



LIKUNTALEIKKIKORTIT VARHAISKASVATUKSEN ARKEEN

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Syksy 2023

Emmi Leppänen

Sosionomi (AMK)

Tekijä Emmi Leppänen

Työn nimi Liikuntaleikkikortit varhaiskasvatuksen arkeen

Ohjaaja Sirpa Ylikerälä

Tiivistelmä

Vuosi 2023

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Tarkoituksena oli laatia varhaiskasvatuksen arkeen, erityisesti ulkoiluhetkiin sopivia liikuntaleikkikortteja, joita hyödyntämällä varhaiskasvattajat voivat helpolla tavalla innostaa lapsia liikkumaan. Tavoitteena oli lisätä pienten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Opinnäytetyön tilaaja oli helsinkiläinen päiväkotitoiminta, ja toiminnallisen osuuden tuotos suunnattiin kyseisen päiväkodin alle 3-vuotiaiden sekä 2–4-vuotiaiden lasten ryhmiin.

Tietoperustassa käsiteltiin varhaiskasvatusta ja varhaisvuosien liikuntaa. Keskeisiä käsitteitä olivat varhaiskasvatus, liikunnan toteuttaminen varhaiskasvatuksessa, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa sekä liikunnan vaikutus lapsen fyysisten, motoristen, psyykkisten, sosioemotionaalisten ja kognitiivisten taitojen kehitykseen. Tietoperustan lisäksi opinnäytetyöprosessissa hyödynnettiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattua kyselyä tarkoituksena saada ideoita ja toiveita liikuntaleikkikorttien sisällöstä. Kyselyn tuottama aineisto analysoitiin teemoittelemalla, ja sen vastauksia hyödynnettiin liikuntaleikkikortteja suunniteltaessa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 12 kappaletta liikuntaleikkikortteja. Leikit on jaoteltu neljään eri teemaan: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoittaviin leikkeihin sekä sääntöleikkeihin. Varhaiskasvattajien toiveita kuunnellen kortteihin tuotiin monipuolisia, eri ikä- ja taitotasoisille lapsille sopivia leikkejä. Kortteja esiteltiin päiväkodissa, ja kasvattajat saivat antaa palautetta niistä. Palautetta hyödynnettiin viimeistelyvaiheessa, jonka jälkeen päiväkotitoiminta sai jälleen kortit testattavakseen. Palautetta viimeistellyistä liikuntaleikkikortteista pyydettiin kasvattajilta sähköisen kyselylomakkeen avulla. Varhaiskasvattajilta kerätyn palautteen mukaan korttien todettiin innostavan lapsia ja sopivan helppokäyttöisinä varhaiskasvatuksen arkeen. Kyselyyn vastanneet kokivat, että liikuntaleikkikorttien avulla voidaan lisätä pienten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivien aikana. Kehitysideana mainittiin suurempi korttien lukumäärä sekä pidempikestoiset leikit.

Avainsanat Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, toimintakortit

Sivut 22 sivua ja liitteitä 5 sivua

The thesis was practice-based. The purpose of the thesis was to design exercise play cards for a day care center, especially for outdoor activities. By using these cards, early childhood educators can easily inspire children to exercise. The aim was to increase the physical activity of small children in a day care center. The thesis was commissioned by a day care center in Helsinki, and the cards were made for groups of children under 3 years old and of children aged 2 to 4 years old in that particular day care center.

The theoretical part of thesis deals with early childhood education and physical activity in early childhood. The key concepts were early childhood education, the implementation of physical activity in early childhood education, recommendations for physical activity in the early years, the role of the educator in physical education, and the effect of physical activity on the development of a child's physical, motor, psychological, socio-emotional and cognitive skills. In addition to the theoretical framework, the thesis process included a survey that was aimed at the early childhood education staff. Its purpose was to get ideas and wishes regarding the content of the exercise cards. The survey was analyzed by thematizing, and the answers were used when designing the exercise play cards.

As a result of the thesis, 12 exercise play cards were created. The games are divided into four different categories: games that practice balance, movement and equipment handling skills, and rule games. Listening to the wishes of early childhood educators, versatile games suitable for children of different ages and skill levels were added to the cards. The cards were pre-tested in the day care center, and the educators were able to give feedback on them. The feedback was used when finishing the cards. After that, the day care center received the cards again for testing. The educators were asked to give feedback on the completed exercise play cards using an electronic survey. According to the feedback, the cards were inspiring for children and easy to use in daily activities in early childhood education. Those who responded to the survey felt that the exercise play cards can be used to increase the physical activity of young children during day care. A larger number of cards and longer games were mentioned as development ideas.

Keywords Early childhood education, physical education, exercise cards

Pages 22 pages and appendices 5 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta varhaislapsuudessa	3
2.1	Varhaiskasvatuksen määritelmä	3
2.2	Liikunnan toteuttaminen varhaiskasvatuksessa	4
2.3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	5
2.4	Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa	5
2.5	Liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle	6
2.5.1	Fyysinen ja motorinen kehitys.....	6
2.5.2	Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys	7
2.5.3	Kognitiivisten taitojen kehitys.....	8
3	Opinnäytetyön toteutus	8
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	9
3.2	Aineistonhankinta kyselyllä varhaiskasvattajille.....	9
3.3	Aineiston teemoittelu.....	10
3.4	Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys.....	12
4	Liikuntaleikkikortit opinnäytetyön tuotoksena.....	12
4.1	Liikuntaleikkikorttien suunnittelu ja toteutus.....	13
4.2	Liikuntaleikkikorttien sisältö.....	14
4.3	Liikuntaleikkikorttien testaus ja arviointi.....	18
4.3.1	Liikuntaleikkikorttien esitestaus.....	18
4.3.2	Liikuntaleikkikorttien palautekysely	19
5	Pohdinta.....	20
	Lähteet	22

Kuvat

Kuva 1.	Joen ylitys -leikki.....	15
Kuva 2.	Pomppiva pupu -leikki.....	16
Kuva 3.	Popcornkattila-leikki	17
Kuva 4.	Kapteeni käskee -leikki	18

Liitteet

- Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Saatekirje varhaiskasvattajille
- Liite 3. Kyselylomake varhaiskasvattajille (Ideoita lasten liikuntaleikkikortteihin)
- Liite 4. Kyselylomake varhaiskasvattajille (Palaute lasten liikuntaleikkikorteista)

1 Johdanto

Liikunta on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Suuri osa alle kouluikäisistä lapsista viettää ensimmäiset ikävuotensa päiväkodissa, joten riittävä liikkuminen on tärkeää huomioida myös varhaiskasvatuksen arjessa. Lasten viettämä aika varhaiskasvatuksessa on tutkimusten mukaan fyysisesti erittäin kevyttä. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisääminen ja liikkumaan innostaminen ovat helppo tapa lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 29) Motoristen ja fyysisten taitojen kehittymisen lisäksi liikkumisella on merkitys myös esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehitykseen, yhdessä muiden lasten kanssa liikkuessa. Liikunnalla on siis suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. (Opetushallitus, 2022, s. 50)

Lähtökohtana opinnäytetyölle on ollut kiinnostus lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Olen suorittanut harjoitteluita päiväkodeissa ja tehnyt opintojeni ohella keikkatyötä eri varhaiskasvatusyksiköihin. Harjoitteluiden ja työpäivien aikana olen huomannut, kuinka vähäistä liikuntaa voi olla päiväkotipäivän aikana etenkin pienemmillä lapsilla. Päiväkodeissa ulkoillaan usein kaksi kertaa päivässä. Ulkoillessa lapset saavat leikkiä vapaasti omia leikkejään, mutta usein pihalla näkee lapsia vaeltelemassa, seisoskelemassa, keinumassa tai harjoittamassa jotain muuta fyysisesti kevyttä leikkiä. Pohdin, kuinka aikuiset voisivat matalalla kynnyksellä lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Ulkoilutilanteet ovat päivittäisiä, ja niihin on helppo tuoda lisää liikuntaa innostavien liikuntaleikkien ja -pelien avulla.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tilaajana toimii helsinkiläinen päiväkotitoiminta. Tuotoksena syntyi erityisesti ulkoiluhetkiin tarkoitettuja liikuntaleikkikortteja, joita varhaiskasvatuksen henkilöstö voi hyödyntää lasten kanssa päivittäin tai ohjatuissa liikuntatuokioissa. Varhaiskasvattajien ei tarvitse erikseen alkaa suunnitella lapsille ohjelmaa, vaan he voivat hyödyntää valmiita liikuntaleikkikortteja, jolloin säästyy sekä aikaa että resursseja. Päiväkodilta tuli toive laatia liikuntaleikkikortteja erityisesti pienille lapsille, sillä heillä toimintakortteja ei juurikaan ole. Täten kortit ovat suunnattu pienten lasten ryhmille, noin 1–4-vuotiaille lapsille.

Työn tavoitteena on tarjota varhaiskasvatuksen henkilöstölle helppo tapa innostaa lapsia liikkumaan. Korttien avulla pyritään lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, ja liikunnan lomassa harjoittaa heidän sosiaalisia sekä ryhmässä toimimisen taitojaan. Liikuntaleikkikortteja hyödyntämällä voidaan edistää lasten osallisuutta, etenkin

heidän, joilla on usein vaikeuksia lähteä mukaan toimintaan. Liikuntaleikkikorteissa esiintyy erilaisia sekä sisä- että ulkotiloissa toteutettavia liikuntaleikkejä ja -pelejä. Korttien on tarkoitus harjoittaa monipuolisesti lasten motorisia kykyjä, kuten tasapaino-, juoksu- ja hyppimistaitoja. Korteja laatiessa huomioidaan leikit ja pelit, jotka sopivat etenkin pienille lapsille. Tarkoituksena on luoda visuaalisesti miellyttävät ja helposti ymmärrettävät kortit. Opinnäytetyöprosessin aikana teetetään kysely varhaiskasvatuksen henkilöstölle, jossa he saavat ehdottaa, millaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä he haluaisivat toteuttaa lasten kanssa. Toinen kysely toteutetaan sen jälkeen, kun valmiit liikuntaleikkikortit ovat olleet päiväkodilla testattavana muutaman viikon ajan. Kyselystä saadun palautteen perusteella arvioidaan, onko opinnäytetyön tavoitteet saavutettu.

2 Liikunta varhaislapsuudessa

Opinnäytetyön tilaajana on päiväkotitoiminta, ja sen tuotoksena syntyy liikuntaan innostavia toimintakortteja. Tässä luvussa avataan aiheeseen liittyviä keskeisimpiä käsitteitä, joita ovat varhaiskasvatuksen määritelmä, liikunnan toteuttaminen varhaiskasvatuksessa, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa. Lisäksi luvussa käsitellään liikunnan vaikutusta lapsen fyysisten, motoristen, psyykkisten, sosioemotionaalisten sekä kognitiivisten taitojen kehitykseen. Opinnäytetyön tietoperustana on hyödynnetty pääasiassa varhaiskasvatustutkimusta, valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä erilaisia varhaisvuosien liikuntaa käsitteleviä teoksia ja nettisivustoja.

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Suomessa varhaiskasvatusta määritellään varhaiskasvatustutkimuksessa sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatustutkimuksen mukaan varhaiskasvatusta on pedagogiikkaan painottuvaa suunnitelmallista sekä tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Varhaiskasvatusta on suunnattu alle kouluikäisille lapsille. Varhaiskasvatustutkimuksessa esitetään kolme eri toimintamuotoa, joissa varhaiskasvatusta toteutetaan. Niitä ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. Kunnalla on velvollisuus järjestää varhaiskasvatusta. Palvelu voi olla joko kunnallista tai yksityistä. (Varhaiskasvatustutkimuslaki 540/2018) Tämän opinnäytetyön tilaaja on kunnallinen päiväkotitoiminta.

Varhaiskasvatustutkimuslaki ohjaa Opetushallituksen laatimaa valtakunnallista määräystä, Varhaiskasvatustutkimuksen perusteita (Opetushallitus, 2022). Siinä määritellään varhaiskasvatusta olevan yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtäviin kuuluu lapsen kehityksen, kasvun ja oppimisen edistäminen yhdessä huoltajien kanssa. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen mainitaan varhaiskasvatustutkimuksen perusteissa tärkeänä osana varhaiskasvatusta. (Opetushallitus, 2022, s. 14) Valtakunnallisen varhaiskasvatustutkimuksen perusteiden pohjalta laaditaan paikalliset sekä lasten yksilölliset varhaiskasvatustutkimukset. Ne toimivat pohjana varhaiskasvatusta toteuttamiselle. (Opetushallitus, 2022, s. 7)

Varhaiskasvatustutkimuksella on pitkäaikainen vaikutus lapsen elämään, sillä lapsen oppimiselle luodaan pohja jo varhaiskasvatustutkimuksessa. Laadukas ja kehittävä varhaiskasvatustutkimus tukee lapsen

oppimista sekä kehitystä. Varhaiskasvatuksen tulee lisäksi olla jokaista lasta palvelevaa. (Koivula ym., 2022, s. 9)

2.2 Liikunnan toteuttaminen varhaiskasvatuksessa

Suuri osa alle kouluikäisistä lapsista viettää arkipäivänsä päiväkodissa. Lapsen hyvinvointi ja terveys ovat täten tärkeää huomioida myös varhaiskasvatuksessa. Lapsen mahdollisuus liikuntaan päiväkodissa olon aikana riippuu siitä, millainen ohjelma päiväkotiin on suunniteltu. Usein sisätiloissa leikkiessä fyysinen aktiivisuus on vähäisempää kuin ulkona leikkiessä. Kuitenkin suuri osa pienistä lapsista liikkuu vähän myös ulkoiluhetkissä, esimerkiksi keinuessa tai hiekkalaatikolla touhutessa. (Koivula ym., 2022, ss. 139–140)

Monipuolisuus, lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus sekä säännöllisyys toimivat lähtökohtina liikuntakasvatukselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitetään viisi eri oppimisen aluetta, jotka kuvaavat keskeisimpiä tavoitteita varhaiskasvatuksen pedagogisessa toiminnassa. Yksi oppimisen alueista on Kasvan, liikun ja kehityn. Se käsittelee liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Varhaiskasvatuksessa tulee huolehtia siitä, että lapsi pääsee liikkumaan niin omaehtoisesti kuin ohjatustikin sekä sisällä että ulkona. Lapsi saa liikkumisen kokemuksia niin yksin kuin ryhmässäkin. Erilaiset oppimisympäristöt ja liikuntavälineet innostavat ja tuovat monipuolisuutta lasten liikuntaan. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää lapsen motoristen taitojen kehittymistä. Niitä ovat muun muassa tasapaino- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Motoristen perustaitojen lisäksi varhaiskasvatuksessa tulee kehittää lapsen kehontuntemusta ja -hallintaa. (Opetushallitus, 2022, s. 50)

Alle 4-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa on tärkeää huomioida havaintomotoristen sekä motoristen perustaitojen harjoittaminen. Ympäristön muokkaamisella sekä tilan, voiman ja ajan muuntelulla voidaan vaikuttaa näiden taitojen kehittymiseen ja monipuolistaa niitä. Pienillä lapsilla oman kehon tuntemus ja hahmottaminen sekä sen liikemahdollisuudet tulevat tutuiksi päivittäisten hoitotilanteiden kautta, kuten vaippaa vaihtaessa, vaatteita pukiessa ja riisuessa sekä ruokaillessa. Tämän ikäluokan lapsilla erilaiset liikuntavälineet, kuten hernepussit, pallot ja tunnelit houkuttelevat kokeilemaan ja tutkimaan liikesuorituksia. Lapsi myös innostuu kokeilemaan liikesuoritusta useita kertoja uudelleen. (Sääkslahti & Pönkkö, 2017, ss. 490–491)

2.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016) mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, josta yksi tunti koostuisi vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta ja kaksi muuta tuntia kevyestä liikunnasta sekä reippaasta ulkoilusta. Keskimäärin alle kouluikäiset lapset liikkuvat ainoastaan yhdestä kahteen tuntia päivässä. Vain noin 10–20 % saavuttavat suositusten mukaisen määrän fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 29)

Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa vietettävä aika on lapsille fyysisesti erittäin kevyttä. Reipasta liikuntaa tapahtuu päivän aikana keskimäärin alle tunnin verran. Ulkoillessa fyysinen aktiivisuus on korkeampaa kuin sisätiloissa, vaikka ulkoleikitkin ovat usein fyysisesti kevyitä. Fyysistä aktiivisuutta lisäävät muun muassa ohjatut ja liikuntaa sisältävät sääntöleikit, omaehtoiset ja vapaat leikit sekä lasten kannustaminen liikkumiseen. Ohjattua liikuntaa tulisi toteuttaa viikoittain lapsiryhmän kanssa ja päivittäin yksittäisten lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 29–30)

2.4 Kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa työskentelee varhaiskasvatuksen opettajia, sosionomeja, lastenhoitajia, erityisopettajia, päiväkodin johtajia sekä perhepäivähoidossa perhepäivähoitajia. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Tässä opinnäytetyössä kasvattajalla tarkoitetaan varhaiskasvatuksen opettajia, sosionomeja sekä lastenhoitajia. Vastuu liikunnan toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa on varhaiskasvattajilla (Opetushallitus, 2022, s. 50). Suositusten mukaan varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja antaa tilaa omaehtoiselle liikkumiselle sekä järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Arvion mukaan päiväkodeissa on keskimäärin alle yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Lisäksi varhaiskasvattajien sanallinen kannustus liikkumiseen on vähäistä. Lasten fyysinen aktiivisuus on korkeaa ohjattujen säännöllisten liikuntaleikkien aikana, joten niiden määrää olisi hyvä lisätä. Liikuntaan kannustavan ympäristön ja virikkeiden lisäksi lasta kannustaa liikkumaan innostava ja osallistuva aikuinen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 29–30)

Varhaiskasvattajien tulee luoda monipuolisia sekä innostavia oppimisympäristöjä lapsille, sillä ne innostavat liikkumaan. Oppimisympäristön tulee olla turvallinen. Myös mahdollisuus erilaisten liikuntavälineiden käyttöön lisää kiinnostusta liikkumiseen. Sujuvassa toiminnanohjauksessa lapselle jää tilaa havainnoida, tutkia sekä kokeilla asioita.

Opetusmenetelmien käytössä tulee huomioida jokaisen lapsen mahdollisuus osallistua toimintaan sekä kokea onnistumisen tunteita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 30–32) Kasvattajan on tärkeää muistaa, että kaikki lapset eivät ole luontaisia liikkujia, ja joillakin saattaa kestää pitkäänkin ennen kuin uskaltautuu osallistua toimintaan. Arka lapsi saattaa aluksi seurata vierestä ja kerätä rohkeutta liittyä mukaan toimintaan. Painostaminen ei kannata, vaan lasta tulee kannustaa ja rohkaista. (Neuvokas perhe, 2023)

Jokaiselle varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, yleensä varhaiskasvatuksen opettajan toimesta. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteita liittyen esimerkiksi lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Lisäksi suunnitelmasta löytyy toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi. (Opetushallitus, 2022, s. 10) Varhaiskasvatussuunnitelman avulla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsen liikunnan määrää, fyysistä sekä motorista kehitystä tulee havainnoida, ja suunnitella liikuntakasvatusta sen mukaisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 33)

2.5 Liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle

Tutkimusten mukaan lasten fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen. Liikunta muun muassa ehkäisee ylipainoa, vahvistaa luita, edistää motoristen, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä vaikuttaa lapsen muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä tiedonkäsittely- ongelmanratkaisu- ja toiminnanohjaustaitoihin. (Koivula ym., 2022, s. 134) Opinnäytetyöni tuotos on suunnattu noin 1–4-vuotiaille lapsille, joten tässä luvussa fyysisten, motoristen, psyykkisten, sosioemotionaalisten sekä kognitiivisten taitojen kehitystä tarkastellaan kyseisten ikäluokkien näkökulmasta.

2.5.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Fyysinen kehitys on nopeaa lapsuudessa. Päivittäinen liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä. (Koivula ym., 2022, s. 135) Lapsen kehon koon kasvu, hermoston kehittyminen sekä hormonaalisista tekijöistä seuraava kypsyminen ovat osa fyysistä kasvua ja kehitystä. Geenien lisäksi fyysisen kasvuun vaikuttavat uni, ravinto, hygienia sekä elinympäristö. (Sääkslahti, 2018, s. 25)

Motoriset taidot voidaan jakaa tasapaino- liikkumis-, ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin kuuluvat muun muassa koukistus, kääntyminen, nouseminen ja

törmääminen. Liikkumistaitoja ovat kävely, juoksu ja hyppääminen. Ne kehittyvät tasaisesti varhaislapsuudessa riippuen mahdollisuuksista harjoittaa kyseisiä taitoja.

Välineenkäsittelytaidoilla tarkoitetaan sekä karkeamotorisia että hienomotorisia käsittelytaitoja. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi pallon vieritys ja pompotus, ja niitä tuotetaan kehon suurilla lihasryhmillä. Hienomotorisia taitoja taas tuotetaan pienillä lihaksilla, esimerkiksi saksia käytettäessä. Hienomotoriset taidot alkavat kehittyä karkeamotoristen taitojen kehityttyä ensin tarpeeksi. (Sääkslahti, 2018, ss. 51–53)

Yleensä päiväkodin aloittaessaan lapsi on noin vuoden ikäinen. Tässä iässä lapsi myös usein oppii kävelemään. Kävelemään opittuaan lapsella on mahdollisuus käyttää käsiään erilaisten esineiden liikutteluun. Tällöin lapsen karkeamotoriset taidot kehittyvät, kun hän pystyy esimerkiksi heitellä tai työnnellä esineitä. 1–2 vuoden iässä lapsi alkaa harjoitella itsenäistä ruokailua sekä pukeutumistaitoja (Sääkslahti, 2018, s. 158) Lapsen pää on muuhun kehoon verrattuna suuri 0–3-vuotiaana, mikä hankaloittaa tasapainon ylläpitoa. Tilanteet, joissa keskivartalon lihakset ovat käytössä, edesauttavat tasapainon kehitystä. (Sääkslahti, 2018, s. 28) Pienen lapsen tasapaino kehittyä portaita kiivettäessä. Hyppimistä lapsi alkaa harjoitella noin kolmen vuoden iässä. Tässä iässä myös tasapainotaidot alkavat kehittyä nopeasti. 3–5-vuotias harjoittaa tasapainoaan hyppelemällä jalalta toiselle, laskemalla mäkeä tai luistelemalla. Erilaisten maila- ja pallopelien avulla lapsi voi harjoittaa käsittelytaitojaan. (Sääkslahti, 2018, ss. 74–75)

2.5.2 Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Lapsen psyykkiseen kehitykseen liittyy muun muassa minäkuvan ja itsetunnon rakentuminen sekä turvallisuuden tunteen synty. Lapsen minäkuvaan voi vaikuttaa esimerkiksi hänen motorisia taitojaan koskeva palaute. Itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat kannustus ja erilaiset oppimiskokemukset, kuten liikuntaleikeissä tapahtuneet onnistumiset tai pettymykset. Lapsen tekemiseen liittyvä palaute sekä liikuntatilanteissa viihtyminen ja kokemusten karttuminen muodostavat fyysisen pätevyyden eli sen, millaisena lapsi kokee itsensä liikkujana. (Sääkslahti, 2018, ss. 103–106)

Psyykkiseen kehitykseen liittyy vahvasti sosioemotionaalinen kehitys. Liikkuessa lapsi kehittää tunnetaitojaan sekä sosiaalisia taitojaan, jotka ovat sosioemotionaalista kehitystä. Näitä taitoja lapsi pääsee harjoittamaan muun muassa liikkuessaan yhdessä muiden lasten kanssa, odottaessa omaa vuoroaan tai kohdatessaan häviön. Tunnetaitoihin kuuluu tunteiden ilmaisu ja säätely. (Sääkslahti, 2018, ss. 111–113) 1–3-vuotiaana lapsi on vielä suhteellisen itsekeskeinen leikeissään. Noin neljän vuoden iässä hän kuitenkin alkaa kaivata

leikkikavereita itselleen, jolloin myös sosiaaliset taidot alkavat kehittyä muiden kanssa vuorovaikutuksessa ollessa. (Sääkslahti, 2018, s. 117)

2.5.3 Kognitiivisten taitojen kehitys

Havaitsemiseen, muistamiseen ja kieleen liittyvät toiminnot ovat kognitiivisia. Kognitiiviset toiminnot siis liittyvät ajatteluun tai tiedon muodostamiseen. Kognitiivisilla toiminnoilla on vaikutus muun muassa motoristen taitojen oppimiseen sekä kehittymiseen. (Sääkslahti, 2018, s. 89) Aistit kehittyvät nopeasti ensimmäisen kahden ikävuoden aikana (Sääkslahti, 2018, s. 158). Oman kehon tuntemus, koordinaatiokyky sekä tahdonalainen liikkuminen kehittyvät lihas-jänne-, tasapaino- sekä tuntoaistimusten avulla, joilla taas on yhteys havaintomotorisiin perustaitoihin. Niitä ovat esimerkiksi silmien ja käsien välinen koordinaatio. Lapsi ei pysty vielä muistamaan montaa asiaa yhtä aikaa, joten on tärkeää, että esimerkiksi ohjatuissa liikuntatuokioissa ohjeet ovat ytimekkäitä (Sääkslahti, 2018, ss. 92–95)

Lapsi alkaa tuottaa puhetta noin 1–2 vuoden iässä. Esineiden ja asioiden nimeäminen tukee kielen kehitystä, ja esimerkiksi kehonosien nimeämistä voidaan harjoitella liikuntaleikkien avulla tai pukeutumistilanteissa. Liikunnalla on myös vaikutus aivojen hyvinvointiin, vireystilaan sekä luovuuteen. Oppimisympäristöt, joissa on tilaa mielikuvitukselle sekä mahdollisuus käyttää erilaisia välineitä, tukevat lapsen luovuutta sekä mielikuvitusta. (Sääkslahti, 2018, ss. 96–99)

3 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tilaajana toimii helsinkiläinen päiväkotitoiminta. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja siinä painottuu tutkiva ja kehittävä työote. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osuuden sekä sen raportoinnin. Toiminnallisen osuuden myötä syntyy konkreettinen tuotos, kuten opas tai jonkin tapahtuman suunnittelu. (HAMK, 2023b) Tämän opinnäytetyön tuotos on liikuntaleikkikortit päiväkodin varhaiskasvattajien käyttöön. Opinnäytetyölle asetetut tutkimustehtävä sekä -kysymykset ohjaavat opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyöhön sisältyy myös tutkimuksellinen osuus, sillä tuotoksen suunnittelussa hyödynnetään aiheeseen liittyvän tietoperustan lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattua kyselyä. Aineistonhankinnasta ja sen analysoinnista kerrotaan luvuissa 4.2. sekä 4.3.

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöprosessia ohjaavat sille asetetut tutkimustehtävä sekä -kysymykset.

Opinnäytetyön tutkimuksellisenä kehittämistehtävänä on tuottaa varhaiskasvattajien käyttöön liikuntaleikkikortteja, joiden avulla he voivat innostaa lapsia liikkumaan varhaiskasvatuksen päivittäisissä ulkoiluhetkissä tai ohjatuissa liikuntatuokioissa. Tutkimuskysymyksiin pyritään saamaan vastaus hyödyntämällä päiväkotiin teetettävää kyselyä sekä erilaisia aineistoja, jotka käsittelevät pienille lapsille suunnattuja liikunnallisia leikkejä ja pelejä.

Tutkimuskysymykset ovat;

- Millaiset liikunnalliset leikit ja pelit olisivat sopivia 1–4-vuotiaille lapsille?
- Millaiset leikit ja pelit innostavat lapsia liikkumaan?

3.2 Aineistonhankinta kyselyllä varhaiskasvattajille

Opinnäytetyön tuotoksen suunnittelua varten hankittiin tutkimusaineistoa varhaiskasvattajille suunnatun anonyymin kyselyn avulla (Liite 3). Tutkimuslupa tutkimusaineiston hankintaa varten haettiin Helsingin kaupungilta. Tutkimusluvan hyväksymisen jälkeen kysely oli valmis lähetettäväksi. Kysely oli suunnattu yhden päiväkodin alle 3-vuotiaiden sekä 2–4-vuotiaiden lapsiryhmien aikuisille. Kyseisen ikäluokan lapsiryhmiä on päiväkodissa kuusi. Jokaisessa lapsiryhmässä työskentelee noin kolme aikuista, joten kysely lähetettiin 18 henkilölle. Kyselyssä vastattiin avoimiin kysymyksiin koskien toiveita liikuntakorttien laatimista ajatellen. Kysely toteutettiin sähköisesti Google Formsilla, ja kyselylomakkeeseen lähetettiin linkki sähköpostitse. Lomakkeen yhteydessä lähetettiin saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin muun muassa kyselyn tarkoituksesta, miten sitä hyödynnetään opinnäytetyöprosessissa, kyselyn nimettömyydestä ja vapaaehtoisuudesta sekä aineistonhallinnasta. Kysely lähetettiin ensin päiväkodin johtajalle, joka sitten välitti sen kasvattajille. Kyselyyn vastaamiseen oli aikaa viikon verran. Kysely toteutettiin 22.-28.5.2023 välisenä aikana.

Kysely sisälsi viisi kysymystä. Kysymykset oli mietitty ja muodostettu niin, että niiden vastauksista olisi mahdollisimman paljon hyötyä liikuntaleikkikorttien suunnittelussa sekä toteutuksessa. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin suostumusta kyselyyn osallistumiselle sekä siihen, että kyselyn vastauksia saadaan hyödyntää opinnäytetyöprosessissa. Muut kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Niissä kysyttiin millaiset ulkotoiloissa toteutettavat leikit innostavat 1–4-vuotiaita lapsia liikkumaan, millaisia

liikuntaleikkejä kasvattajat toivoisivat liikuntaleikkikortteihin, millaisia toiveita kasvattajilla on korttien ulkonäön ja lukumäärän suhteen, sekä millaisia asioita olisi hyvä ottaa huomioon liikuntaleikkikortteja laatiessa, jotta niitä olisi helppo hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa.

Liikuntaleikkikorttien kehittämisvaiheessa kortteja esiteltiin kohderyhmälle, ja varhaiskasvattajat saivat antaa suullisesti palautetta sekä kehitysideoita kortteihin liittyen. Päiväkodin toinen varajohtaja keräsi palautteet ja välitti ne sähköpostitse eteenpäin. Toinen sähköinen kysely (Liite 4) toteutettiin sen jälkeen, kun lopullinen versio liikuntaleikkikorteista oli tehty, ja ne olivat olleet muutaman viikon ajan päiväkodin käytössä. Kyselyssä pyydettiin henkilöstöltä palautetta korteista ja niiden toimivuudesta. Kysely oli vapaaehtoinen ja nimetön, sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä sisältävä kysely, ja se toteutettiin sähköisesti Google Formsin avulla. Tähän kyselyyn vastaamiseen varattiin aikaa noin kahden viikon ajan.

3.3 Aineiston teemoittelu

Ensimmäisestä kyselystä saatua aineistoa hyödynnettiin liikuntaleikkikorttien suunnitteluvaiheessa. Tutkimusaineiston analysointi aloitettiin, kun kyselyyn vastaamiseen varattu aika oli päättynyt. Kyselyyn saatiin loppujen lopuksi neljä vastausta. Vaikka vastaajien määrä olikin odotettua pienempi, vastaukset olivat silti hyödyllisiä ja niistä sai hyviä vinkkejä sekä ideoita liikuntaleikkikorttien toteutusta varten. Aineiston analysoinnissa käytettiin teemoittelua. Teemoittelussa aineistosta kerätään olennaisimmat asiakokonaisuudet koskien tutkimustehtävää. (Juhila, n.d.) Teemoittelun avulla aineistosta kerättiin siis varhaiskasvattajien toivomuksia ja ajatuksia koskien liikuntaleikkikorttien sisältöä, ulkonäköä ja lukumäärää, käytännöllisyyttä sekä kiinnostavia liikuntaleikkejä. Aineistoa analysoi ainoastaan opinnäytetyön tekijä. Aineisto tallennettiin hänen henkilökohtaiselle tietokoneelleen, johon kenelläkään muulla ei ole pääsyä. Aineistonhallintasuunnitelman löytää opinnäytetyöraportista liitteenä (Liite 1).

Kyselyn ensimmäinen kysymys oli monivalintakysymys. Siinä kysyttiin suostumusta kyselyyn osallistumiselle sekä sille, että kyselyn vastauksia saa hyödyntää opinnäytetyön aineistona. Tämä kysymys oli ainoa pakollinen kysymys. Jokainen kyselyyn osallistunut vastasi kysymykseen myöntävästi, joten jokaista vastausta saatiin hyödyntää opinnäytetyöprosessissa. Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin ideoita innostaviin ulkotiloissa toteutettaviin liikuntaleikkeihin 1–4-vuotiaille lapsille. Vastauksista esiin nousi useita erilaisia leikkejä, kuten vauhdikkaat ja motoriset tasapainoleikit, esimerkiksi juokseminen, hyppiminen ja kiipeily. Välineenkäsittelyleikeistä esiin nousi palloleikit. Myös

sääntöleikit, kuten hippa ja piilosleikit mainittiin vastauksissa. Muita lapsia innostavia leikkejä mainittiin olevan sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja kehittävät ryhmäytymisleikit sekä osallistavat, luovat ja kekseliäät leikit. Vastausten perusteella liikuntaleikkikortteihin valittiin neljä eri teemaa, jotka ovat tasapainoleikit, liikkumistaitoleikit, välineenkäsittelyleikit sekä sääntöleikit.

Kyselyn toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin kasvattajilta sitä, millaisia liikuntaleikkejä he toivoisivat liikuntaleikkikortteihin. Vastauksista esiin nousi etenkin leikkien monipuolisuus, yksinkertaisuus ja helposti ymmärrettävyys sekä se, ettei niihin tarvitsisi välineitä tai materiaaleja paljon. Myös eri ikä- ja taitotasolle sopivia leikkejä toivottiin. Hassuttelu, yhdessä toimiminen sekä kehon motorikkaa kehittävät leikit mainittiin myös vastauksissa. Liikuntaleikkikorttien suunnittelussa vastaukset otettiin huomioon valitsemalla kortteihin yksinkertaisia leikkejä, ja laatimalla kortteihin selkeät ja ytimekkäät säännöt. Lähes jokaiseen kortteissa esiintyvään leikkiin on myös lisätty ohjeet haastavampaan versioon leikistä. Ideana on se, että eri ikä- ja taitotasoiset voivat osallistua jokaiseen leikkiin. Ainoastaan välineenkäsittelyleikeissä tarvitaan materiaalia, ja se mietittiin helposti saatavilla olevaksi niin, ettei leikin harjoittaminen muodostu haasteeksi.

Kolmas avoin kysymys käsitteli kasvattajien toiveita koskien liikuntaleikkikorttien ulkonäköä sekä lukumäärää. Esiin nousi useaan kertaan toive selkeistä ja värikkäistä, lapsia innostavista korteista. Myös toive kaksipuoleisista korteista nousi esiin useaan kertaan, niin että kortin toisella puolella olisi kuva esimerkiksi eläinhahmosta, ja toisella puolella ohjeet leikkiin. Korteista toivottiin säänkestäviä, jonka voisi mahdollistaa esimerkiksi laminoimalla ne. Korttien lukumääräksi toivottiin 5–15 välillä. Vastaukset vahvistivat omia ajatuksiani korttien ulkonäön ja lukumäärän suhteen, sillä olin ajatellut tekeväni niistä juuri tällaisia, kuin varhaiskasvattajien toivoivat.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä toivottiin kasvattajilta ideoita siihen, mitä asioita on huomioitava liikuntaleikkikortteja tehdessä, jotta niitä olisi helppo hyödyntää päiväkodin arjessa. Esiin nousi vahvasti korttien helppokäyttöisyys. Tähän liittyen ideoina mainittiin esimerkiksi pussukka, jossa kortteja voisi säilyttää tai mahdollisuus saada ne roikkumaan avaimiin. Korteista toivottiin sopivan kokoisia, niin että lapsetkin näkevät niiden visuaalisen puolen. Toisaalta taas kortit eivät saisi olla liian isoja, jotta niitä on helppo pitää mukana. Myös korteissa esiintyvät käytännölliset puuhut ja kiinnostavuus lasten näkökulmasta mainittiin vastauksissa. Vastaukset huomioitiin korttien kokoa suunnitellessa. Kortit ovat noin A7-kokoa. Ne ovat riittävän kokoisia niin, että lapset näkevät korteissa esiintyvät kuvat, muttei kuitenkaan liian isoja, jotta niitä on helppo pitää mukana. Kortit pujotettiin papukaija-

avaimenperään kiinni, jotta ne saa kätevästi kiinnitettyä esimerkiksi avainnauhaan, ja että ne pysyvät hyvin tallessa.

3.4 Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää huomioida sen eettisyys ja kestävyys. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023) Tässä opinnäytetyössä eettisyys huomioidaan muun muassa päiväkodin nimettömänä pysymisenä, tilaajan toiveesta. Tutkimusluvan hankkiminen sekä nimettömien kyselyiden laatiminen varhaiskasvatukseen henkilöstölle olivat myös osa eettistä toimintaa. Kyselylomake lähetettiin varhaiskasvattajille sähköpostitse, ja sen yhteydessä lähetettiin myös saatekirje, jossa ilmeni muun muassa kyselyn nimettömyys, vapaaehtoisuus ja tarkoitus. Tekijänoikeussyistä kaikkia liikuntaleikkikortteja ei löydy raportista liitteenä, vaan niistä on muutama esimerkkikuva kappaleessa 4.2. Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma (Liite 1) laadittiin jo suunnitteluvaiheessa.

Opinnäytetyössä käytettiin lähteinä erilaisia aineistoja koskien varhaiskasvatusta sekä liikuntaa. Teokset hankittiin kirjastosta tai e-kirjapalveluista. Myös luotettavia verkkosivustoja hyödynnettiin lähteinä. Lähteiden luotettavuus voidaan varmistaa esimerkiksi julkaisun tekijän ja päivämäärän löytymisen perusteella. Lähteisiin on viitattu HAMK:in ohjeiden mukaisesti. Lainattua tekstiä ei väitetä omaksi.

Kestävän kehityksen kannalta on tärkeää huomioida ympäristö, talous ja sosiaaliset näkökulmat. Sosiaaliseen kestävyteen liittyy ihmisten hyvinvointi ja terveys. (HAMK, 2023a) Opinnäytetyössä tämä ilmenee sen tuotoksessa, joka edistää varhaiskasvatuksessa olevien lasten hyvinvointia. Tuotos eli liikuntaleikkikortit kannustavat lapsia liikkumaan, ja liikkumisen ohella harjoittamaan heidän sosiaalisia taitojaan. Ympäristön mahdollisimman vähäinen kuormitus huomioitiin tuotosta tehdessä. Liikuntaleikkikorteista suunniteltiin sään ja ajan kestäviä laminoimalla ne. Tämä mahdollistaa sen, että samoja kortteja voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa vuodesta toiseen.

4 Liikuntaleikkikortit opinnäytetyön tuotoksena

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 12 kappaletta liikuntaleikkikortteja alle 3-vuotiaiden sekä 2–4-vuotiaiden lapsiryhmien varhaiskasvattajien käyttöön. Tässä luvussa kerrotaan korttien suunnittelu- ja toteutusvaiheista sekä niiden sisällöstä. Osana prosessia toteutettiin korttien

esitetaus päiväkotiin, josta saatua palautetta hyödynnettiin viimeistelyvaiheessa. Liikuntaleikkikorttien lopullisen version oltua muutaman viikon ajan käytössä päiväkodissa, teetettiin varhaiskasvattajille kysely, jossa pyydettiin palautetta korteista.

4.1 Liikuntaleikkikorttien suunnittelu ja toteutus

Liikuntaleikkikorttien varsinainen suunnittelu alkoi opinnäytetyön tekijän, ohjaajan sekä tilaajan välillä tehdyn opinnäytetyösopimuksen jälkeen. Tilaajan toiveesta korttien kohderyhmänä on alle 3-vuotiaiden sekä 2–4-vuotiaiden lasten ryhmät. Suunnitteluvaiheessa oli tärkeää perehtyä opinnäytetyön aiheeseen liittyvään tietoperustaan. Korttien suunnittelussa hyödynnettiin erilaisia varhaiskasvatusta sekä pienten lasten liikuntaa koskevia teoksia ja sivustoja. Etenkin pienten lasten kasvu ja kehitys, liikuntakasvatus sekä heille sopivat liikuntaleikit olivat opinnäytetyön keskeisiä teemoja, joihin perehdyttiin tarkemmin. Taidot 1–4-vuotiaiden lasten välillä vaihtelevat hyvinkin paljon. Myös se, miten lasta voidaan tukea erilaisissa kehitysvaiheissa, vaihtelee, joten oli tärkeää etsiä tietoa kyseisistä ikäluokista ja ottaa ne huomioon kortteja suunnitellessa. Suunnitteluvaiheessa oli myös hyvä miettiä korttien tarkoitus ja tavoitteet. Se, että korteista saatiin innostavia, monipuolisia ja helposti käytettäviä varhaiskasvatuksen arkeen, vaati huolellista suunnittelua.

Liikuntaleikkikorttien suunnitteluvaiheessa kirjallisuuteen ja nettisivustoihin tutustumisen lisäksi hyödyllistä aineistoa tuotti tilaajapäiväkodin varhaiskasvattajille suunnattu kysely. Kyselyn vastausten avulla saatiin ideoita muun muassa siihen, millaiset leikit olisivat hyviä ja innostavia liikuntaleikkikortteihin, mitä olisi hyvä ottaa huomioon niiden ulkonäössä ja lukumäärässä sekä miten niistä saisi luotua käytännölliset ja helposti arjessa käytettävät. Varhaiskasvattajilta tuli hyviä ideoita kortteihin, ja ne otettiin huomioon kortteja suunnitellessa. Ideoita leikkeihin otettiin liikuntaleikkejä sisältäviltä nettisivustoilta sekä teoksista. Leikeistä oli hyvä valita yksinkertaisia sekä sellaisia, mihin pienet jaksavat keskittyä. Esimerkiksi Leikkipäivä-sivusto, Liikkuva varhaiskasvatus -sivusto sekä Leikkipankki-sivusto antoivat hyviä ideoita erilaisiin leikkeihin. Ideoita leikkeihin haettiin myös omasta lapsuudesta sekä aikaisemmin varhaiskasvatuksessa käytetyistä leikeistä. Pienemmille lapsille suunnattuja leikkejä oli ajoittain haastavaa löytää. Osa kortteihin valituista leikeistä onkin helpotettu versio isommille lapsille suunnatusta leikistä. Suunnitteluvaiheessa oli myös tärkeää pohtia, millaiset leikit sopivat ulkona toteutettaviksi.

Varhaiskasvattajilta tuli toive, että liikuntaleikkikortteja tuotettaisiin 5–15 kappaletta. Kortteihin suunniteltiin erilaisia leikkejä ja pelejä, jotka harjoittavat monipuolisesti lasten motorisia taitoja sekä ryhmässä toimimisen taitoja. Kasvattajat toivoivat monipuolisia leikkejä, joten

tämä huomioitiin jakamalla leikit neljään eri kategoriaan. Osa leikeistä harjoittaa tasapainoa, osa liikkumistaitoja, osa välineenkäsittelytaitoja ja osa on sääntöleikkejä. Kuhunkin kategoriaan kuului kolme leikkiä, joten kortteja laadittiin yhteensä 12 kappaletta. Korteissa kategoriat ilmenevät värikoodein. Osa leikeistä harjoittaa useampaa kuin yhden kategorian taitoa. Leikit on jaoteltu kategorioihin niin, että pääosassa oleva harjoitettava taito määrää sen, mihin kategoriaan leikki kuuluu. Eri taitotasot huomioitiin siten, että leikin ohjeissa annettiin vinkkiä siihen, miten leikkijä voi halutessaan haastaa itseään. Välineenkäsittelyleikeissä otettiin huomioon se, ettei leikeissä tarvinnut paljon eri materiaaleja, kuten kyselyssä varhaiskasvattajilta tuli toiveena. Ainoa väline mitä leikkeihin tarvitsi, oli pallo, ja se on aina helposti saatavilla.

Aineiston analysoinnin myötä alkoi korttien varsinaisen sisällön ja ulkonäön suunnittelu. Suunnittelussa hyödynnettiin graafiseen suunnitteluun tarkoitettua Canva-työkalua. Canva-sivustolta voi valita mieluisen pohjan, jonka sitten voi muokata haluamallaan tavalla. Canvasta löytyy myös paljon erilaisia kuvia, joita pohjaan voi käyttää. Valitsin mielestäni liikuntaleikkikortteihin sopivat pohjat, joihin sitten valitsin kutakin leikkiä kuvaavan kuvan, kuten eläinhahmon, kulkuneuvon tai muun värikkään ja leikkisän asian. Kuvan alapuolelle kirjoitin leikin nimen, ja kuvapuolen vastakkaiselle puolelle ohjeet kyseiselle leikille. Liikuntaleikkejä sisältävien korttien lisäksi yhdestä kortista löytyy tieto eri kategorioista ja siitä, miten leikit on luokiteltu värikoodein. Kategorioiden värikoodit tulevat ilmi korttien reunoista, jotka ovat sen värisiä, mihin kategoriaan ne kuuluvat. Kehittämisvaiheen jälkeen kortit tulostettiin, leikattiin sekä laminoitiin, jonka jälkeen ne olivat valmiit käyttöön. Kortit kiinnitettiin papukaija-avaimenperään, jolloin ne pysyvät hyvin tallessa ja ne on helppo kiinnittää esimerkiksi avainnauhaan kiinni.

4.2 Liikuntaleikkikorttien sisältö

Liikuntaleikkikorteissa esiintyvät leikit on jaettu värikoodein neljään eri kategoriaan: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoittaviin leikkeihin sekä sääntöleikkeihin. Jokaiseen kategoriaan on valittu kolme leikkiä. Osa leikeistä harjoittaa useampaa kuin yhtä taitoa. Jaottelussa on otettu huomioon se, mitä taitoa kyseisen kortin leikissä eniten harjoitetaan. Ideoita leikkeihin haettiin eri nettisivustoilta sekä liikuntaleikkejä sisältävistä teoksista. Liikuntaleikkikortteihin pyrittiin valitsemaan sellaisia leikkejä, mistä lapset innostuisivat, ja mitä olisi helppo järjestää päiväkodin pihalla.

Kehoa pidetään hallinnassa tasapainotaitojen avulla. Tasapainon säilymiseen vaaditaan kehon painopisteen pysyminen tukipisteen päällä. (Ruotsalainen, 2020, s. 15)

Liikuntaleikkikorteissa tasapainotaitoja harjoittaviin leikkeihin kuuluvat karhukävely, joen ylitys sekä tasapainoileva flamingo. Karhukävelyssä asetetaan nimensä mukaisesti ”karhun asentoon”, eli kosketetaan varpailla sekä kämmenillä maahan, ja liikutaan raajat suorina ympäriinsä. Tällaiset tasapainotaitoihin kuuluvat pää alaspäin-asennot lisäävät myös keskivartalon hallintaa (Ruotsalainen, 2020, s. 24). Joen ylitys -leikissä kävellään ”siltaa” pitkin kuvitteellisen joen yli. Siltana voi toimia esimerkiksi maahan asetettu hyppynaru, katuliidulla maahan piirretty viiva tai penkki. Haastetta tasapainoiluun tuo sillan muodon muokkaaminen sekä takaperin tai sivuttain kävely. Joen ylitys -leikki esitellään kuvassa 1. Tasapainoileva flamingo -liikkeessä seistään paikallaan yhdellä jalalla. Halutessaan leikkijä voi kuitenkin lähteä liikkeelle kinkkaamalla yhdellä jalalla tai haastaa paikallaan tasapainoilua sulkemalla silmänsä.

Kuva 1. Joen ylitys -leikki



Liikkumistaitojen avulla liikutetaan kehoa ja siirrytään paikasta toiseen (Ruotsalainen, 2020, s. 15). Korteissa esiintyviä liikkumistaitoja kehittäviä leikkejä ovat pomppiva pupu, laukkaava hevonen sekä pitkä, pätkä ja pallero. Pomppiva pupu -leikissä hypitään ympäri piha-alueetta. Leikissä on mahdollisuus haastaa itseään pomppimalla takaperin, sivulle tai silmät kiinni. Pomppiva pupu -leikki esitellään kuvassa 2. Laukkaava hevonen-leikissä laukataan ympäriinsä. Halutessa leikin ohjaaja voi määrätä tahdin, jonka mukaan leikkijät laukkaavat. Tahti voi olla rauhallista kävelyä, hieman nopeampaa hölkkää tai reipasta laukkaa. Ohjaaja voi myös taputtaa rytmiä, jolloin leikkijät laukkaavat ympäriinsä. Rytmien pysähtyessä myös laukkaaminen taukoaa. Pitkä, pätkä ja pallero leikissä leikin ohjaaja huutaa vuorotellen pitkä, pätkä ja pallero, ja leikkijät liikkuvat annetun ohjeen mukaan. Pitkä tarkoittaa, että leikkijän tulee seisoa varpaillaan ja kurotella käsillään mahdollisimman korkealle. Pätkä tarkoittaa, että leikkijän tulee mennä kyykkyyn. Pallero tarkoittaa, että leikkijän tulee hypätä X-asentoon.

Kuva 2. Pomppiva pupu -leikki



Välineenkäsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Niihin liittyy erilaisten välineiden käyttäminen käsillä, jaloilla keskivartalolla tai päällä. (Ruotsalainen, 2020, s. 16) Varhaiskasvattajille suunnatun kyselyn vastauksista ilmeni, että kasvattajat toivoisivat leikkejä, mihin ei tarvita paljon materiaalia. Korteissa esiintyviin välineenkäsittelytaitoja harjoittaviin leikkeihin valittiin välineeksi pallo, sillä se on yleensä helposti saatavilla. Pallo on tärkeä liikuntaväline etenkin pienille lapsille, sillä se innostaa huomaamatta käyttämään kehoa monipuolisesti (Pulli, 2013, s. 151). Kortteihin valittiin leikeiksi popcornkattila, pallosokkelo ja tunnelipallo. Popcornkattila-leikkiin tarvitaan useampi pallo, sillä siinä on tarkoituksena kerätä piha-alueelle levitetty ”popcornit” eli pallot ja heittää ne takaisin ”kattilaan” eli laatikkoon. Leikissä harjoitellaan siis sekä kiinniottamista että heittämistä. Popcornkattila-leikki esitellään kuvassa 3. Pallosokkelossa leikkijät muodostavat piirin. Palloa vieritetään piirin keskellä leikkijältä toiselle. Leikkijöiden täytyy varoa päästämästä palloa karkaamaan piirin ulkopuolelle. Leikkijöiden kaivatessa haastetta leikkiin, he voivat vuorollaan mainita jonkun leikkijän nimen, ja vierittää pallon kyseiselle henkilölle. Leikkiin voi myös ottaa useamman pallon mukaan. Tunnelipallo -leikissä asetutaan jonoon seisomaan haara-asennossa. Jonossa ensimmäisenä oleva vierittää pallon tunnelin läpi jonon viimeisenä olevalle, joka nappaa pallon kiinni. Viimeisenä jonossa ollut juoksee pallon kanssa jonon ensimmäiseksi, ja vierittää pallon taas tunnelin läpi. Leikin helpommassa versiossa vieritetään pallo kaverin jalkojen välistä toiselle kaverille, joka nappaa sen kiinni.

Kuva 3. Popcornkattila-leikki



Sääntöleikeissä toimitaan yhteisten sopimusten mukaisesti, niitä kunnioittaen (Leikkipäivä, n.d.). Sääntöleikeissä harjoitellaan myös ryhmässä toimimisen taitoja. Liikuntaleikkikortteihin valitut sääntöleikit ovat junaleikki, kapteeni käskee sekä banaanihippa. Junaleikissä asetetaan jonomuodostelmaan, ja kuljetaan ympäri piha-alueita. Jonon ensimmäisenä oleva on junan "veturi", joka voi halutessaan valita määränpään ja kuljettaa junan muut "vaunut" eli leikkijät kohteeseen haluamaansa reittiä pitkin. Kukin leikkijä saa vuorollaan toimia veturina. Kapteeni käskee-leikissä leikin ohjaaja antaa käskyn, jota leikkijät tottelevat. Ohjaaja voi esimerkiksi komentaa leikkijöitä pyörähtämään ympäri. Leikkijät voivat halutessaan toimia kapteenin roolissa. Kapteeni käskee -leikki esitellään kuvassa 4. Banaanihippa on perinteinen hippaleikki, jossa yksi tai useampi hippa ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kiinni jäädessään leikkijä asettuu banaani-asentoon, eli nostaa kädet ylös. Toinen leikkijä voi pelastaa kiinni jääneen "kuorimalla banaanin" eli aukaisemalla hänen kätensä alas.

Kuva 4. Kapteeni käskee -leikki



4.3 Liikuntaleikkikorttien testaus ja arviointi

Liikuntaleikkikortteja arvioitiin prosessin eri vaiheissa. Korteista tehtiin testiversiot ennen lopullista versiota. Testiversiot annettiin varhaiskasvattajille esitestaukseen. Esitestauksesta pyydettiin palautetta, jonka perusteella kortteihin tehtiin tarvittavat muutokset, ja niiden pohjalta luotiin lopulliset versiot korteista. Lopullisten versioiden oltua muutaman viikon ajan jälleen varhaiskasvattajien testattavana, teetettiin sähköinen kysely, jossa sai antaa palautetta liikuntaleikkikorteista. Kyselyn perusteella arvioitiin opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista.

4.3.1 Liikuntaleikkikorttien esitestaus

Kohderyhmä, jolle liikuntaleikkikortit on suunnattu, sai kortit testattavakseen ennen niiden lopullista versiota. Kortit toimitettiin päiväkodille valmiiksi tulostettuina ja laminoituina. Esitestauksen tarkoituksena oli saada selville, miten liikuntaleikkikortit käytännössä toimivat, ovatko ne toivotunlaisia vai voisiko niitä vielä kehittää jollakin tavalla. Päiväkodin toinen varajohtaja keräsi palautetta kortteja testanneilta henkilöiltä, ja välitti ne sähköpostitse opinnäytetyön tekijälle.

Korttien testaajat pitivät ideasta, että on valmiiksi tuotettua materiaalia, eikä toiminnan suunnittelu vie liikaa aikaa tai resursseja. Palautteen mukaan kortit olivat sopivia 2–4-vuotiaiden kanssa käytettäväksi, ja sopivat varmasti isommille ja pienemmillekin lapsille. Kortit olivat sopivan kokoisia, ohjeet selkeitä ja yksinkertaisia sekä korttien kuvat ja värit

olivat lapsia kiinnostavia. Leikkejä ja erilaisia liikkumistapoja esiintyi korteissa monipuolisesti. Osassa korteista käytettiin termejä, joita S2-kieliset eivät välttämättä ymmärrä, ja kehittämissideana tuotiinkin esiin kyseisten termien vaihtaminen helpommin ymmärrettäviin sanoihin. Toisena kehitysideana mainittiin lyhyemmät ja yksinkertaisemmat ohjeet, joita pienet lapset ymmärtäisivät. Joidenkin leikkien asennoista toivottiin kuvia lisäkorttien muodossa, mutta todettiin myös, että aikuinen voi hyvin näyttää mallia asennoista ja muistuttaa, millaisia liikkeitä leikeissä esiintyy.

Esitestauksesta saatua palautetta hyödynnettiin liikuntaleikkikorttien viimeistelyvaiheessa. Palaute oli pääosin positiivista, mutta joitakin pieniä korjauksia oli hyvä tehdä vielä ennen korttien lopullista versiota. Leikkien ohjeistuksia pyrittiin tiivistämään, ja korteissa käytettyjä termejä muokattiin helpommin ymmärrettäviksi. Palautteessa esitettiin toive lisäkorteista, joissa olisi kuvia leikeissä mainituista asennoista. Lisäkortit päädyttiin kuitenkin jättämään tekemättä, jottei kortteja ole liikaa, ja etteivät ne sekoitu liikaa keskenään. Asennot ovat helposti ymmärrettäviä, joten riittää, että aikuinen voi näyttää esimerkkiä niistä. Muokkausten jälkeen korttien lopulliset versiot tulostettiin ja laminoitiin sekä pujotettiin papukaija-avaimenperään. Kortit vietiin päiväkodille lapsiryhmien käyttöön.

4.3.2 Liikuntaleikkikorttien palautekysely

Liikuntaleikkikorttien lopullisen version oltua muutaman viikon ajan opinnäytetyön tilaajapäiväkodin käytössä, teetettiin Google Formsin avulla kysely, jossa sai antaa palautetta korteista. Kysely suunnattiin alle 3-vuotiaiden sekä 2–4-vuotiaiden lapsiryhmien varhaiskasvattajille. Kyselyn avulla haettiin tietoa siitä, onko opinnäytetyön tavoitteet saavutettu liikuntaleikkikorttien käyttöönoton myötä. Kuten aiemmin teetetty kysely varhaiskasvattajille, tämäkin kysely sisälsi saatetekstin kyselyn tarkoituksesta, miten sitä hyödynnetään opinnäytetyöprosessissa, kyselyn nimettömyydestä ja vapaaehtoisuudesta sekä aineistonhallinnasta. Kysely toteutettiin 17.-31.8.2023 välisenä aikana.

Kysely sisälsi seitsemän kysymystä. Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin suostumusta kyselyyn osallistumiselle. Kaksi seuraavaa kysymystä olivat monivalintakysymyksiä. Niissä kysyttiin, onko liikuntaleikkikortteja helppo hyödyntää päiväkodin arjessa, ja kokeeko varhaiskasvattaja, että liikuntaleikkikorttien avulla voidaan lisätä pienten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivien aikana. Monivalintakysymysten jälkeen esitettiin neljä avointa kysymystä. Niistä kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä varhaiskasvattajilta kysyttiin mielipidettä liikuntaleikkikorteissa esiintyvistä leikeistä, niiden sopivuudesta käytettäväksi pienten lasten kanssa, innostavuudesta, monipuolisuudesta,

selkeydestä, ulkonäöstä sekä käytännöllisyydestä. Kahdessa viimeisessä kysymyksessä sai ehdottaa kehitysideoita tai antaa muita kommentteja liikuntaleikkikortteihin liittyen.

Kyselyyn vastasi kaksi henkilöä. Molemmat vastaajat olivat sitä mieltä, että liikuntaleikkikortteja on helppo hyödyntää päiväkodin arjessa, ja he kokivat, että korttien avulla voidaan lisätä pienten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivien aikana. Toisen vastaajan mukaan kortit ovat melko sopivia käytettäväksi pienten lasten kanssa, kun taas toisen mielestä kortteja on erittäin helppo käyttää ja ne saa nopeasti mukaan. Lapset ovat innoissaan leikeistä, ja korteissa on hyvät sekä selkeät kuvat. Myös leikkien ohjeet sekä värikoodein esiintyvät eri teemat ovat selkeitä. Ulkonäköön ja käytännöllisyyteen oltiin tyytyväisiä. Kehitysideana mainittiin, että leikkejä olisi voinut olla enemmän, ja osassa niistä olisi voinut olla pidempi leikki-idea. Esimerkiksi karhukävely-leikki koettiin lyhyeksi ja irralliseksi sellaisenaan. Toisena kehitysideana mainittiin, että liikuntaleikkikorteissa voisi olla selkeästi eroteltuna leikit, joihin tarvitsee materiaalia ja leikit, joihin ei tarvita mitään materiaalia. Materiaalit voisivat esimerkiksi lukea listana heti kortin ylhäällä takapuolella. Lisäksi tuotiin esiin ajatus siitä, että kortit olisivat voineet jo valmiiksi roikkua avainnauhassa, jolloin niitä olisi ollut helpompi kuljettaa mukana.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli liikuntaleikkikorttien avulla tarjota varhaiskasvatuksen henkilöstölle helppo tapa innostaa lapsia liikkumaan varhaiskasvatuksen arjessa ja erityisesti ulkoiluhetkissä. Tavoitteena oli myös lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, liikunnan lomassa harjoittaa heidän sosiaalisia ja ryhmässä toimimisen taitojaan sekä lisätä osallisuutta. Varhaiskasvattajille suunnatun kyselyn avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Innostavina sekä 1–4-vuotiaille sopivina leikkeinä mainittiin muun muassa sääntöleikit, juoksu- ja hyppelyleikit sekä palloleikit. Näiden ideoiden perusteella liikuntaleikkikortteihin valittiin kyseisiä leikkejä. Varhaiskasvattajilta saadun palautteen mukaan liikuntaleikkikortit ovat hyödyllisiä, helppokäyttöisiä ja innostavat lapsia liikkumaan. Kasvattajat olivat sitä mieltä, että kortit lisäävät pienten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivien aikana. Tavoitteet opinnäytetyölle täyttyivät, vaikka pieniä kehitysideoita palautteissa mainittiin.

Liikuntaleikkikorttien valmistusta varten kerättyyn aineistoon vastasi pieni prosentti. Kyselystä pyrittiin luomaan helppokäyttöinen ja vain vähän aikaa vievä, mutta ehkä kiireen ja muiden varhaiskasvatuksen arjen touhujen vuoksi moni jätti vastaamatta kyselyyn. Vastaukset olivat

hyödyllisiä, mutta korttien kehittämisympäristössä olisi ollut hyvä, jos vastauksia olisi tullut enemmän. Tällöin loppupalautteessa mainitut kehitysajat olisi jo voitu huomioida ennen korttien lopullisten versioiden laatimista. Aineistonkeruumenetelmänä olisi voinut käyttää haastattelua, jolloin ideoita kortteihin olisi voitu saada enemmän. Opinnäytetyötä voisi jatkokehittää lisäämällä liikuntaleikkikorttien määrää ja laatimalla niihin pidempikestoisia leikkejä. Korttien käytännöllisyyteen liittyen ne voitaisiin kiinnittää jo valmiiksi avainnauhaan, jolloin kasvattajien on helppo pitää niitä mukanaan.

Opinnäytetyöprosessi sujui pääosin hyvin. Aiheen valikoitumien sujui luonnollisesti, ja toiminnallinen opinnäytetyö tuntui itselleni sopivalta toteutustavalta. Keväällä 2023 suoritin johtamisen harjoittelua päiväkodissa, ja esitin johtajalle sekä varajohtajalle ajatuksen opinnäytetyöni aiheesta. He kiinnostuivat siitä, joten päädyin tekemään opinnäytetyöni kyseiseen päiväkotiin. Yhteistyö päiväkodin kanssa sujui hyvin, ja johtaja sekä varajohtaja olivat apuna ja tukena opinnäytetyöprosessin ajan. Ainoastaan kesälomat hidastivat prosessia, ja silloin oli vaikeampaa saada yhteyttä päiväkotiin. Opinnäytetyön valmistumisella ei kuitenkaan ollut kiire, joten loppupeleissä tämä ei haitannut suuresti. Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan opettavainen. Tietoperustaan perehtyminen, oleellisten tietojen löytäminen sekä niistä kirjoittaminen vievät aikaa, mutta alun haasteiden jälkeen kirjoittaminen alkoi sujua, ja työ eteni hyvin. Prosessin aikana saadut palautteet ja vinkit ohjaajalta ja muilta opiskelijoilta olivat tarpeellisia, ja toivat varmuutta opinnäytetyön työstämiseen.

Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen arkeen liikuntaleikkikorttien avulla tuntui tärkeältä ja ajankohtaiselta aiheelta. Varhaiskasvattajille liikuntakasvatukseen toteuttaminen pienten lasten kanssa voi tuntua haastavalta, kun osa lapsista vasta harjoittelee ensiaskeleiden ottoa. Omien havaintojeni sekä muilta varhaiskasvattajilta kuultujen kokemusten perusteella suuri osa liikuntakasvatuksessa hyödynnettävistä materiaaleista on suunnattu isommille lapsille. Halusin luoda kasvattajien käyttöön materiaalia, joka sopii käytettäväksi etenkin pienten lasten kanssa liikkuessa. Liikuntaleikkikortit ovatkin siis yksi keino toteuttaa liikuntakasvatusta. Korteissa esiintyvien innostavien, monipuolisten sekä eri taitoja harjoittavien leikkien avulla voidaan tukea lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti jo varhaisvuosista lähtien.

Lähteet

- HAMK. (2023a). *Ennen opinnäytetyön aloittamista*. Hämeen ammattikorkeakoulu.
<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/ennen-opinnaytetyon-aloittamista/>
- HAMK. (2023b). *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu.
<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (2022). *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Vastapaino Oy.
- Leikkipäivä. (n.d.). *Sata leikkiä*.
<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Tutustumis-%20ja%20vuorovaikutusleikit>
- Neuvokas perhe. (2023). *Liikuntasuositus lapselle*.
<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Pulli, E. (2013). *Lupa liikkua*. Lasten Keskus.
- Ruotsalainen, S.M. (2020). *Hyppää hippaa - Motoristen taitojen leikkikirja*. Lasten Keskus.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Pönkkö, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti, *Liikuntapedagogiikka* (ss. 486-504). PS-kustannus.
- Juhila, K. (n.d.). Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [Tietoarkisto].
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidm45053758386912>

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostuu erään helsinkiläisen päiväkodin varhaiskasvattajille suunnatusta kyselystä. Kysely sisältää avoimia kysymyksiä, ja sen avulla kerätään ideoita opinnäytetyön tuotokseen, liikuntaleikkikortteihin. Kysely on anonyymi, ja se toteutetaan Google formsin avulla. Myös opinnäytetyön tuotoksen ollessa hetken aikaa käytössä päiväkodissa, kerätään sen käyttäjiltä anonyymi kysely.

Opinnäytetyön aineisto ja tulokset ovat ainoastaan sen tekijän, Emmi Leppäsen käytössä. Tutkimusaineisto säilytetään ja tallennetaan opinnäytetyön tekijän henkilökohtaiselle tietokoneelle sekä Hämeen ammattikorkeakoulun OneDrive-palveluun, ja sitä ei pääse käsittelemään muut kuin opinnäytetyön tekijä. Opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja tai muita arkaluontoisia tietoja, sillä kysely toteutetaan nimettömänä.

Opinnäytetyön valmistuttua aineisto tuhoetaan HAMK:in ohjeiden mukaisesti, viimeistään 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa, ja ne säilytetään ainoastaan opinnäytetyön tekijän saavutettavissa. Aineistoa ei hyödynnetä jatkokäyttöön.

Saatekirje varhaiskasvattajille

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta ja toteutan opinnäytetyöni päiväkotiin. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen tuotoksena syntyy liikuntaleikkikortteja alle 3-vuotiaiden sekä 2–4-vuotiaiden lasten ryhmiin. Kortit ovat tarkoitettu päiväkodin ulkoiluhetkiin, niin ohjattuihin liikuntatuokioihin kuin spontaaneihinkin tilanteisiin. Liikuntaleikkikorttien tavoitteena on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatukseen arjessa helpolla ja innostavalla tavalla.

Liikuntaleikkikorttien laatimista varten toteutan kaksiosaisen kyselyn, joka on suunnattu lapsiryhmien henkilöstölle. Kysely sisältää avoimia kysymyksiä, ja aikaa vastaamiseen menee muutama minuutti. Kysely on vapaaehtoinen, ja siihen vastataan nimettömänä. Missään vaiheessa ei siis kerätä tai esitetä henkilötietoja. Myös päiväkodin nimi säilyy nimettömänä. Suostumuksen kyselyyn sekä vastausten hyödyntämiseen opinnäytetyön aineistona voi antaa kyselylomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä. Kyselyn ensimmäinen osa toteutetaan ennen liikuntaleikkikorttien laatimista. Kyselyn tarkoituksena on saada ideoita ja ajatuksia liikuntaleikkikorttien toteutukseen. Hyödynnän kyselyn vastauksia laatiessani kortteja. Kyselyn toinen osa toteutetaan, kun valmiit kortit ovat olleet käytössä jonkun aikaa. Tässä kyselyssä pyydetään palautetta korteista.

Kyselyä varten haetaan tutkimuslupa Helsingin kaupungilta. Kyselyn vastaukset näkyvät ainoastaan minulle. Opinnäytetyö valmistuu syksyllä 2023, jolloin raportti tulee luettavaksi Theseukseen. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto tuhoetaan HAMK:in ohjeiden mukaisesti, viimeistään 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä.

Minuun voi olla tarvittaessa yhteydessä sähköpostitse:

emmi.leppanen@student.hamk.fi.

Kiitos kyselyyn osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin,

Emmi Leppänen

Varhaiskasvattajille suunnattu kyselylomake

Ideoita lasten liikuntaleikkikortteihin

Olen Emmi Leppänen, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Työstän parhaillaan päiväkotinne toiminnallista opinnäytetyötä, jonka aiheena on "Liikuntaleikkikortit varhaiskasvatuksen ulkoiluhetkiin". Osana opinnäytetyötä teetan kyselyn, joka on suunnattu varhaiskasvatuksen alle 3-vuotiaiden sekä 2-4-vuotiaiden lapsiryhmien varhaiskasvattajille. Kyselyn tarkoituksena on saada ideoita varhaiskasvatuksen ulkoiluhetkissä käytettävien liikuntaleikkikorttien toteutukseen. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja se on vapaaehtoista. Suostumusta kyselyyn osallistumiselle kysytään kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä. Kyselystä saatua aineistoa hyödynnetään opinnäytetyön toteutusvaiheessa, liikuntaleikkikortteja laatiessa. Aineisto säilytetään opiskelijan henkilökohtaisessa pilvipalvelussa. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto tuhotaan HAMK:in ohjeiden mukaisesti, viimeistään 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Kyselyyn voi vastata 22.5-28.5.2023 välisenä aikana. Kiitos kyselyyn osallistumisesta!

Olen lukenut saatetekstin ja suostun siihen, että vastauksiani hyödynnetään opinnäytetyön aineistona. *

Kyllä

Ei

Millaiset ulkotiloissa toteutettavat liikunnalliset leikit ja pelit innostavat mielestäsi 1-4-vuotiaita lapsia liikkumaan?

Pitkä vastausteksti

Millaisia liikuntaleikkejä toivoisit liikuntaleikkikortteihin?

Pitkä vastausteksti

Millaisia toiveita sinulla on liikuntaleikkikorttien ulkonäön sekä lukumäärän suhteen?

Pitkä vastausteksti

Mitä asioita on mielestäsi tärkeää ottaa huomioon liikuntaleikkikortteja tehdessä, jotta niitä olisi helppo hyödyntää päiväkodin arjessa?

Pitkä vastausteksti

Kyselylomake varhaiskasvattajille (Palaute lasten liikuntaleikkikorteista)

Palaute lasten liikuntaleikkikorteista

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on kerätä palautetta liikuntaleikkikorteista, jotka laadin opinnäytetyöni tuotoksena _____ päiväkotiin. Kyselyn avulla haetaan tietoa siitä, onko opinnäytetyön tavoitteet saavutettu liikuntaleikkikorttien käyttöönoton myötä. Vastauksia hyödynnetään opinnäytetyön raportointivaiheessa. Kysely on vapaaehtoinen sekä nimetön. Suostumusta kyselyyn osallistumiselle kysytään kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä. Aineisto säilytetään opiskelijan henkilökohtaisessa pilvipalvelussa. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto tuhotaan HAMK:in ohjeiden mukaisesti, viimeistään 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Kyselyyn voi vastata 17.8.-31.8.2023 välisenä aikana. Kiitos kyselyyn osallistumisesta! :) Terveisin, Emmi Leppänen

Olen lukenut saatetekstin ja suostun siihen, että vastauksiani hyödynnetään opinnäytetyön raportointivaiheessa. *

Kyllä

Ei

Onko liikuntaleikkikortteja mielestäsi helppo hyödyntää päiväkodin arjessa?

Kyllä

Ei

Koetko, että liikuntaleikkikorttien avulla voidaan lisätä pienten lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivien aikana?

Kyllä

Ei

Mitä mieltä olet liikuntaleikkikorteissa esiintyvistä leikeistä? Ovatko ne sopivia pienten lasten kanssa käytettäväksi? Innostavatko leikit lapsia liikkumaan? Ovatko leikit riittävän monipuolisia sekä selkeästi ohjeistettuja?

Pitkä vastausteksti

Mitä mieltä olet liikuntaleikkikorttien ulkonäöstä sekä käytännöllisyydestä?

Pitkä vastausteksti

Onko liikuntaleikkikorteissa mielestäsi jotain kehitettävää? Mitä?

Pitkä vastaukseteksti

Muita kommentteja liikuntaleikkikorteista

Pitkä vastaukseteksti
