestävä elämäntapa ovat toimintaa ohjaavia arvoja. Luontoympäristö kehittää lapsen mielikuvitusta ja luovuutta, sekä tarjoaa lisäksi monipuolisen ympäristön liikuntataitojen kehittymiselle yksilöllisesti. Luonnossa lapsen leikillä on mahdollisuus jatkaa ja kehittyä, jossa tärkeänä roolina on leikin ja liikunnan toteutumiselle useasti viikossa tapahtuva lähiluontoon suunnatut retket. Luonnossa kotonaan -toiminnassa huomioidaan eri vuodenaikojen mahdollisuudet luonnossa tapahtuvassa liikkumisessa, kuten hiihtäminen ja luisteleminen. (Suomen latu, i.a.-e.)

Muumien ulkoilukouluissa lapset ja perheet liikkuvat monipuolisesti luonnossa kaikkina vuodenaikoina. Toiminta perustuu lapsilähtöisyyteen ja luonnossa seikkaillaan leikkien ja liikunta- ja sekä retkeilytaitoja oppien. Muumien ulkoilukouluja on kolme erilaista: Muumien hiihtokoulu, Muumien lumikenkäilykoulu ja Muumien retkeilykoulu. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa ulkoilukoulut toimivat osana opetusta sekä ne tarjoavat toimintamuodon lasten liikunta- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Ulkoilukoulut soveltuvat myös vanhempien lasten tai erityislasten kanssa toteutettaviksi. Muumilaakson

hahmojen innoittamana saadaan upeita elämyksiä ja kokemuksia luonnossa liikkumisesta sekä retkeilystä. (Suomen latu, i.a.-f.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda pedagoginen työväline varhaiskasvatuksen työntekijöille, jotka työskentelevät esikouluikäisten kanssa, eli 5–6-vuotiaiden ryhmässä. Pedagoginen työväline sisältää tietoa lapsen motoristen taitojen kehittymisestä ja siitä mitä taitoja heillä jo on ja miten taitojen kehittymistä voi tukea. Työväline sisältää konkreettisia liikunnallisia leikkejä luonnossa harjoitettavaksi. Leikkejä pystyy soveltamaan ja hyödyntämään maastosta ja vuodenajasta riippumatta. Leikit on suunnattu hyödyntämään 5–6-vuotiaita, mutta soveltamalla niitä voivat leikkiä muunkin ikäiset. Olemme perehtyneet tarkoin lasten motorisiin taitoihin tuossa iässä, sillä lasten kanssa on oltava tarkka siitä, että toiminta on lapsille turvallista ja heidän kehitystään tukevaa.

Tavoitteenamme oli tämän opinnäytetyön kautta kehittää työelämää tuottamamme pedagogisen työvälineen kautta. Työväline on suunnattu varhaiskasvatuksen opettajille ja muille varhaiskasvatuksen kasvattajille. Pedagogisen työvälineen avulla varhaiskasvatuksen kasvattajat saavat konkreettisia ideoita siihen, kuinka kehittää lapsen motorisia taitoja luontoympäristössä. Sähköisessä muodossa toteutettava pedagoginen työväline sisältää tietoa ja konkreettisia vinkkejä siitä, kuinka luonnossa liikkuen ja leikkien voidaan tukea lapsen motorista kehitystä. Tavoitteenamme oli tehdä materiaalista selkeä ja helppolukuinen, jotta siitä olisi mahdollisimman paljon apua kasvattajille heidän jokapäiväisessä työssään. Suunnittelimme pedagogisen työvälineen sisällön yhteistyötahon toiveiden mukaiseksi.

Opinnäytetyömme yhteistyötahona meillä oli Järvenpäässä sijaitseva liikuntapainotteinen päiväkotinä Norlandia Keinuu. Päiväkodin henkilöstö on

perehtynyt liikuntapedagogiikkaan. Päiväkodilta on kävelymatka metsään, ja retkeily on osa päiväkodin arkea. (Norlandia Keinu, i.a.) Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuotos eli pedagogisen työväline suunnattiin 5–6-vuotiaiden esiopetusryhmä Tempuille.

6 PEDAGOGISEN TYÖVÄLINEEN KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

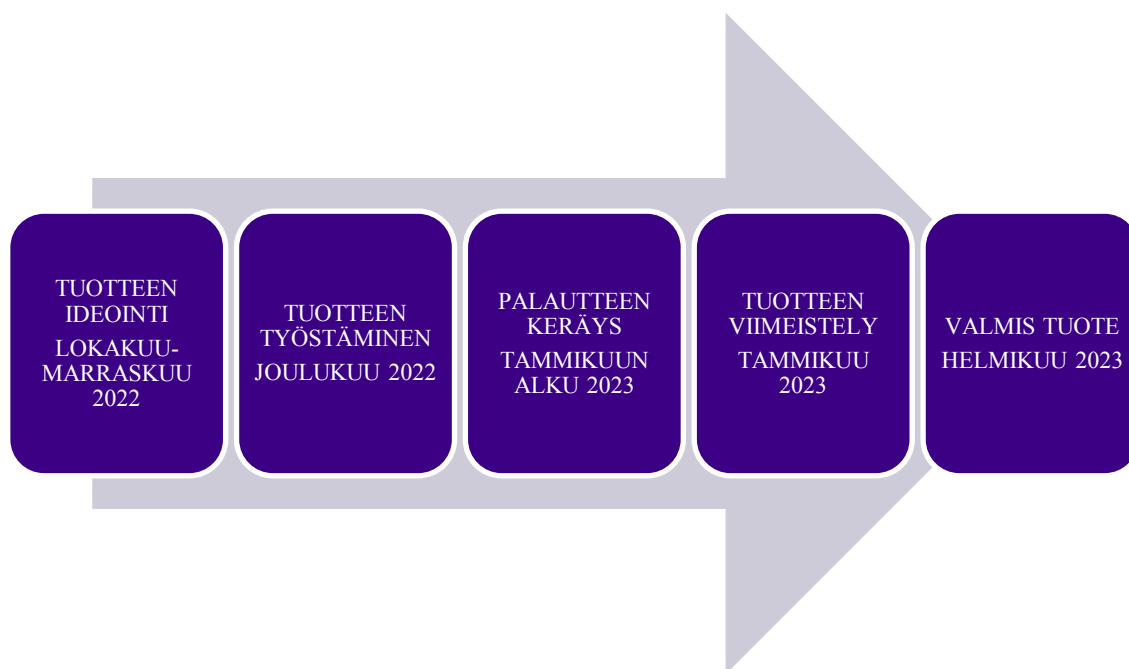
6.1 Käytetyt menetelmät

Käytimme opinnäytetyön suunnittelussa menetelmänä tuotekehittelyä. Suunnittelemamme työvälineen tarkoituksena on kehittää työelämää, antamalla kasvattajille tietoa ja ideoita siihen, kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea luontoliikunnan avulla. Konkreettista tuotetta kehitettäessä on pohdittava, missä muodossa tuote palvelee kohderyhmää parhaiten (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51). Päädyimme tekemään kehittelemämme pedagogisen työvälineen sähköisessä muodossa. Ajatuksena oli se, että sähköisessä muodossa se palvelee kohderyhmäämme parhaiten. Sähköisen työvälineen voi helposti avata esimerkiksi puhelimella, tietokoneella tai tabletilla. Käytimme laadullista tutkimusmenetelmää kerätessämme kasvattajilta tietoa siitä, mitä he haluaisivat oppaan sisältävän.

Tutkimuksellisuus näkyy opinnäytetyössämme tutkimustiedon keräämisessä pedagogisen työvälineen tueksi. Opinnäytetyön teoriapohja muotoutui kolmen käsitteen ympärille: varhaiskasvatuksen pedagogiikasta, motorinen kehitys ja luonto motorisen kehityksen tukena. Näiden opinnäytetyömme kannalta keskeisimpien käsitteiden pohjalta lähdimme työstämään konkreettista tuotettamme, eli pedagogista työvälinettä varhaiskasvatuksen opettajille ja muille kasvattajille.

6.2 Pedagogisen työvälineen suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön prosessin aloitimme keväällä 2022 pohtimalla meitä molempia kiinnostavaa aihetta. Luonnon positiiviset vaikutukset lapsen kehityksen kannalta nousi heti yhteiseksi kiinnostuksen kohteeksi. Rajasimme aiheen koskemaan luonnon hyvinvointivaikutusten vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen. Yhteistyötahoksi saimme Norlandia päiväkotia Keinin Järvenpäässä, ja päiväkodinjohtajan kanssa kävimme keskustelua heidän tarpeistaan aiheeseen liittyen. Päädyimme näin tekemään kehittämispainotteisen opinnäytetyön. Pedagogisen työvälineen työstämisen prosessi kesti ideoinnista valmiiseen tuotteeseen noin neljä kuukautta. (Kuvio 3.)



KUVIO 3. Tuotekehittely prosessi

Ennen kuin aloimme työstämään konkreettisesti pedagogista työvälinettä, perehdyimme siihen, millainen hyvän työvälineen tulisi olla. Tärkeää on kiinnittää huomiota kokonaisuuden selkeään esittämiseen ja rakenteen johdonmukaisuuteen. Ohjeita annettaessa on käytettävä oikeaa sanamuotoa. Käskymuoto sopii ohjeisiin parhaiten. Lukija ymmärtää, että ohjeen mukaan toimien syntyä paras lopputulos. (Kotimaisten kielten keskus, i.a.) Ohjeiden helpottamista voi selkeyttää esimerkiksi numeroinnin tai pallukoiden avulla.

Selkeä sisällysluettelo on tarpeellinen, jotta käyttäjä saa tarvitsemansa tiedon nopeasti. On myös tärkeää pyytää palautetta valmiista tuotoksesta henkilöiltä, jotka eivät ole sen työstämiseen osallistuneet. Näin saadaan selville käyttömukavuutta haittaavat epäselvyydet, ja ne voidaan korjata palautteen mukaisesti. (Työterveyslaitos, 2021.)

Aloitimme pedagogisen työvälineen materiaalin työstämisen, kun suunnitelmamme oli hyväksytty ja olimme solmineet yhteistyösopimuksen yhteistyötahon kanssa. Käytimme lomakekyselyä pedagogisen työvälineen sisältöä suunniteltaessa. Lomake- tai teemahaastattelu on yksi laadullisen tutkimusmenetelmän muodoista (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 57). Ensimmäisen lomakekyselyn (Lomakekysely 1.) lähetimme yhteistyötaholle sähköpostilla joulukuun 2022 alussa, kun olimme solmineet yhteistyösopimuksen yhteistyötahon kanssa. Lomakekyselyn vastaukset olivat erittäin hyödyllisiä pedagogista työvälinettä työstäessä. Vastausten kautta saadun tiedon avulla meillä oli mahdollisuus tehdä työvälineen sisällöstä yhteistyötahon tarpeiden mukainen. Vastauksissa toivottiin muun muassa teorian tietoa siitä, mitä esiopetusikäisen tulisi osata motoriikan osalta sekä miksi luonto on oppimisympäristönä hyvä. Lisäksi he toivoivat liikuntapäiväkotina erityisesti liikuntavinkkejä metsään. Päätimme, että toteuttaisimme työvälineen sähköisessä muodossa. Sähköpostin välityksellä se olisi helppo lähettää päiväkodin sisällä eri ryhmiin ja yksiköihin. Tarvittaessa sen voisi myös tulostaa. Yhteistyötahon kasvattajien toiveiden mukaisesti päädyimme siihen, että pedagogisen työvälineen alussa olisi tiivis teoriaosuus luontoliikunnan hyödyistä ja esiopetusikäisen lapsen motorisesta kehityksestä.

Teoriaosuuden jälkeen keräsimme työvälineeseen luontoympäristöön sopivia leikkejä, joiden avulla lapsen motorista kehitystä voidaan tukea. Keräsimme työvälineen leikit eri kirjallisuutta, sivustoja ja varhaiskasvatuksen työelämän kokemuksia hyödyntäen. Perusteina leikkien valintaan olivat monipuoliset ja vaihtelevat leikit, joita voi hyödyntää eri toimintaympäristöissä ulkona. Vaihtelu on tärkeää motorisia taitoja harjoitellessa. Virikkeellinen ja vaihtelua sisältävä liikunta kehittää aivoja ja edistää oppimista paremmin kuin samaa toistoa sisältävä liikunta. (Jaakkola, 2018, s. 20.) Pyrimme löytämään leikkejä, jotka ovat

lapsilähtöisiä ja helposti muokkailtavissa lasten taitojen mukaisesti. Lisäksi halusimme leikkejä, jotka nostattavat sykettä ja ovat fyysisiä, kuten erilaiset hippaleikit. Perinteiset hippaleikit kehittävät motorisia taitoja monipuolisesti, ja niihin voi liittää erilaisia liiketekijöitä, kuten voima, aika, tila, taso ja suunta (Pulli, 2017, s. 33).

Taitoa ja ketteryyttä vaativiin harjoitteisiin halusimme erilaisia toiminnallisia leikkejä ja ratoja. Parkour- ja tempuradat ovat ketteryyden, koordinaation ja tasapainon kehittymisen kannalta loistavia leikkejä ulkona toteutettaviksi. Erilaiset radat sopivat kaikille, sillä niitä voi suorittaa omaan tahtiin omien taitojen mukaisesti. (Jaakkola, 2018, s. 20–21.) Lisäsimme lopuksi joihinkin leikkeihin vielä omia vinkkejämme ja huomioita, miten niitä voisi mielestämme hyödyntää, esimerkiksi eri välineiden mukaan ottaminen päiväkodilta luontoympäristöön tai talvella lumen hyödyntäminen ratojen suunnittelussa. Toiveemme oli, että pedagoginen työväline sisältäisi lapsille miellyttäviä leikkejä, jotka tarjoavat mukavia onnistumisen kokemuksia jokaiselle. Varhaiskasvatuksen kasvattajille toivoimme työvälineen tarjoavan helposti toteutettavia ideoita luontoympäristöön.

Ajatuksenamme oli, että työvälineestä tulisi ulkoasultaan helposti luettava ja selkeä. Suunnittelun lähtökohtana oli se, että pedagogista työvälinettä voisi helposti selata myös puhelimella. Tästä syystä suunnittelimme, että yhdellä sivulla olisi korkeintaan kaksi leikkiä. Toteutimme pedagogisen työvälineen Canva-suunnittelutyökalulla, ja värimaailmaksi valikoituivat vihreän ja sinisen sävyt ja kuvitukseen metsäteema.

Kun olimme saaneet pedagogisen työvälineen prototyypin valmiiksi, lähetimme sen yhteistyötaholle arvioitavaksi sähköpostitse. Lisäksi pyysimme kyselylomakkeen (Liite 2.) avulla palautetta ja mahdollisia kehittämisideoita. Viimeistelimme työvälinettä saamamme palautteen mukaisesti. Yhteistyötahon toiveena oli, että pedagogisessa työvälineessä voisi olla myös hienomotoriikkaa kehittäviä leikkejä. Lisäsimme viimeistelyvaiheessa työvälineeseen muutaman hienomotoriikkaa kehittävän luonnonmateriaalien keräämiseen liittyvän leikin. Lopputuloksena meillä oli 27 sivun mittainen pedagoginen työväline, joka sisälsi teoriaosuuden motoristen taitojen kehityksestä, sekä 23 erilaista leikkiä tai

vinkkiä luontoympäristöön. Leikkejä oli neljässä eri teemassa: hippaleikit, suunnistus- ja etsintäleikit, metsäleikit ja rentoutuminen.

Lopputuloksena meillä oli 27 sivun mittainen pedagoginen työväline, joka sisälsi teoriaosuuden motoristen taitojen kehityksestä, sekä 23 erilaista leikkiä tai vinkkiä luontoympäristöön. Leikkejä oli neljässä eri teemassa: hippaleikit, suunnistus- ja etsintäleikit, metsäleikit ja rentoutuminen.

6.3 Palaute

Palautetta valmiista työvälineestä keräsimme ryhmän työntekijöiltä yhteisellä kyselylomakkeella (Liite 2.), jonka lähetimme sähköpostitse ryhmän varhaiskasvatuksen opettajalle sekä päiväkodin johtajalle. Kyselyssä kysyimme, miten pedagoginen työväline toimii ammatillisesta näkökulmasta sekä miten sitä voisi jatkokehittää tulevaisuudessa. Emme keränneet ryhmän lapsilta palautetta aikataulullisista syistä.

Kirjallisesta kyselystä saimme seuraavia pohdintoja. Ryhmän kasvattajien mielestä työvälineen ulkoasu oli helppolukuinen ja selkeä. Heidän mielestään työvälineen teoriaosuus oli kattava ja tiivis, sekä sen sisältö oli tarkoin pohdittu. Lisäksi he mainitsivat, että monilla kasvattajilla tuntemus lapsen motorisesta kehityksestä on monesti vähäistä, joten tietopaketti aiheesta tulee tarpeeseen. Liikunnalliset leikit olivat osa entuudestaan aikuisille tuttuja, sekä osa uusia tuttavuuksia. Leikkien koettiin olevan lapsille mieluisia ja helposti toteutettavissa erilaisissa luontoympäristöissä. Saimme positiivista palautetta leikkien monipuolisuudesta ja siitä, että myös luontoympäristön hyödyntäminen rentoutumiseen oli huomioitu.

Palautekyselyssä kysyimme kehitysideoita pedagogiselle työvälineelle. Saimme palautteessa kaksi kehitysideaa. Ensimmäinen oli, että pedagoginen työväline voisi sisältää myös hienomotoriikkaan keskittyviä ideoita luonnossa harjoittamiseen. Toinen kehitysidea oli tehdä työvälineen ulkoasusta kooltaan pienempiä, jotta ne olisi helppo tulostaa ja laminoida ja täten ottaa metsäretkille

mukaan. Idea oli meistä hyvä, mutta päätimme pitäytyä nykyisessä työvälineen koossa, sillä sähköinen materiaali mahdollistaa jokaisen itse päättää minkä kokoisena työvälineen haluaa tulostaa. Viimeistelimme työvälineemme lisäämällä kehitysidean mukaisesti kaksi hienomotoriikkaan liittyvää toiminallista leikkiä.

Lisäksi kysyimme palautekyselyssä, miten pedagogista työvälinettä voisi jatkojalostaa tulevaisuudessa. Saimme vastauksesi seuraavanlaisia ideoita: teoriaosuuteen voisi lisätä tietoa, miten ja mihin kaikkeen motorinen kehitys lapsilla vaikuttaa, sekä miten huomioida ne lapset, joilla on puutteita motorisissa taidoissa. Nämä olivat mielestämme erittäin idearikkaita ideoita, joille löytyisi varmasti tarvetta. Esimerkiksi kokonaan puutteellisten motoristen taitojen tukemiseen luonnossa keskittyvä materiaali olisi hyödyllinen varhaiskasvattajille, perheille ja opettajille kouluihin. Tämän kaltainen työväline vaatisi kuitenkin paljon perehtymistä ja luotettavaa tutkimusmateriaalia tueksi. Saimme myös ideoita rikastamalla materiaalia lisäämällä siihen lisäksi erätaitojen opettelua, tietoa luonnossa tarvitsevista välineistä, erilaisten eläin- ja kasvilajien tunnistusta ja ylipäättään sitä, mitä kaikkea luonto ja metsät voi tarjota lapsille.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Ennen opinnäytetyön aloittamista on tärkeää, että opiskelija on perehtynyt tutkimuseettisiin ohjeistuksiin (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, s. 14). Tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, ja tiedonhankintamenetelmien täytyy olla eettisesti kestäviä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 8). Koska pedagoginen työväline tehtiin varhaiskasvatuksen ammattilaisille, oli tärkeää käyttää tutkittua tietoa. Oikea lähdeviitteiden käyttö kertoo sen, että olemme toimineet eettisesti oikein. Ilman asianmukaisten lähdeviitteiden käyttöä, kirjoittaja syyllistyy tekijänoikeuksien

rikkomiseen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Pyrimme myös käyttämään mahdollisimman ajantasaisia, luotettavia ja puolueettomia lähteitä opinnäytetyössämme.

Kun saimme opinnäytetyön suunnitelman hyväksytyksi, solmimme yhteistyösopimuksen yhteistyötahon kanssa. Opinnäytetyön etenemisen kannalta oli tärkeää, että aikatauluista ja sisällöstä oli sovittu etukäteen. Toteutimme pedagogisen työvälineen kokonaan sähköisessä muodossa, joten toteutuksesta ei kertynyt kustannuksia. Opinnäytetyössämme emme käsitelleet henkilötietoja. Vastaaminen kyselyyn ja palautteen antaminen oli henkilökunnalle täysin vapaaehtoista. Lomakekyselyt toteutettiin anonyymisti.

7.2 Ammatillinen kasvu

Aloittaessamme opinnäytetyön tekemistä pohdimme mikä voisi sopia monialaisen opinnäytetyön aiheeksi. Sairaanhoidaja- ja sosionomiopiskelijan opinnäytetyön aiheen tulee täyttää molempien tutkintojen osaamisvaatimukset. Sosionomiksi opiskeleva tavoittelee opinnoissaan varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuutta, joten tästä syystä aiheemme oli myös rajoituttava varhaiskasvatuksen työkentälle. Aika pian löysimme yhteiseksi kiinnostuksen kohteeksi luontoteeman. Luonnon hyvinvointivaikutukset lapsen terveyteen ja lasten luontosuhteen kehittyminen olivat molempia kiinnostavia teemoja. Näistä lähtökohdista aloitimme tarkentamaan aihetta lapsen motorisen kehityksen liittyväksi, ja yhteistyötahon kanssa keskustellessamme päädyimme lopulliseen aiheeseemme. Halusimme painottaa kehittämispainotteisessa opinnäytetyössämme luonnon merkitystä varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä sekä tukea varhaiskasvattajia hyödyntämään luontoa motoristen taitojen kehittämisessä eri tavoin.

Halusimme opinnäytetyössämme luoda jotain konkreettista ja käytännönläheistä, sekä sellaista, joka hyödyttäisi meitä tulevaisuudessa. Työskentely opinnäytetyön parissa eteni yllättävän nopeasti ja sujuvasti. Yhteisymmärryksessä saimme ideoitua pedagogisen työvälineen suunnitelman, ja itse työvälineen työstäminen eteni sujuvasti. Tämän tyyppisen konkreettisen tuotteen suunnittelu ja toteuttaminen oli meille kummallekin täysin uusi kokemus.

Oli hienoa huomata, kuinka innostavaa opinnäytetyön tekeminen on oikeasti ollut. Aikaa tuotteen suunnittelemiseen ja toteuttamiseen on kuitenkin kulunut yllättävänkin paljon. Halusimme tehdä yhteistyökumppanimme toiveita mahdollisimman hyvin palvelevan työvälineen.

Tiukan aikataulun vuoksi emme pystyneet osallistamaan yhteistyöpäiväkotiä niin paljon kuin olisimme halunneet. Yhteistyöpäiväkoti sijaitsee Järvenpäässä, ja omien aikataulujemme vuoksi emme päässeet vierailemaan paikan päällä päiväkodissa. Jos vierailu olisi ollut mahdollista, olisimme päässeet tutustumaan päiväkotiryhmän arkeen ja näkemään läheltä heidän toimintatapojaan. Esimerkiksi yhteinen luontoretki olisi voinut olla meille antoisa ja opettava kokemus opinnäytetyön kannalta. Lisäksi pedagogisen työvälineen suunnittelu ryhmän aikuisten ja lasten kanssa olisi ollut helpompaa yhteisen keskustelun kautta. Sähköisesti käydyt keskustelut ja kyselyt ovat kuitenkin auttaneet meitä pääsemään eteenpäin ja toteuttamaan työvälinettä tarpeeksi hyvin.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen keväällä 2022. Olemme oppineet valtavasti lapsen motoristen taitojen kehittymisestä ja saaneet kokonaiskuvan ihmisen kehittymisestä vauvaiästä aikuisuuteen. Lisäksi olemme oppineet luontosuhteen merkityksestä ja luonnon vaikutuksesta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyöprosessin ajan vahvuuksiamme ovat olleet joustavuus, avoin vuorovaikutus ja toimiva yhteistyö. Entuudestaan toisillemme tuntemattoman ihmisen kanssa työskentely on sujunut vaivattomasti ja yhdessä tekeminen on ollut mukavaa. Olemme löytäneet meille toimivan tavan tehdä ja se on ollut antoisaa ja opettavaista. Olemme olleet paljon yhteyksissä toisiimme, keskustelleet, pohtineet ja kuunnelleet toisiamme, jonka vuoksi opinnäytetyöprosessi on edennyt suunnitelmien mukaan ja aikataulut ovat pitäneet.

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen opettajan tehtävänä on edistää ja tukea lapsen kasvua, oppimista ja osaamisen kehitystä. Työ vaatii vankkaa tuntemusta varhaispedagogiikasta sekä lasten hyvinvoinnista ja kehityksestä. (Opetusalan ammattijärjestö OAJ, i.a.) Pedagogisen materiaalin luontoympäristössä suunniteltaessa otimme huomioon varhaiskasvatuksen pedagogiikan ja

varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotta saisimme siitä luotua mahdollisimman helppokäyttöisen ja -lukuisen varhaiskasvatuksen työntekijöille. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, monipuolista ja lapsilähtöistä. Pedagogisessa työvälinessä olemme pyrkineet huomioimaan nämä seikat tarjoamalla vinkkejä erilaisista fyysisistä hippaleikeistä toiminnallisiin ja opettavaisiin luontopolkuihin, sekä luonnossa rentoutumiseen leikin avulla.

Sairaanhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu terveyden edistäminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Opinnäytetyöprosessin aikana olemme perehtyneet tutkitun tiedon avulla lapsen motoriseen kehitykseen. Lisäksi olemme oppineet luonnon hyvinvointivaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Pedagogisen työvälteen kautta meillä on ollut mahdollisuus edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia antamalla tietoa ja vinkkejä varhaiskasvatuksen työntekijöille luontoliikuntaan liittyen. On tärkeää, että alle kouluikäisten liikkumista ja päivittäistä fyysistä aktiivisuutta edistetään niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona. Lapsena opittu liikkumisen malli kantaa pitkälle aikuisikään. Lasten liikunnallisuuden edistämällä on merkittäviä kansanterveydellisiä ja kansantaloudellisia vaikutuksia tulevaisuuden kannalta. Aikuinen, joka on sisäistänyt aktiivisen liikunnallisen elämäntavan jo lapsuudessa, sairastuu harvemmin yleisimpiin kansansairauksiin. Sairaanhoitajan työssä pedagogista työvälintä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi ympärivuorokautisen laitoshoidon palveluita lapsille tarjoavissa yksiköissä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kasvaneet ammatillisesti. Olemme myös omaksuneet, miten lasten kanssa toimintaa suunnitellessa tulee huomioida lapsen ikätasoinen kehitys ja valmius. Lapsille suunnattu toiminta tulee olla perusteellisesti suunniteltua ja sen tulee olla lapsilähtöistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kasvattajien tulee rikastuttaa oppimisympäristöjä, jotka mahdollistavat lapsen oppimisen ja kehityksen.

Työskentelymme opinnäytetyömme aiheen parissa on antanut meille tietoa varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, lapsen kokonaisvaltaisesta kasvusta ja kehityksestä sekä esiopetusikäisen lapsen motoristen taitojen tukemisesta. Työmme avulla saimme tietoa

luontoympäristön positiivisista vaikutuksista lapsen motoristen taitojen kehitykselle. Pedagogista työvälinettä on mahdollista hyödyntää jatkossa muuallakin lasten kanssa tehtävässä työssä, kuten lastensuojelussa tai kerhoissa. Työvälinettä voi kehittää eri-ikäisille lapsille sovellettaviksi aina taaperoikäisistä koululaisiin.

LÄHTEET

- Aivelo, T & Lehtimäki, J. (2021). *Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16472>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Arvonen, S. (2007) *Meidän perhe liikkuu*. WSOYpro: Dodenco
- Berg, P., Pihlajamaa, J. & Polvinen, K. (2012). *Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille*. Kansallinen hyvinvointiverkosto.
- Bjørngen, K. (2016). *Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten*. Springerplus. 2016; 5(1): 950. doi: [10.1186/s40064-016-2565-y](https://doi.org/10.1186/s40064-016-2565-y)
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Lähteiden käytössä huomioitavaa*. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Saatavilla 27.10.2022 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760656>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Sairaanhoitaja (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset*. Saatavilla 31.1.2023 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/terveysalan-osaamiskuvaukset/>
- Dogaru, G. (2020). *Forest bathing in cardiovascular diseases – a narrative review*. Balneo Research Journal. Sep2020, Vol. 11 Issue 3, p299-303. 5 p. DOI: <http://dx.doi.org/10.12680/balneo.2020.356>
- Frumkin, H., Bratman, G., Breslow, S., Cochran, B., Kahn Jr, P., Lawler, J., Levin, P., Tandon, P., Varanasi, U., Wolf, K. & Wood, S. (2017). *Nature Contact and Human Health: A Research Agenda*. Environmental Health Perspectives. Jul2017, Vol. 125, Issue 7, p 1–18. 18 p. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>

- Hujala, E. & Turja, L. (2020). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. PS-Kustannus.
- Innostun liikkumaan. (2022-a) *Motoriset taidot – mitä ne ovat?* Suomen CP-liitto
<https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>
- Innostun liikkumaan. (2022-b). *Motorinen kehitys - yleinen ja yksilöllinen etenemä*. Suomen CP-liitto. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>
- Innostun liikkumaan. (2022-c). *Motorista oppimista edistävät tekijät*. Suomen CP-liitto. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorista-oppimista-edistavat-tekijat/>
- Jaakkola, T. (2018). *Ketteryys – Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. PS-Kustannus.
- Kataja, E. (2018). *Kasvattajan rooli varhaiskasvatuksessa osallisuuden edistäjänä - tai estäjänä*. Opetushallitus: Osallisuus varhaiskasvatuksessa videosarja 4/5.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuusvarhaiskasvatuksessa-videosarja> Saatavilla 18.2.2023.
- Kataja, E. (2022). *Lumoudu lapsesta!*. PS-Kustannus.
- Kauranen, K. (2011). *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Liikuntalääketieteellinen Seura.
- Kettunen, A., & Laine, A. (2017). *Ilmiöt ihmeteltäväksi. Monialaisia ideoita ulkona oppimiseen*. PS Kustannus.
- Koivula, M., Siippainen, A., & Eerola-Pennanen, P. (2022). *Valloittava varhaiskasvatus*. Vastapaino.
- Kotimaisten kielten keskus. (i.a). *Hyvän virkakielen ohjeita – ohjeita ohjeiden tekijöille*. Saatavilla 18.2.2023
https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

- Kronqvist, E-L., & Kumpulainen, K. (2011). *Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun*. WSOY pro.
- Laitinen, T. (11.8.2021). *Pikkujalat luontoon liikkumaan ja leikkimään*.
<https://www.latujaipolku.fi/uutiset/pikkujalat-luontoon-liikkumaan-ja-leikkimaan.html>
- Leppänen, M., & Pajunen, A. (2019). *Suomalainen metsäkylpy*. Gummerus. Metsähallitus. (i.a.). *Luonto houkuttelee liikkumaan*. Saatavilla 25.10.2022
<https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Luonnon vaikutus hyvinvointiin*. Saatavilla 25.10.2022
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaiutus_hyvinvointiin.aspx#verenpaine
- Norlandia Päiväkodit. (i.a.). *Norlandia Keinu*. Saatavilla 13.11.2022
<https://norlandiapaivakodit.fi/keinu/>
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ. (i.a.). *Opettajana varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. Saatavilla 6.6.2022 <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/opettajana-varhaiskasvatuksessa-ja-esiopetuksessa/>
- Opetushallitus. (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2022). *Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilu*. Saatavilla 20.11.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaksivuotisen-esiopetuksen-kokeilu-0>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>
- Terveysportti. (27.3.2017). *Sädetyksen, korkeiden ja matalien lämpötilojen vaikutukset luonnollisten tappajasolujen elossaoloon ja kykyyn tappa syöpäsoluja*. Kustannus Oy Duodecim.
https://terveysportti.mobi/kotisivut/uutismaailma.duodecimapi.uutisarvisto?p_arkisto=1&p_palsta=24&p_artikkeli=uux21510

- Parikka-Nihti, M. (2011). *Pieniä puroja. Kasvua kohti kestävästä kehitystä*. Lasten keskus.
- Pulli, E. (2017). *Liikkua, Leikkiä ja luoda – Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen*. Lasten keskus.
- Reunamo, J. (2014). *Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja*. PS-Kustannus.
- Ruotsalainen, S-M. (2021). *Luonto-leikkikirja*. Publiva oy/Lasten keskus.
- Sahi, V. (2015). *Koulumetsäopas. Käsikirja koulujen ja päiväkotien lähimetsien käyttöön ja turvaamiseen*. Aleksipaino Group Oy.
- Salpa, P., & Autti-Rämä, I. (2010). *Lapsen ensimmäinen vuosi: Kehitys ei etene, mitä tehdä?* Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>
- Suomen Latu (i.a-c). *Varhaiskasvatus*. Saatavilla 13.11.2022
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit.html>
- Suomen Latu. (i.a.-a). *Luontopäiväkodit kasvattavat suosiotaan*. Saatavilla 12.11.2022 <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/lastentoiminta/luontopäiväkodit-kasvattavat-suosiotaan.html>
- Suomen Latu. (i.a.-b). *Metsämörri*. Saatavilla 11.11.2022
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>
- Suomen Latu. (i.a-d). *Varhaiskasvatusyhteistyö*. Saatavilla 22.11.2022
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/varhaiskasvatusyhteistyo.html>
- Suomen Latu. (i.a.-e). *Luonnossa kotonaan*. Saatavilla 19.2.2023
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonnossa-kotonaan.html>
- Suomen Latu. (i.a.-f). *Muumien ulkoilukoulut*. Saatavilla 19.2.2023
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulut.html>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus

- Tammelin, T. (2016). Liikunta. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo, & M. Renko (toim.) *Lastentaudit*. Duodecim.
- Terveyskirjasto. (23.2.2021). *Säpsähtely vastasyntyneenä*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00510>
- Tuomaala, T., & Myyryläinen, M. (2002). *Luonto tutuksi*. Gummerus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen*.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Työterveyslaitos. (1.6.2021). *Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla*. Verkkolehti Työpiste.
<https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>
- Vesterinen, O., & Alavaikko, M. (2020). Osallistavan tutkimuksen ja kehittämisen teoreettisia ja menetelmällisiä lähtökohtia. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan*. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5. Diak Työelämä 18). Diakonia-ammattikorkeakoulu <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-348-3>
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Vitikka, E., Eskelinen, M., & Kuukka K. (2021). *Oikeus oppia. Oppimisen tuen, lapsen tuen ja inklusion edistämistoimia varhaiskasvatuksessa sekä esi- ja perusopetuksessa valmisteleva työryhmän väliraportti*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:30.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163069/OKM_2021_30.pdf?sequence=1

LIITE 1. Lomakekysely yhteistyötaholle

1. Kuinka usein ryhmänne käy metsässä tai liikkumassa luonnossa?
2. Mitkä seikat mielestänne vaikuttavat motorisen kehityksen kehittymiseen luonnossa esiopetusikäisellä lapsella?
3. Millaisin keinoin mielestänne luontoa voi hyödyntää motoristen taitojen kehityksen tukemisessa?
4. Miten te kasvattajina pystytte mielestänne hyödyntämään luontoa oppimisympäristönä, sekä tukemaan lapsen motorista kehitystä?
5. Millaista teoreettista tietoa kaipaatte aiheeseen liittyen?
6. Millaisia käytännön vinkkejä kaipaisitte aiheeseen liittyen?

LIITE 2. Palautekysely yhteistyötaholle

1. Mitä olemme onnistuneet työvälineen toteutuksessa?
2. Vastaako työväline odotuksianne ja tarpeitanne?
3. Onko työvälineessä jotain kehitettävää tai paranneltavaa?
4. Uskotteko työvälineen tulevan teille ryhmän käyttöön?
5. Pystyisikö työvälinettä mielestänne jatkokehittämään tulevaisuudessa jotenkin?

LIITE 3. Pedagoginen työväline





SISÄLLYS

Lukijalle		3
Motoriset taidot		4
Esiopetusikäisen lapsen motoriset taidot		5
Luontoympäristö lapsen motoristen taitojen kehittymisen tukena		6
Hippaleikkejä	7	Metsäleikkejä 19
Eläinhippa	8	Kosketa kyynärpäällä kolmea kuusta
Töpselihippa	9	Liiku luonnossa
X-hippa	9	Metsänhaltija
Nenähippa	10	Metsän oma tempurata
Kyykkyhippa	10	Numerojuoksu jonosta
Puuhippa	11	Metsämies
Banaanhippa/porkkanahippa	12	Aistileikki
Suunnistus- ja etsintäleikit	13	Nimitaulu
Rastireitti	14	Rentoutuminen 25
Geokätköily	15	Auringon nousu ja lasku
Kännykkäsuunnistus	16	Metsän äänet
Luontorata sokkona	17	Lähteet
Käpyjen keräys	18	
Luontopolku	18	

LUKIJALLE

Tämä pedagogisen työväline on toteutettu Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Pedagogisen työvälineen tarkoituksena on antaa varhaiskasvatuksen työntekijöille tietoa ja vinkkejä siihen, kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea luontoympäristössä liikkuen. Tämä työväline on suunnattu esiopetusikäisille lapsille.

Pedagogisen työvälineen alussa on tietoa esiopetusikäisen lapsen motorisesta kehityksestä, sekä luontoympäristön hyödyistä lapsen motorisen kehityksen tukena. Teoriatiedon lisäksi työvälineessä on vinkkejä leikkeihin, joita voi leikkiä luontoympäristössä, vaikkapa metsässä. Esimerkiksi perinteinen hippaleikki metsässä leikittynä, kehittää tasapainoa eri lailla kuin tasaisella alustalla. Samoja leikkejä voi leikkiä eri myös eri vuodenaikoina.

Metsäympäristössä liikkuesssa on tärkeää huomioida turvallisuusasiat. Metsässä leikittäessä alue on hyvä tarkistaa niin, että se on turvallinen leikkijöille. Myös jokamiehen oikeudet on hyvä käydä läpi. Kaikkia luonnonmateriaaleja ei saa kerätä.

Toivomme, että tämä pedagoginen työväline antaa varhaiskasvatuksen työntekijöille ideoita ja hyödyllistä tietoa, ja helpottaa näin varhaiskasvatuksen arkea!

Katariina Salin & Päivi Valkeinen



MOTORISET TAIDOT

Motorinen taito tarkoittaa yhdellä tai useammalla kehon osalla tavoitteellista, opittua ja tahdonalaisesti toteutunutta liikettä. Motoriset taidot kehittyvät yksilön ominaisuuksien, liikkeen asettamien vaatimusten, sekä ympäristön olosuhteiden välisestä vuorovaikutuksesta. Motoriset taidot voidaan luokitella karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat kehon suurilla lihaksilla tehtyjä liikkeitä, kuten esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Hienomotoriset taidot tarkoittavat taas pienillä lihaksilla tehtyjä liikkeitä, jotka vaativat tarkkuutta.

Motoriset perustaidot tulisi oppia varhaiskasvatikäisenä ennen kouluikää. Ne ovat pohjana monipuoliselle liikkumiselle, leikille ja arjen taidoille. Perusliikuntataitoihin luokitellaan juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Näiden perustaitojen hallitseminen mahdollistaa lapsen itsenäisen liikkumisen, jotka alkavat kehittyä varhaisessa lapsuudessa. Lapsi, joka hallitsee ikätasoansa vastaavat motoriset perustaidot, on vapaa liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivinen.

Esiopetusikäisen lapsen motorinen kehitys

5–8 vuoden ikä on tärkeä lapsen motorisen oppimisen kannalta. Lapsi omaksuu tässä iässä motorisia taitoja ja kokonaisvaltaisia liikkeitä. On tärkeää kehittää motorisia perusominaisuuksia monipuolisen liikunnan ja leikin kautta. Erityisen tärkeää on kehittää ketteryyttä, nopeutta ja liikkuvuutta. Myöhemmin näiden ominaisuuksien kehittäminen vaatii paljon työtä. Fyysinen aktiivisuus kertyy edelleen suurimmaksi osaksi päivittäisestä ulkoilemisesta. Lapsen ulkoilemisen määrää voi lisätä kannustamalla häntä kulkemaan omin voimin esimerkiksi esiopetukseen

Esikouluikäinen lapsi hallitsee jo motoriset perustaidot . Lapsi harjoittelee erilaisten liikkeiden yhdistelemistä painonsiirtoihin. Lisäksi esikouluikäinen osallistuu mielellään ryhmässä tapahtuvaan toimintaan, ja oppii erilaisten pelien ja leikkien sääntöjä. Motorisista perustaidoista uusia taitoja ovat esimerkiksi keinuminen, kuperkeikka ja yhdenjalan hyppy. Karkeamotorisista taidoista lapsi harjoittelee muun muassa hyppimistä ja mailapelejä. Kengännauhojen sitominen ja napittaminen puolestaan harjoittavat hienomotorisia taitoja.



LUONTOYMPÄRISTÖ LAPSEN MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKENA

Metsät ja muut luontoympäristöt antavat oivallisen mahdollisuuden motoristen taitojen kehityksen tukemiselle ja harjoittamiselle epätasaisella alustallaan. Motoriikan harjoittelu on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu monella tasolla. Jo pelkkä liikkuminen vaihtelevassa maastossa kehittää monipuolisesti kehoa ja fyysisen kunnon osa-alueita, kuten kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Lapsen liikehallintatekijät paranevat, kun fyysinen ponnistelu tulee luonnostaan ja huomaamatta. Kivien ja mättäiden ylitys, sekä kallioiden päälle kiipeäminen vahvistavat lihaksia ja sydäntä sekä antavat aivoille happea. Vaihtuvassa maastossa on helppo yhdistellä eri liiketekijöitä, kuten suuntaa, voimaa, aikaa, tasoa ja tilaa.

Muuttuva maasto kehittää tasapainoa, kun jalan alla on vaihdellen pehmeää ja kovaa maata. Tasapainoa ja askellusta tulee harjoiteltua myös puunjuurilla keikkuessa, kivien päällä kiipeilyssä, kannoilla hyppiessä, konttaamalla ja ryömimällä kuusen oksien alla ja kurkottelemalla puunoksiin. Hienomotoriikka kehittyy keräämällä maasta pieniä kiviä ja neulasia, kukkien ja marjojen poimimisella, sekä talvisin lumipallojen pyörittämisellä.

METSÄN TERVEYSVAIKUTUKSET

Luonto varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä tarjoaa lapselle myös monia terveyshyötyjä. Luonnossa leikkiessään lapsi altistuu luonnon mikrobeille, joka tutkimusten mukaan on tärkeää vastustuskyvyn kehittymisen kannalta. Lasten sairastuminen astmaan ja allergioihin on myös yhteydessä vähäiseen altistumiseen luonnon mikrobeille. Luontoympäristössä mikrobilajisto on huomattavasti monimuotoisempi kuin rakennetussa ympäristössä.

Erityisesti metsäympäristöllä on tutkitusti kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Metsässä liikkuminen vaikuttaa positiivisesti sydän- ja verisuonielimistön ja hengityselimistön toimintaan.

Metsäympäristön rauhoittava vaikutus alentaa verenpainetta ja sydämen sykettä tehokkaasti. Lisäksi metsäympäristö alentaa stressiä ja vähentää ahdistusta.



ELÄINHIPPA

Valitaan 3-4 hippaa. Alue voidaan merkitä esimerkiksi merkkikartioilla. Sovitulla alueella liikutaan hippojen keksimällä eläimen liikkumistavalla, kuten laukkaamalla. Hipat kertovat myös, millainen on kiinnijääneen tehtävä, kuten jalalla maan kuopiminen.

Liikkumistavan ja kiinnijääneen tehtävän tulee olla saman eläimen liikkumis- tai elehtimistapoja.

Kiinnijääneen voi pelastaa matkimalla hänen tekemäänsä tehtävää, jolloin pelastaja on turvassa.

Vaihdetaan hippoja useaan kertaan.. Samoja liikkumistapoja voi toistaa uudestaan.

TÖPSELIHIPPA

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi.
Kun hippa saa kiinni jonkun leikkijöistä, tämä jähmettyy
paikoilleen kädet lanteilla.
Muut leikkijät voivat pelastaa leikkijän työntämällä omat
kätensä tämän vartalon ja käsien väliin jääviin
“töpselinkoloihin”.
Välillä vaihdetaan hippaa.

X-HIPPA

Valitaan 1-2 hippaa.
Jos pelaaja jää kiinni, hän jää seisomaan x-asentoon.
Toinen pelaaja voi pelastaa kiinnijääneen ryömimällä
tämän jalkojen välistä.

Peliä voi pelata myös luistellen.

NENÄHIPPA

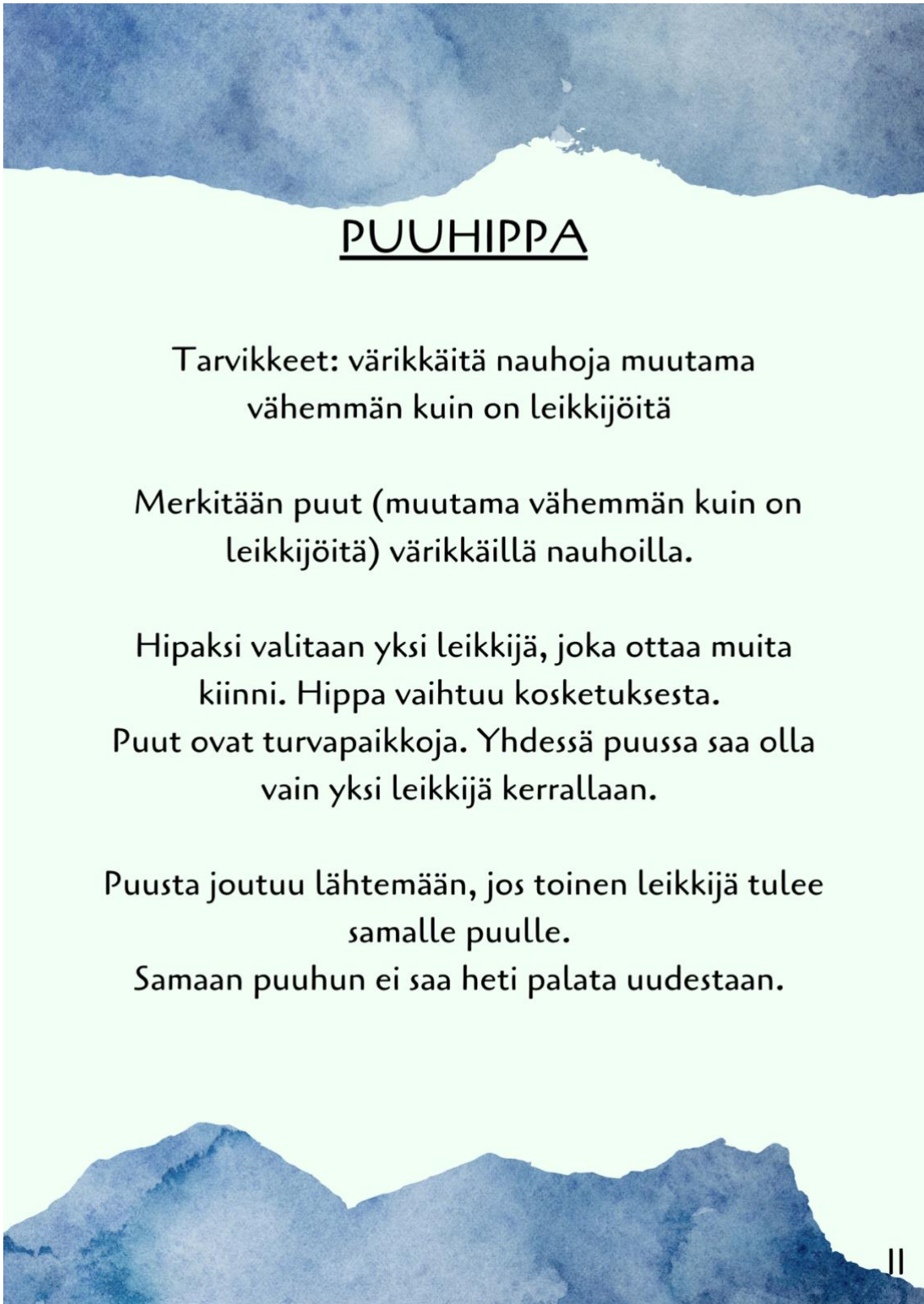
Valitaan yksi leikkijöistä hipaksi. Leikin alussa päätetään leikkialueen koosta, jotta kaikki leikkijät tietäisivät, mihin asti saa juosta. Hippa vaihtuu koskettaessa jotakin leikkijää.

Hippa ei saa koskettaa sellaista, joka seisoo yhdellä jalalla ja pitää nenästään kiinni. Tässä asennossa ei saa olla pitkään, vaan on lähdeävä juoksemaan.

KYYKKYHIPPA

Leikkijät valitsevat keskuudestaan hipan, jonka jälkeen päätetään, montako kyykkyä leikkijöillä on. Hipan ajaessa leikkijää takaa, on hän turvassa menemällä kyykkyyh.

Hippa ei saa jäädä kyykyssä olevan viereen vahtimaan. Kyykky on turvana niin monta kertaa kun alussa on sovittu.



PUUHIPPA


Tarvikkeet: värikkäitä nauhoja muutama
vähemmän kuin on leikkijöitä

Merkitään puut (muutama vähemmän kuin on
leikkijöitä) värikkäillä nauhoilla.

Hipaksi valitaan yksi leikkijä, joka ottaa muita
kiinni. Hippa vaihtuu kosketuksesta.
Puut ovat turvapaikkoja. Yhdessä puussa saa olla
vain yksi leikkijä kerrallaan.

Puusta joutuu lähtemään, jos toinen leikkijä tulee
samalle puulle.

Samaan puuhun ei saa heti palata uudestaan.



BANAANIHIPPA/PORKKANAHIPPA

Yksi osallistujista valitaan hipaksi, joka yrittää ottaa muita kiinni.

Kun hippa saa jonkun osallistujista kiinni, tämä nostaa kädet ilmaan “banaaniksi”. Toiset leikkijät voivat pelastaa hänet avaamalla kädet eli kuorimalla banaanin auki.

Porkkanahipassa kiinni jäänyt muuttuu porkkanaksi nostamalla kädet ilmaan (varsi) ja menemällä kyykkyyntä (maahan).

Porkkana pelastetaan nostamalla porkkana “maasta”. Pelastaessa leikkijä on turvassa. Hippa ei saa vartioida. Välillä vaihdetaan hippaa.



RASTIREITTI

Tee rastireitti tuttuun metsään etukäteen kiinnittämällä värikästä nauhaa puihin. Vie rastireitin varrelle rastilippuja ja liikuntatehtäviä. Kulje ensimmäisillä kerroilla yhdessä ryhmän kanssa.

Lähetä lapset matkaan pareittain. Kun pari palaa luoksesi, pyydä lapsia kertomaan, mitä he näkivät ja tekivät rastireitillä.

Rastireitille sopivia tehtäviä ja havainnoitavia taitoja:

- tasahyppy eteenpäin
- tasahyppy ylöspäin
- tasajaloin hyppely
- yhdellä jalalla seisominen

Rastireitti kartan kanssa

Kun rastireitillä kulkemista on harjoiteltu muutaman kerran, piirrä sama reitti yksinkertaiseen karttaan ja opeta lapsia yhdistämään kartassa olevat merkit luonnossa oleviin paikkoihin ja maastomuotoihin.

GEOKÄTKÖILY

Geokätkeilyä voi harrastaa myös ilman teknisiä apuvälineitä.

Vie etukäteen geokätköpurkkeja (esim.pakastusrasia) sellaisiin paikkoihin, että lapset niitä etsiessään joutuvat kävelemään tai juoksemaan, konttaamaan, ryömimään tai kurkottelemaan.

Kirjoita jokaisen geokätkön kuvaus tarkasti ylös. Esimerkiksi:

- Polun varressa, puun onkalossa, lähellä sammaloitunutta kiveä.
- 20 askeleen päässä, kiven takana

Laita jokaiseen geokätköön liikuntatehtävä tai pieni lelu, joka näyttää tehtävän asennon.

Jaa lapset pareittain ja lähetä parit geokätköille vuorotellen niin, että parit kulkevat kätköt eri järjestyksessä: yhdet aloittavat ykköskätköltä, toiset kakkoselta, seuraavat kolmoselta jne. Näin välttyt kätköruuhkalta.

Sano täsmällinen vihje, jonka avulla lapset löytävät kätkön.

Geokätköihin sopivia liikuntatehtäviä:

- kyykky
- konttaus
- x-asento
- tasahyppyjä ylöspäin (kädet lanteilla)
- korkeilla varpailla kävely
- seisten jalka taakse vaakaan

KÄNNYKKÄSUUNNISTUS

Ota retkipaikasta 5-10 kuvaa kännykällä.

Vie jokaiseen kuvattuun kohtaan rastilippu ja ennalta valittu liikuntatehtävä. Kulje ensimmäisellä kerralla yhdessä ryhmän kanssa.

Kun paikka ja leikki on tuttu, jaa lapset pareittain ja lähetä parit rasteille vuorotellen niin, että parit kulkevat eri järjestyksessä: yhdet aloittavat ykkösrastilta, toiset kakkoselta, seuraavat kolmoselta jne.

Näin välttyt rastiruuhkalta.

Näytä kullekin parille yksi kuva kerrallaan.

Pyydä lapsia etsimään kuvassa näkyvä paikka, tekemään siellä oleva tehtävä ja palaamaan luoksesi.

Kun pari palaa luoksesi, pyydä lapsia kertomaan, mitä he näkivät ja tekivät rastilla. Lasten mielenkiinto säilyy, kun otat uusia kuvia ja vaihtelet tehtävien paikkoja.

Kännykkäsuunnistukseen sopivia tehtäviä:

- Hyppele puun juurten tai oksien yli haluamallasi tavalla.
- Hyppää jalat ristiin ja auki monta kertaa peräkkäin.
- Seiso yhdellä jalalla.
- Kosketa vastakkaista korvaa/nilkkaa silmät kiinni.
- Tee vaaka.
- Pyörähdä ympäri.



LUONTORATA SOKKONA

Luontorata sokkona tehdään pareittain. Toinen parista on sokko jolta silmät on sidottu liinalla, ja toinen on auttaja joka neuvoa tukevasti kädestä pitäen sokkoa liikkumaan. Luontorata voidaan suorittaa joko tiettyinä sovittuna reittinä, tai auttaja saa päättää reitin.

Tehtävänä on tutustua sokeana liikkumiseen, jotta lapsi oppisi arvostamaan omaa näköaistiaan sekä liikkumaan erilaisessa maastossa. Vaikeissa maastonkohdissa näkevä kaveri kertoo, millaista maastoa on edessä.

Kun sokko on kulkenut radan läpi, vaihdetaan osia.

KÄPYJENKERÄYS

Leikkijät seisovat ryhmittäin lähtöviivalla. Johtaja ilmoittaa määräajan, jonka kuluessa he saavat käydä etsimässä käpyjä.

Joka määräajassa kantaa suurimman keon omalle lähtöpaikalleen, on voittaja. Voidaan myös leikkiä niin, että kävyt on asetettava jonoon ja kilpailla kuka saa pisimmän jonon.

LUONTOPOLKU

Merkitse maastoon reitti. Reitin varrelle, erilaisiin paikkoihin maahan sekä puiden oksille kätketään luontoon kuulumattomia esineitä.

Leikkijät kulkevat yksitellen leikin läpi, jonka jälkeen kirjoittavat listan havaitsemistaan esineistä. Eniten löytänyt voittaa.

METSÄLEIKKEJÄ





KOSKETA KYYNÄRPÄÄLLÄ KOLMEA KUUSTA

Ohjaaja antaa ohjeen, jonka jälkeen jokainen leikkijä käy koskettamassa mahdollisimman nopeasti määrättyllä kehonosalla määrätyn lukumäärän verran määrättyä luonnonmateriaalia. Ohjaaja vaihtelee ohjeistuksessa kehonosia, lukumääriä ja luonnonmateriaaleja, kuten kosketa polvella kuutta koivua tai kosketa pepulla kantoa.

LIIKU LUONNOSSA

Liikutaan luonnossa määrätty matka koskettamatta maata, kuten astumalla kiville, oksille, puun juurille ja kantojen päälle.

METSÄN OMA TEMPPURATA

Metsään kehitellään temppurata, jossa hyödynnetään metsän omaa monimuotoisuutta. Erilaiset luontoympäristöt mahdollistavat temppuratojen muokkailtavuuden. Temppuradalle voi myös ottaa mukaan päiväkodilta erilaisia tavaroita, kuten köyttä, ämpäreitä, renkaita, huiveja, palloja yms.

Temppurata voi sisältää muun muassa:

- Kannoilla hyppely
- Kaatuneen puunrungon päällä tasapainoilu
 - Limbo oksien ali
 - Majojen rakennus
- Käsillä seisonta puunrunkoa vasten
 - Kivien yli hyppely eri tyyleillä
 - Käpyjen tarkkuusheittely
 - Oksilla roikkuminen

VINKKI! Temppuradasta saa tehtyä myös erilaisen eri vuodenaikoina, esimerkiksi talvella lumesta saa tehtyä erilaisia ratoja ja pyörittelemällä lumipalloja.

METSÄNHALTIJA

Leikkipaikaksi käy metsä tai puisto, jossa on joku korkea kohta, esimerkiksi iso kivi tai kumpu.

Yksi leikkijöistä on metsänhaltija. Metsänhaltijalle valitaan valtaistuin, josta hän tarkkailee alamaisiaan. Muut leikkijät ovat aluksi kauempana näkymättömissä ja yrittävät lähestyä metsänhaltijaa eri suunnista hiipien puiden takaa tai ryömien maassa hiljaa. Tarkoituksena on päästä koskettamaan metsänhaltijaa tai valtaistuinta.

Kun metsänhaltija näkee jonkun lähestyvän, hän huutaa tämän nimen. Silloin leikkijän täytyy palata omaan lähtöpaikkaansa tai mennä piiloon ja yrittää uudelleen. Jos joku onnistuu koskettamaan metsänhaltijaa tai valtaistuinta, valta vaihtuu.

NUMEROJUOKSU JONOSTA

Leikkijät seisovat ryhmittäin jonoissa. Jokaisella lapsella on oma numeronsa.

Kun ohjaaja huutaa jonkin numeroista, kyseinen leikkijä, jolla on tämä numero, lähtee juoksemaan edessä olevan merkin ympäri.

Ensimmäisenä omalle paikalleen tullut leikkijä saa ryhmälleen pisteen.

METSÄMIES

Yksi leikkijöistä on metsämiehenä, ja muut leikkijät ovat turvassa koskettaessaan yhdessä sovittua asiaa, esimerkiksi puuta tai kantoa.

Metsämiehen huutaessa ”kuka pelkää metsämiestä” jokaisen on vaihdettava turvapaikkaa. Kiinni saadusta leikkijöistä tulee metsämiehiä.

Voittaja on se, joka viimeiseksi muuttuu metsämieheksi.

AISTILEIKKI

Etsitään maastosta ohjaajan antaman vihjeen mukaan erilaisia luonnonmateriaaleja, kuten jotain kovaa, pehmeää, tuoksuvaa, märkää, pyöreää, kulmikasta, pitkää, lyhyttä ja painavaa. Ohjaaja kertoo, mitä materiaaleja saa ja mitä ei saa ottaa; esimerkiksi sammalta ja jäkälää ei saa kerätä eikä eläviä puita vahingoittaa.

NIMITAULU

Leikkijät saavat rakentaa omat nimitaulut kerättäväksi sopivista luonnonmateriaaleista kuten irtokepeistä, kävyistä ja pienistä kivistä. Kirjoitetaan nimi ja rakennetaan taululle kehykset erilaisista luonnonmateriaaleista. Kierretään lopuksi katsomassa koko ryhmän nimitaulukokoelma.

RENTOUTUMINEN



METSÄN ÄÄNET

Pysähdytään seisomaan, suljetaan silmät ja kuunnellaan metsän ääniä. Leikkijät saavat lopuksi kertoa, minkä äänen tunnistivat. Ääni voi olla peräisin eläimestä tai vaikkapa tuulesta.

AURINGON NOUSU JA LASKU

Seistään piirissä haara-asennossa. Nostetaan kädet ylös, työnnetään hieman lantiota eteenpäin ja käännetään kasvot kohti taivasta. Laskeudutaan kaksin kerroin eteentaivutukseen ja pujotetaan kädet jalkojen läpi. Toistetaan liikesarja kolme kertaa. Lopuksi jäädään eteentaivutukseen, otetaan käsillä kiinni kyynärpäistä ja hytkytellään sekä rentoutetaan ylävartaloa, minkä jälkeen rullataan rauhallisesti seisomaan.

LÄHTEET

Pulli, E (2013). Lupa liikkua-Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.

Leikkipäivä/MLL. (2016). Hippaleikistä on moneksi <https://leikkipaiva.fi/hippaleikista-on-moneksi/>

Innostun liikkumaan. (2022-b). Motorinen kehitys - yleinen ja yksilöllinen etenemä. Suomen CP-liitto. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>

Kauranen, K. (2011). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntalääketieteellinen Seura.

Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-Kustannus

Ruotsalainen, S-M. (2021). Luonto-leikkikirja. Publiva oy/Lasten keskus.

Salpa, P., & Autti-Rämä, I. (2010). Lapsen ensimmäinen vuosi: Kehitys ei etene, mitä tehdä? Tammi.

Innostun liikkumaan. (2022-c). Motorista oppimista edistävät tekijät. Suomen CP-liitto. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorista-oppimista-edistavat-tekijat/>

Tammelin, T. (2016). Liikunta. Teoksessa Rajantie, J, Heikinheimo, M, & Renko, M. (toim.). (2016). Lastentaudit. Duodecim.

Tuomaala, T., & Myyräläinen, M. (2002). Luonto tutuksi. Gummerus.

Innostun liikkumaan. (2022-a) Motoriset taidot – mitä ne ovat? Saatavilla 3.II.2022 <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>

Laitinen, T. (II.8.2021). Pikkujalat luontoon liikkumaan ja leikkimään. <https://www.latujaipolku.fi/uutiset/pikkujalat-luontoon-liikkumaan-ja-leikkimaan.html>

Suomen suunnistusliitto. (i.a). Liikuntaleikkejä. Saatavilla 8.I.2023 https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkeja_SSL_Nuoriso.pdf

Sporttipankki. (i.a). X-hippa. Saatavilla 8.I.2023 <https://drive.google.com/file/d/lwG4lhw5xUorrTsmW58hHUkcQu70dhv5/view>
MLL/Leikkipäivä. (i.a). Sata leikkiä. Saatavilla 12.I.2023 <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Ulkoleikit>

Suomem latu. (i.a). Varhaiskasvatus. Saatavilla 13.I.2023 <https://www.suomemlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/varhaiskasvatus.html>

Leikkipankki. (i.a). Banaanihippa/porkkanahippa. Saatavilla 19.I2.2022 <https://leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/603>
Aivelo, T & Lehtimäki, J. (2021). Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duol6472>

Dogaru, G. (2020). Forest bathing in cardiovascular diseases – a narrative re-view. Balneo Research Journal. Sep2020, Vol. II Issue 3, p299-303. 5 p. DOI: <http://dx.doi.org/10.12680/balneo.2020.356>

Frumkin, H., Bratman, G., Breslow, S., Cochran, B., Kahn Jr, P., Lawler, J., Levin, P., Tandon, P., Varanasi, U., Wolf, K. & Wood, S. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda.