

Milena AbbasMamode & Annakaisa Hinkkanen

ILO – Iloista Liikkumista Omatoimisesti

3–5 -vuotiaiden lasten omatoimisen fyysisen
aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö
Fysioterapian koulutusohjelma


Joulukuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 10.12.2015				
Tekijä(t) Milena AbbasMamode & Annakaisa Hinkkanen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Fysioterapia				
Nimeke ILO- Iloista Liikkumista Omatoimisesti 3-5 -vuotiaiden lasten omatoimisen fyysisen aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa					
Tiivistelmä Viimeaikaisissa tutkimuksissa on herännyt huoli lasten vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Leikki-ikäinen lapsi viettää suurimman osan päivästä päiväkodissa, jolloin varhaiskasvatuksen rooli on merkittävässä osassa. Valtakunnallisten varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään 2 tuntia päivässä. Lisäksi lapsen tulee saada harjoittaa päivittäin motorisia taitoja monipuolisissa ympäristöissä. Lapsen päivä koostuu suurimmaksi osaksi muusta, kuin ohjatusta toiminnasta. Päiväkodeissa ohjattujen tuokioiden toiminnansuunnitteluun käytetään paljon resursseja ja aikaa, vaikka lapsen kannalta merkittävämpää olisi fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä. Tyypilliseen päivähoitopäivään sisältyy useita hetkiä, joissa on mahdollista kannustaa ja toteuttaa lapsen fyysistä aktiivisuutta. Ohjatun liikunnan lisäksi myös muihin toimintoihin sekä siirtymävaiheisiin voidaan sisällyttää liikuntaa. Opinnäytetyössä käsitellään fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia mm. motorisiin taitoihin, fyysiseen kasvuun ja terveyteen sekä oppimiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda konkreettinen keino lasten omatoimisen fyysisen aktiivisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä tuottaen kuvakortit teoriatietoon pohjautuen. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Wessmanninmäen päiväkotijärjestö Jyväskylässä, joka toimii pilottipäiväkotinä "Ilo kasvaa liikkuen"- hankkeessa. Toimeksiantajan toive oli saada käytännöllisiä ohjeita tilanteisiin, joissa ovat todenneet lasten olevan inaktiivisia. Kuvakortit otetaan käyttöön uudessa Wessmanninmäen päiväkodissa Tammikuussa 2016.					
Asiasanat (avainsanat) varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, omatoiminen liikunta, päivähoito, motoriset taidot, kuvakortit, leikki-ikäiset					
Sivumäärä 69+11	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Kieli</td> <td style="width: 33%;">URN</td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td></td> </tr> </table>	Kieli	URN	Suomi	
Kieli	URN				
Suomi					
Huomautus (huomautukset liitteistä) Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa.					
Ohjaavan opettajan nimi Suvi Lamberg Merja Reunanen Maija Jylhä (Jamk)	Opinnäytetyön toimeksiantaja Wessmanninmäen päiväkotijärjestö				

DESCRIPTION

		Date of the bachelor's thesis 10.12.2015
Author(s) Milena AbbasMamode & Annakaisa Hinkkanen		Degree programme and option Degree Programme in Physiotherapy
Name of the bachelor's thesis ILO- Happy spontaneuos movement Supporting 3-5-year-old children's independent physical activity in early childhood education		
Abstract <p>Recent research has raised concerns about the low level of physical activity of children. As preschool children spend most of their day in a kindergarten, early childhood education has a significant role. According to the national physical activity recommendations for early childhood education, a child should move briskly for at least two hours a day. Children should also be allowed to practice their motor skills daily in diverse environments.</p> <p>A child's day consists mostly of non-guided activities. Day care centres use a great deal of time and resources for designing the strategies of their guided activities. However, from the child's perspective the total amount of physical activity is more significant.</p> <p>A typical day care day includes several moments when it is possible to encourage and implement children's physical activities. In addition to guided exercise, physical activities can be incorporated in other activities and the transition periods.</p> <p>The thesis deals with the effects of physical activity on, for example, motor skills, physical growth as well as health and learning. The purpose of the study was to give early child-hood education a concrete way to support children's independent physical activity.</p> <p>The thesis was implemented a functional thesis that created picture cards based on theoretical knowledge. The thesis was commissioned by the Wessmanninmäki Day Care Centre in Jyväskylä which acts as a pilot kindergarten in the "Ilo kasvaa liikkuen" - project. The client hoped for practical instructions for situations in which they had found children to be inactive. The picture cards will be put to use in the new Wessmanninmäki Kindergarten in January 2016.</p>		
Subject headings, (keywords) early childhood education, physical activity, independent physical activity, day-care, motor skills, picture cards, preschool aged children		
Pages 69+11	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices The thesis is made in cooperation with the Mikkeli University of Applied Sciences and the Jyväskylä University of Applied Sciences.		
Tutor Suvi Lamberg Merja Reunanen Maija Jylhä (Jamk)		Bachelor's thesis assigned by Wessmanninmäen päiväkoti

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA LÄHTÖKOHDAT.....	4
3 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
4 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN	8
4.1 Motorinen kehitys	8
4.2 Motorinen oppiminen.....	9
4.3 Motoriset perustaidot	12
4.3.1 Liikkumistaidot.....	14
4.3.2 Tasapainotaidot.....	14
4.3.3 Käsittelytaidot.....	15
4.4 Havaintomotoriikka.....	16
4.5 Psyykinen-, kognitiivinen- ja sosiaalinen kehitys.....	16
5 LIIKUNNAN YHTEYS FYYSISEEN KASVUUN JA TERVEYTEEN	18
6 LIIKUNNAN VAIKUTUS OPPIMISEEN	21
6.1 Leikki lapsen oppimiskeinona.....	23
6.2 Oppimistyylit.....	24
7 LASTEN FYYNINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	25
7.1 Varhaiskasvatus.....	27
7.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet.....	28
7.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	30
8 LIIKUNTAAN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ VARHAISKASVATUKSESSA ...	32
8.1 Ympäristön merkitys	33
8.2 Välineiden merkitys	36
8.3 Ohjaajan rooli.....	37
9 OMATOIMISUUS LASTEN LIIKUNNASSA.....	40
10 KUVAKORTTIEN TUOTTAMISEN VAIHEET.....	41
11 KUVAKORTTIEN PERUSTEET JA KÄYTTÖ	44
11.1 Miten kuvakortit aktivoivat lapsen liikkumista.....	46
11.2 Miten kuvakorttien välineet tukevat lapsen liikkumista	50
11.3 Kuvakorttien käyttötarkoitus ja -tilanteet.....	54

	2
11.4 Toimeksiantajan palaute.....	55
12 POHDINTA	57
LÄHTEET	62

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä lasten omatoimista fyysistä aktiivisuutta päiväkodin sisätiloissa fyysiseen aktiivisuuteen innostavien kuvakorttien avulla. Opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui teoriaosion perusteella toteutettu toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön teoriaosiossa käsitelimme 3–5-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta, sen määrää ja vaikutuksia. Tämän pohjalta tuotimme toimeksiantajallemme Wessmanninmäen päiväkodille kuvakortit, joiden tarkoitus on lisätä lasten omatoimista fyysistä aktiivisuutta. Käsitelimme opinnäytetyössä mm. liikunnan vaikutuksia lapsen motoristen taitojen oppimiseen, fyysiseen kasvuun ja terveyteen sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ja niiden toteutumista päiväkodissa. Edelliset aiheet nousivat vahvasti esiin tarkastellessamme tutkimuksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta.

Lapsella on sisäsyntyinen tarve ja halu liikkua (Koivunen & Lehtinen 2015, 158).

Lapsi ymmärtää ja omaksuu ympäristön ja yhteisön arvoja, käsityksiä, asenteita, mielipiteitä, tietoa ja ihanteita (Sääkslahti 2015, 142). Lasten elinympäristöt ovat muuttuneet paljon vuosien saatossa. Aiemmin lapset liikkuivat ja leikkivät paljon ulkona, mutta nykyään lasten liikunta on keskittynyt enemmän varhaiskasvatuksessa ja erilaisissa liikuntakerhoissa ohjattuun liikuntaan. (Koivunen & Lehtinen 2015, 160.) Varhaiskasvatuksessa tulisikin olla ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi spontaaneja omatoimisia liikuntahetkiä (Jaakkola ym.2013, 471).

Huoli lasten vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta on herännyt viime vuosina ja aihetta on käsitelty yhteiskunnallisesti. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -selvityksen mukaan lapset liikkuvat liian vähän ja ovat jopa 60 % hoitopäivän aikana paikallaan. Valtakunnallisissa yhteisissä linjauksissa keskeisiä toimenpiteinä on mainittu liikunnan roolin vahvistaminen varhaiskasvatussuunnitelmassa sekä aktiivisten ja liikunnallisten käytäntöjen tuominen varhaiskasvatukseen. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013, 4, 33.) Tutkimusten perusteella päiväkodit ovat siis potentiaalinen kohde interventioille, sillä uusimissa selvityksissä on todistettu päiväkodissa olemisessa olevan yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Ward ym. 2010, 526).

Koska varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden kehittäjänä, vaikuttavat päiväkodin asenteet, tavat ja toiminta suuresti lapsen liikunnan määrään. Bower ym. (2008, 23–29) tutkimuksessaan selvittivät, että oikeanlaisessa lasta tukevassa ja motivoivassa kasvatusympäristössä lapset saavuttivat keskimääräisesti korkeamman fyysisen aktiivisuuden, kuin ympäristöissä, jotka olivat vähemmän motivoivia.

Opinnäytetyön tuotoksena olivat kuvakortit, sillä halusimme kehittää konkreettisen keinon varhaiskasvatuksen käyttöön. Kuvakortit käsittelevät toiminta-, siirtymä- sekä odotustilanteita toimeksiantajan toiveiden perusteella. Kuvakorteissa kiinnitimme huomiota lasten keuhonhallintaan ja liikemalleihin fysioterapian näkökulmasta.

Opinnäytetyössämme käytimme rinnakkain termejä liikunta ja fyysinen aktiivisuus, päiväkotit ja varhaiskasvatus, joilla tarkoitamme samaa käsitettä. Liikemalli sanalla kuvaamme kuvakorteissa olevia liikkeitä tai liikkumistapoja joita lapset jäljittelevät. Toimeksiantajanamme opinnäytetyössä toimi Wessmanninmäen päiväkotit Jyväskylässä. Näin opinnäytetyömme linkittyi valtakunnalliseen ”ilo kasvaa liikkuen” – hankkeeseen, jonka pilotti-päiväkotina toimeksiantajamme toimii.

Opinnäytetyö toteutettiin kahden ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Toinen opiskelijoista opiskeli Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja toinen suoritti opintojaan Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Tämä antoi opinnäytetyöhön uusia näkökulmia ja kehitti koulujen välistä yhteistyötä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA LÄHTÖKOHDAT

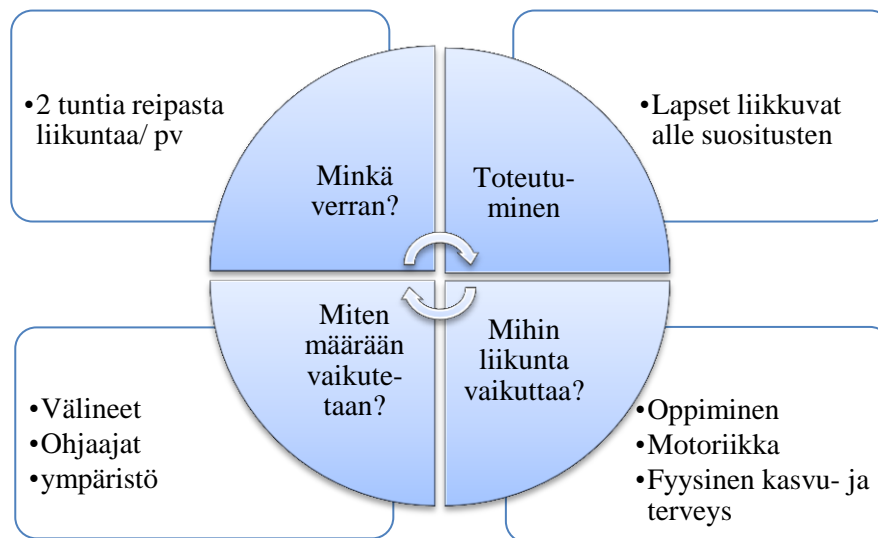
Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä lasten omatoimista fyysistä aktiivisuutta päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyön tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme päiväkodille kuvakortit, jotka aktivoivat lapsia erilaisissa tilanteissa hoitopäivän aikana.

Tavoite heräsi keskustellessamme opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten liikunnan vähäisestä määrästä ja päiväkodin halusta kehittää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Jämsénin tutkimuksen (2012) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa on suurimman osan ajasta erittäin kevyttä. Lisäksi suurin osa tästä erittäin kevyen fyysi-

sen aktiivisuuden ajasta sijoittuu sisätiloissa vietettyyn aikaan. (Jämsén 2012, 71.) Tutkimuksen perusteella keskityimme opinnäytetyössämme ja kuvakorttien toteutuksessa vain sisätiloissa tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen.

Opinnäytetyön teoriaosiossa toimme esiin lasten omatoimisen liikunnan toteutumista, määrään vaikuttavia tekijöitä sekä keinoja, joilla omatoimiseen fyysisen aktiivisuuden määrään voidaan päiväkodissa vaikuttaa. Lisäksi käsitelimme liikunnan merkitystä lasten kehitykseen ja oppimiseen perusteluina liikunnan lisäämiselle. (Ks. kuva 1.)



KUVA 1. Opinnäytetyön viitekehys

Opinnäytetyössä vastasimme kysymyksiin, millä keinoin lapset saadaan liikkumaan enemmän päiväkodissa, mitkä tekijät päiväkodissa vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuden määrään, miten lapset oppivat liikunnan avulla ja miten voidaan tukea lapsen omatoimista liikkumista.

Rajasimme opinnäytetyön kirjallisen osion 3–5-vuotiaisiin lapsiin, jotta voimme keskittyä syvällisemmin tämän ikäryhmän kehitykseen ja opinnäytetyön jäsentely helpottuisi. Tässä iässä lasten motorinen kehitys on hyvin aktiivista ja taidot tulisi hallita ennen kouluun siirtymistä. Tämän ikäiset lapset ovat usein päiväkodissa, jolloin aktiivisen elämäntavan omaksuminen alkaa. Keskitymme omatoimisen liikkumisen lisäämiseen sillä esimerkiksi Brown ja muut ovat esittäneet, että 3–5-vuotiaat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin aikuinen ei ole läsnä (Lehto ym. 2012, 277–283.)

Liikunnasta varhaiskasvatuksessa on tehty paljon suomenkielisiä ja kansainvälisiä teoksia. Interventions for Increasing Physical Activity at child care -artikkelin mukaan on tehty 1355 englannin kielistä teosta liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Teoksia on haettu systemaattisesti kuudesta tietokannasta rajaamatta julkaisuajankohtaa. (Ward ym. 2010.) Aiheesta löytyy siis runsaasti tutkittua tietoa, jota hyödynnämme teoriaosiossa. Useissa teoksissa on kehitelty erilaisia liikuntatuokioita ja tapahtumia, mutta lasten omatoimisen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen ei juuri ole etsitty keinoja. Näiden löydösten sekä toimeksiantajan toiveiden pohjalta päätimme toteuttaa kuvakortit lasten omatoimiseen käyttöön, jotka suunnistellaan aktivoimaan lapsia erilaisissa tilanteissa hoitopäivän aikana.

Opinnäytetyöhömmme sisältyy myös toiminnallinen osuus. Toiminnallisen osuuden tuotoksena pyrimme saamaan monipuoliset ja lapsilähtöiset kortit päiväkodille. Tavoitteena oli, että lapsi oppii uusia ja vahvistaa vanhoja motorisia taitoja kuvakortteihin avulla. Hän oppii kuvakorttia katsomalla ja kokeilemalla uusia liikunnallisia taitoja. Tarkoituksena kuvakorteissa on pitää aktiivinen ja lasta omatoimiseen liikkumiseen aktivoiva ote. Tavoitteena oli huomioida tarkasti toimeksiantajan toiveet ja näin tuottaa tarkoituksenmukaiset ja käyttöön tulevat kuvakortit, jotka edistävät lapsen fyysistä aktiivisuutta päivähoidon aikana. Kuvakorttien tavoitteena on aktivoida lapsia omatoimiseen harjoitteluun erityisesti siirtymä-, odotus- ja toimintatilanteissa.

Fysioterapeuttista näkökulmaa opinnäytetyöhön saimme tuomalla kuvakorttien tuottamiseen tieteellisiin lähteisiin perustuvaa tietoa, löytämällä lapselle tarkoituksen mukaisia toimintamalleja, jotka ovat merkityksellisiä lapsen kehityksen kannalta. Suunnittelimme liikemalleja keskittyen lasten tasapainon harjoittamiseen, keskivartalon hallintaan sekä monipuoliseen liikkumisen aktivointiin. Kuvakorteista ilmenee, mihin varhaiskasvattaja kiinnittää lapsen tekemisessä huomioita ja mikä liikkeiden merkitys on kehitykselle. Opinnäytetyö kehittää ammatillista osaamistamme lasten parissa. Opinnäytetyön avulla tietoisuus lähtökohdista lisääntyy ja tuo uutta näkökulmaa ennaltaehkäisevään työotteeseen. Vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa paljon ongelmia, joiden kanssa fysioterapeutteina tulevaisuudessa teemme töitä. Toivomme, että opinnäytetyö tuo mahdollisuuksia myös muille ammattihenkilöille sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla.

3 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Yhteistyökumppaninamme opinnäytetyössä toimi Jyväskylässä sijaitseva Wessmanninmäen päiväkoti. Päiväkoti siirtyy alkuvuodesta 2016 uusiin, yli 1300 neliön tiloihin, joiden suunnittelussa on kiinnitetty erityistä huomiota liikunnan mahdollistamiseen. Päiväkodissa tulee työskentelemään 12 kasvatusvastuullista työntekijää, yksi ryhmäavustaja, johtaja, siistijä ja palveluvastaava keittiössä sekä 84 lasta. Tiloissa on kaksi isoa ryhmää, joissa molemmissa on 1–6-vuotiaita lapsia. Molemmat isot ryhmät jaetaan vielä pienryhmiin kolmelle eri työparille. Lisäksi tiloissa toteutetaan avoimena varhaiskasvatuspalveluna kerhotoimintaa kotihoidossa oleville lapsille. Uusien tutkimusten sekä omien kokemusten perusteella päiväkodilla on noussut huoli lasten vähäisestä liikkumisesta, joiden pohjalta myös opinnäytetyömme aihe on herännyt. Wessmanninmäen päiväkoti on mukana myös valtakunnallisessa liikkumis- ja hyvinvointiohjelmassa Ilo kasvaa liikkuen. Ohjelmasta vastaa valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo. (Puukari-Pirinen & Rainio 2015.)

Ilo kasvaa liikkuen on valtakunnallinen ohjelma, joka on suunniteltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Se tukee omalta osaltaan varhaiskasvatuslain, käytännönläheisen varhaiskasvatussuunnitelman, varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten ja esiopetusten perusteiden toteuttamista. Ohjelman päämääränä on ollut rakentaa valtakunnallinen helposti toteutettava yksinkertainen ohjelma. Hanke on osana kansallista terveyttä ja hyvinvointia edistävää isompaa kokonaisuutta. Ilo kasvaa liikkuen ohjelma pyrkii siihen, että jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Tavoitteena on, että lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii leikkien ja liikkuen. (Valo 2015c.)

Ilo kasvaa liikkuen on perustettu vuonna 2012 moniammatillisen verkoston yhteisössä asiantuntijoiden ja varhaiskasvattajien kanssa. Ohjelma on maksuton ja se tarjoaa konkreettiset liikkumisen lisäämiseen tarvittavat työkalut varhaiskasvattajille ja sen johdolle. Tarkoituksena on lisätä ja kehittää lasten liikkumista pienin askelin. (Valo 2015a.) Ohjelmassa on viitoitettu reitti, mitä voi kulkea omassa aikataulussa ja omien mahdollisuuksien mukaan. Hanke voi kestää 3–4 vuotta riippuen päiväkodin nykytilasta ja aikatauluista. (Valo 2015c.) Kokonaisuudessa ohjelman päämääränä on liikuntayönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa (Valo 2015b, 11).

4 LIIKUNNAN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN

Liikunta on kaikkea liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen sekä myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä käyttäytymistä ja toimintaa (Sääkslahti 2015, 141).

Lapselle liikunta on itseensä tutustumista, oman tahdon toteuttamista ja kokemuksia, jotka nostavat runsaasti tuntemuksia. Liikunta on oman kehon käyttämistä, esimerkiksi hyppäämistä tai ryömimistä. Lapsen liikuntaa voidaanakin sanoa fyysiseksi leikiksi, jonka vaikutukset ovat positiivisia. (Sääkslahti 2015, 141.)

LATE 2010 -tutkimuksen mukaan 12 % 3-vuotiaista ja 6 % 5-vuotiaista liikkui arkisin alle kaksi tuntia päivässä. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jossa lasten fyysistä aktiivisuutta kysyttiin vanhemmilta. (Mäki ym. 2010, 104.) Tämä voi johtaa kuitenkin tuloksellisiin ongelmiin, koska vanhemmat ovat määritelleet oman lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrän. Vanhemmilla saattaa olla erilainen käsitys fyysisestä aktiivisuudesta, joka johtaa tulosten kriittiseen arviointiin. (Kivelä 2013, 6-8.)

4.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka johtaa lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja motoristen taitojen laadulliseen kehitykseen myöhemmin (Sääkslahti 2015, 51).

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä, joka jatkuu hedelmöityksestä aikuisuuteen saakka. Perimästä lapsi saa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille, mutta lapsen persoonallisuus, ympäristön virikkeet sekä oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat lopullisten motoristen taitojen hallitsemiseen. (Vilén ym. 2011, 136.) Kehitykseen ja siihen, millaisen taitotason lapsi motorisissa taidoissa saavuutta, vaikuttavat suuresti liikunta sekä harjoittelun mahdollisuudet. Motorinen kehitys on siis kehitysprosessi, jossa aluksi lapsi oppii tahdonalaisen liikkumisen ja joka myöhemmin johtaa motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen. Lapsen yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat motoristen taitojen tasoon. Lapsen ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä, sukupuoli, fyysinen kunto ja terveyden tila ovat esimerkkejä niistä yksilöllisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat lapsen motoristen taitojen tasoon. Fyysisen

aktiivisuuden ja monipuolisen liikunnan avulla kehitetään lapsen fyysisiä ominaisuuksia eli voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja notkeutta. (Sääkslahti 2015, 51, 74.)

Motorisen kehityksen luonteeseen kuuluu, ettei se ole suoraviivaista ja lineaarista kehittymistä, vaan se voi edetä taantuvasti ja pysähdellen. Lapsen motoriikkaan yhteydessä olevien alueiden kehittyminen sekä kypsyminen luovat edellytykset seuraaville taidoille. (Sääkslahti 2015, 51.) Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen eli karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan, päästä jalkoihin ja kehon keskiosasta ääreisosiin. Motorisessa kehityksessä lapsen liikunnallinen käyttäytyminen eriytyy ja erilaistuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Motoristen taitojen kehitys ilmenee suoritusten määrällisenä lisääntymisenä, liikekulkujen laadun kohentumisena sekä eri tilanteiden soveltamisena. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159.)

Lapsi harjoittaa motoriikkaa oma-aloitteisesti jo pienestä pitäen. Motorisen kehityksen eteneminen vaatii aina liikkeisiin tarvittavan osa-alueen kypsymisen. Lapsen on annettava kehittyä rauhassa ja saavuttaa vaadittava kypsyystaso, jotta uuden motorisen taidon oppiminen on mahdollista. Lasten kehitys on hyvin yksilöllistä ja lasten väliset erot motoristen taitojen kehittymisessä voivat olla suuriakin. (Vilén ym. 2011, 136.) Fyysisesti aktiiviset lapset kehittyvät jatkuvasti ja se näkyy muihin vähemmän aktiivisiin lapsiin verraten parempina ja monipuolisempina liikuntataitoina (Sääkslahti 2015, 75).

4.2 Motorinen oppiminen

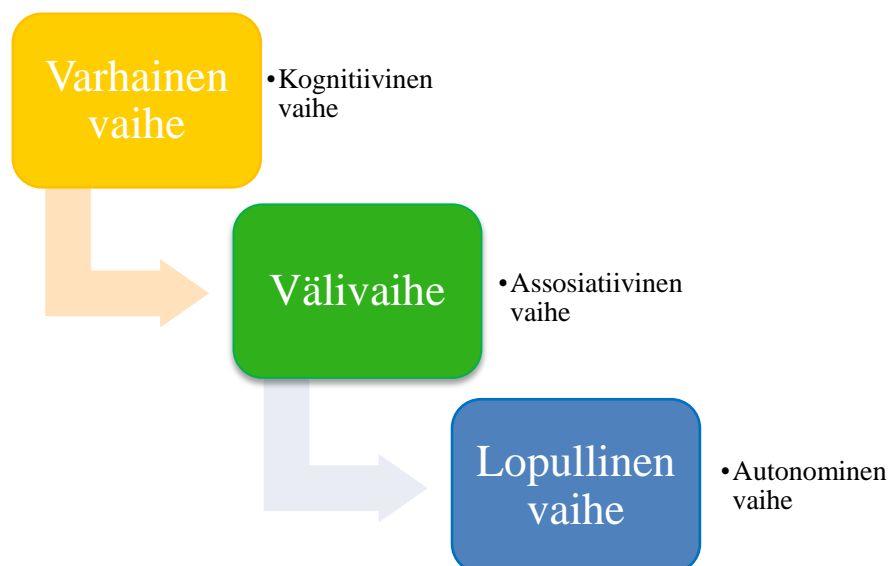
Motorinen oppiminen on prosessi, jonka avulla hankitaan, täydennetään ja käytetään motorisia kokemuksia, -tietoja sekä -ohjelmia (Sandström & Ahonen 2011, 66).

Olennainen osa motorista oppimista on liikesuorituksen tuottamat aistipalautteet, joita keholle tuottavat ihon aistireseptorit. Lisäksi palautetta liikesuorituksesta saadaan kuulo- ja näköaistin avulla. (Sandström & Ahonen 2011, 66.) Motorisen opettelun aika on 3–5-vuotiaana, jolloin lapsen tulisi hallita perustaidot suhteellisen hyvin ennen peruskouluun siirtymistä (Sääkslahti 2015, 158).

Lapsen kehitykseen kuuluu luonnostaan tulevia herkkyykskausia esimerkiksi aistihavainnoille ja motoristen taitojen oppimiselle. Herkkyykskauden aikana lapsi on tavallis-

ta kiinnostuneempi tähän liittyvistä taidoista ja oppii näitä ns. leikiten. Kun oppiminen ja toiminta ovat kehittyneet, lapsen herkkyykskausi päättyy ja kiinnostus asiaan hiipuu. Opittu taito jää kuitenkin pysyvästi. Varhaiskasvattajan tunnistessa lapsen herkkyykskauden, tulee hänen tarjota lapselle tilaisuuksia toimia ja oppia herkkyykskauden mukaisia asioita. Liikkumisen herkkyykskausi on lapsella 1–4 vuoden iässä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 135.) Yksinkertaisin tapa harjoittaa motorista oppimista on parantaa suoritustasoa fyysisen harjoittelun avulla. Harjoittelun jälkeen liikkumisen taitotaso kasvaa ja saavuttaa lopulta motorisen muistijäljen. Myös vanhan taidon voi oppia nopeasti muutaman harjoittelukerran jälkeen. (Sandström & Ahonen 2011, 67.)

Huismanin ym. (2005) mukaan motoristen taitojen oppiminen voidaan luokitella kolmeen vaiheeseen (ks. kuva 2). Motorinen oppiminen on tapahtumasarja, missä harjoittelun kolme vaihetta yhdistyvät kokonaisuudeksi ja sisäiseksi malliksi. Lapsi pystyy ohjaamaan tekemisiään tarkoituksenmukaisesti, tarkasti ja taloudellisesti käyttämällä hyväksi näitä sisäisiä malleja. Koordinaatio on yksi iso osa sisäisen mallin oppimisen hyödyntämisen tulosta. (Huisman & Nissinen 2005, 27; Sääkslahti 2015, 182.) Uusia sisäisiä toimintatapoja muodostuu motorisen taitojen oppimisen prosessin vaiheista ja niitä kokeillaan käytännössä fyysisen toiminnan kautta (Huisman & Nissinen 2005, 27). Myös lapsen fyysisellä aktiivisuudella näyttää olevan suora yhteys lapsen taitoon oppia (Reunamo ym. 2012, 502).



KUVA 2. Taidon oppimisen vaiheet (muokattu Huisman & Nissinen, 2005, 27).

Varhainen eli kognitiivinen vaihe

Alkuvaiheessa opitut taidot ovat kognitiivisia. Opetteleminen tässä vaiheessa lähtee motorisen taidon mielikuvan luomisesta. Varhaiskasvattaja voi selostaa, mitä tapahtuu ja antaa lapsen kokeilla itsenäisesti ymmärryksensä ja asiasta tulevan mielikuvan avulla. Uudet taidot ja tiedot haetaan ja vastaanotetaan eri aistin avulla, katsomalla, tunnustelemalla, kuuntelemalla ja havainnoimalla. Ensimmäisien kokeilujen jälkeen lapselle näytetään, millaisia motorisia taitoja harjoitellaan, esim. valokuvien, videoiden ja piirrosten kautta. Varhaiskasvattaja voi myös itse näyttää mallia. Näytön jälkeen voidaan keskustella, mikä oli liikkeessä tärkeää ja mitä seikkoja pitäisi huomioida. Tämän jälkeen lapsen on annettava mahdollisuus harjoitella taitoa omatoimisesti, mutta on hyödyllistä, jos kasvattaja ohjaa lasta sisäisen palautteen kuunteluun, esim. miltä liike tuntui. Ensimmäisessä vaiheessa etsitään siis sopiva suoritustapa ja fyysisen ohjauksen tarve korostuu. Usein uutta taitoa opetellessa lapsi jäsentee taidosta muodostuvaa sisäistä mallia, joka on mm. muistamisen kannalta tärkeää. (Huisman & Nissinen 2005, 27; Sääkslahti 2015, 182.)

Väli- eli assosiatiivinen vaihe

Kun motorista taitoa on harjoiteltu muutamia kertoja, on lapsella mielikuva aiheesta ja hän vertaa tietoa ja yhdistää muistissa olevaa aistihavaintojen perusteella (Huisman & Nissinen 2005, 27). Tällöin on kyse ns. välivaiheesta. Kun toimintaa aletaan kerrata, on hyvä kysyä lapselta itseltään, muistaako hän, kuinka tietty asia tehtiin. Kasvattajan täytyy tukea riittävästi lasta ja antaa aikaa mieleen palauttamiselle ja tehtävän rauhasa kokeilemiselle. Toistot edistävät oppimista, ja vaikka suoritus ei ole vielä sujuvaa ja harjoitteluun tulee katkoksia, hyödyntää se lapsen oppimista. Ulkoinen palaute on myös hyvin tärkeää ja siksi varhaiskasvattajan palaute suorituksesta vahvistaa kehittymistä. Lapselle voidaan kertoa, miten hän parantaisi suoritusta eri tavoin. Harjoituksen lopuksi on hyvä kannustaa ja olla positiivinen, jotta lapsi saa mielekkään oppimiskokemuksen. Mielekkäät kokemukset vaikuttavat oppimismotivaatioon. Harjoituksen edetessä ja toistojen kasvaessa suoritukset alkavat yhä enemmän tasoittua ja toiminnasta tulee sujuvaa. (Sääkslahti 2015, 183.)

Lopullinen eli autonominen vaihe

Kun toistoja on tuhansia tai jopa satoja, on taito muuttunut automaatioksi. Taitosuorituksesta on tullut eheä kokonaisuus ja taidon eri osat mukautuvat toisiinsa sujuvasti. Lapsi kykenee hallitsemaan ja säätelemään omaa voimankäyttöään, ennakoimaan ja

soveltamaan taitoa eri tilanteissa. Lopullisessa vaiheessa varhaiskasvattajan palaute ja kommentit vaikuttavat usein negatiivisesti taidon suorittamiseen. Lapsi ns. menettää itsevarmuutensa suorittaa taitoa. Kun lapsi pääsee soveltamaan taitoa monipuolisiin ja vaihteleviin olosuhteisiin, saa lapsi haasteita, jotka kehittävät hänen motorista taitoaan. (Sääkslahti 2015, 183–184.) Kolmannessa vaiheessa ulkoinen ja kognitiivinen ohjaus ovat siis tarpeettomia ja opittu toiminta on automatisoitunut (Huisman & Nissinen 2005, 27).

4.3 Motoriset perustaidot

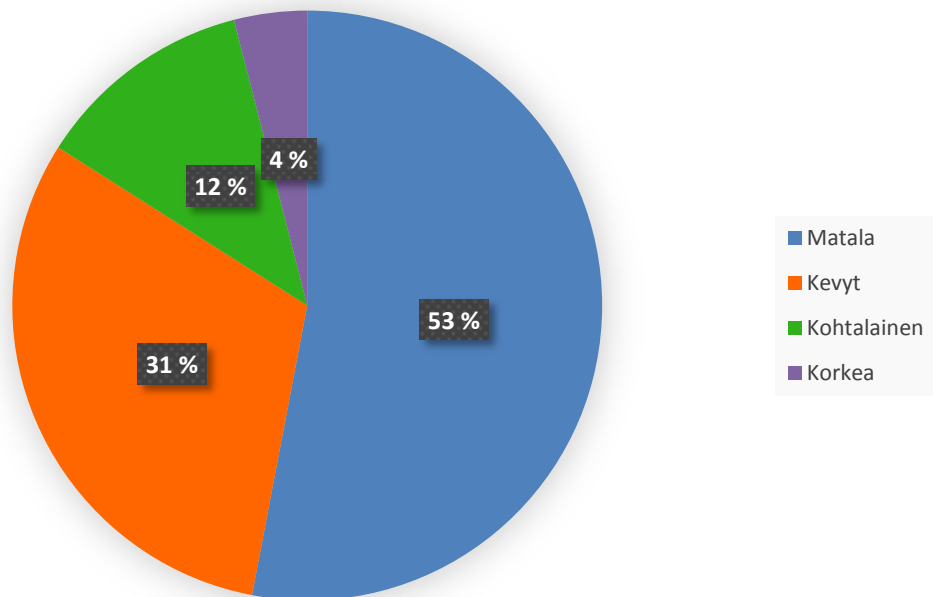
Motoriset taidot ovat opittuja, tavoitteellisia luontaisia liikemalleja, joissa yksi tai useampi kehonosa on mukana liikkeessä (Gallahue ym. 2012, 14).

Motoriset perustaidot (ks. taulukko 1) ovat tahdonalaisia liikkeitä sekä liikkeiden yhdistelmiä, joilla on tarkoitus. Ne voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. On tutkittu, että lasten motoriset taidot ovat yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään. Taitojen hallinnan ja fyysisen pätevyyyden tunteen lisäksi motoriset taidot lisäävät lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Sääkslahti 2015, 51, 223).

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2013, 175).

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputtelu
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Williamsin ym. tutkimuksen mukaan lapset, joilla oli tilastollisesti paremmat motoriset taidot, viettivät merkittävästi enemmän kohtalaisen voimakasta ja voimakasta fyysisesti aktiivista aikaa verraten lapsiin, joilla oli tilastollisesti huonommat motoriset taidot. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia motorisen taitojen tasoa ja fyysisen aktiivisuuden suhdetta päiväkotikäisillä lapsilla. Tutkimukseen osallistui 22 päiväkotia, 80 kolmevuotiasta ja 118 neljävuotiasta. Motorisia taitoja arvoiteltiin kahdella alueella; liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Tulokset mitattiin prosentuaalisena aikana ja jaettiin passiiviseen fyysiseen aktiivisuuteen, kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, kohtalaisen voimakkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen ja voimakkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Williams ym. 2008, 1421–1426.) Tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden ja liikkumistaitojen välinen suhde oli vahvempi kuin aktiivisuuden ja välineenkäsittelytaidon. Keskiarvona lapset käyttivät aikaa passiiviseen käyttöön 55 % ajasta ja 12 % kohtalaisen voimakkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Ks. kuva 3.) Ajallisesti päiväkotipäivän aikana oli 7 tuntia hyvin vähäistä passiivista käytöstä ja 90 min kohtalaisen voimakasta aktiivisuutta. (Williams ym. 2008, 1421–1426.)



KUVA 3. Fyysisen aktiivisuuden määrä päiväkotikäisillä lapsilla (muokattu Williams ym. 2008, 1421–1426).

4.3.1 Liikkumistaidot

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. (Sääkslahti 2015, 55.)

Liikkumistaidoiksi luetaan mm. kävely, juoksu ja hyppely. Nämä taidot kehittyvät tasaisesti varhaislapsuuden aikana. (Sääkslahti 2015, 55.) Liikkuminen paikasta toiseen menettämättä tasapainoa sekä kyky vaihtaa asentoa on hyvin tärkeä koordinaation muoto. Lapsen pitää pystyä liikuttamaan vartalooaan ja muuttamaan kehon painopistettä, jotta kädet pystyvät toimimaan kauempana kehosta. (Ayers 2008, 152.)

Kävelyn perustana on hyvä tasapaino ja on erittäin hyödyllistä lapsen kehityksen kannalta harjoittaa tasapainoa kehittäviä taitoja. Kävely vaihtelevissa maastoissa on yksi tehokkaimmista tavoista tukea kävelyä. Esimerkiksi paljain jaloin kävely edesauttaa lapsen jalkapohjan kehittymistä ja näin pienet lihakset saavat harjoitusta. Juokseminen on yksi nopeimmista liikkumistaidoista. Liikkuminen juosten kuluttaa paljon enemmän energiaa, kuin käveleminen ja siksi juoksumatkat ovat lapsilla vielä lyhyitä. Juoksutaitojen kehittymistä voi kannustaa erilaisilla juoksuleikeillä, joissa esim. muuttellaan juoksemisnopeutta. Monipuolisilla alustoilla juokseminen antaa lapsille erilaisia aistikokemuksia. (Sääkslahti 2015, 58,60.)

Tasaponnistus paikoiltaan ylöspäin tai eteenpäin on lapsen ensimmäinen hyppäämisen taito. Hyppäämisen taitoa voidaan kehittää luomalla lapsella tilanteita, joissa hän voi hypätä erilaisen esteiden yli. Tehtävät, joissa lapsi yrittää hypyn aikana kurottaa tai tavoitella yläpuolella olevaa esinettä, kehittävät hypyn aikaista lantion ja jalkojen ojentumista. Lapsen tähdätessä hypyn alastulo tarkoituksenmukaiseen kohtaan ja yrittäessä pysyä paikallaan hypyn jälkeen kaatumatta, kehittyy hypyn alastulossa tarvittava polvien jousto. (Sääkslahti 2015, 62.)

4.3.2 Tasapainotaidot

Tasapainotaidot tarkoittavat taitoja, joilla yritetään pitää tasapaino kehon asennon muuttuessa. (Gallahue ym. 2012, 261.)

Tasapainoilla painopisteen pitää pysyä tukipinnan yläpuolella, jotta tasapaino säilyisi. Staattisia tasapainotaitoja ovat ojennus, koukistus, kääntyminen, kierto ja heiluminen, joiden avulla lapsi pysyy paikoillaan. Dynaamisia tasapainotaitoja on laskeutuminen, pysähtyminen, nouseminen, törmääminen, harhautus ja paikaltaan lähteminen sekä staattiset taidot liikkeen aikana tehtyinä. Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti varhaislapsuudessa ja erityisen nopeaa kehitys on 3–5-vuotiailla. (Sääkslahti 2015, 54.)

3–5-vuotias harjoittelee hyppimistä, jossa ponnistaminen tapahtuu molemmilla jaloilla yhtä aikaa. Lapsella on jatkuva tarve kehittyä ja hän alkaa kokeilla perusvaiheiden jälkeen tasapainotaitojensa rajoja. Hän kokeilee yhdellä jalalla seisomista ja hyppäämistä sekä hyppäämistä eri suuntiin. Tasapaino kehittyy nopeasti 3–5-vuotiailla lasten hakiessa jatkuvasti erilaisia tasapaino- ja jänneaistimuksia. Liikkeet, kuten keinuminen, ylhäältä alas hyppäminen, liukuminen yms. harjoittavat lapsen tasapaino- ja jänneaistien yhteistyötä. (Sääkslahti 2015, 36, 78.)

4.3.3 Käsittelytaidot

Käsittelytaidot tarkoittavat koko vartalon taitoja, joiden avulla välineitä, esineitä, telineitä tai toisia ihmisiä käsitellään (Sääkslahti 2015, 55).

Käsittelytaidot jaetaan hienomotorisiin ja karkeamotorisiin taitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat esim. pyöritys, työntö, vieritys, veto, kiinniotto, lyönti sekä pukkaus, pomputus, kuljetus ja haltuunotto. Kaikki edellä mainitut taidot toteutetaan kehon suurilla lihasryhmillä. Hienomotorisia käsittelytaitoja ovat puolestaan taidot, jotka vaativat erityisen tarkkaa voimansäätelyä, ja jotka tuotetaan kehon pienillä lihaksilla. Näitä käsittelytaitoja ovat esim. neulan, saksien ja kynän käyttö. (Sääkslahti 2015, 55.)

On tärkeä huomioida, että käsittelytaidot kehittyvät hierarkkisessa järjestyksessä. Aluksi kehittyvät karkeamotoriset taidot ja niiden saavuttaessa määrätyn tason, kehittyminen alkaa hienomotorisella tasolla. Kehittyminen eri taidoissa tuo lisää onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa positiivista minäkuvaa sekä säilyttää myönteisen oppimisen ja sitä kautta halun oppia lisää. (Sääkslahti 2015, 55.)

4.4 Havaintomotoriikka

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympärillä olevaan tilaan, voimaan ja käytettävään aikaan (Sääkslahti 2015, 95).

Lapset tarvitsevat perusmotoriikan lisäksi havaintomotorisia taitoja pärjätäkseen joka-päiväisessä elämässä (Reunamo ym. 2012, 502). Lapsi oppii seitsemään ikävuoteen jatkuvan sensomotorisen vaiheen aikana havainnoiden ja liikkuen asioita ympäristöstään ja itsestään. Näin lapsi hyödyntää aistien kautta välittyvää tietoa motorisissa suorituksissa. Hän hahmottaa kehoa suhteessa tilaan, aikaan ja eri suuntiin. Havaintomotorisia taitoja tulisikin kehittää eri aistien avulla. (Koivunen & Lehtinen 2015, 158.)

Havaintomotoristen taitojen oppiminen mahdollistuu havaintotoimintojen ja niiden yhdentymisen kehityksellä. Lapsen tietoisuutta oman kehon eri puolista, ääri- ja keskilinjan ylityksistä tulee harjoittaa. Erinomaisia harjoitteita tähän ovat mm. peilin kautta kehon liikkeiden havainnointi sekä oman kehon osien reflektointi jäljitellen jonkun toisen asentoa. Havaintomotoriset perusvalmiudet kehittyvät lapsen pystyessä yhdistämään lihas-jänne-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia toisiinsa. Tämä aistimusten yhdistyminen luo edellytyksiä kehonhahmotuksen kehittymiselle, kehon eripuolten väliselle koordinaatiolle, tahdonalaiselle liikkumiselle, keskittymiskyvylle sekä tasapainoiselle tunne-elämälle. (Sääkslahti 2015, 94, 159.)

Liikunnan avulla voidaan kehittää tunto- ja liikeastia sekä visuaalista ja auditiivista erottamista, jotka kuuluvat havaintomotorisiin taitoihin. Myös voiman käytön säätely, liikkeiden ajoitusten ja kehon hallinnan oppiminen vaikuttavat lapsen kykyyn kontrolloida motoriikkaa. (Huisman & Nissinen 2005, 32.)

4.5 Psykykinen-, kognitiivinen- ja sosiaalinen kehitys

Psykykinen kehitys kuvaa elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen, mielenterveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymistä. Psykykkiseen kehitykseen sisältyvät pätevyys, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen. Myönteinen minäkuva, vahva itsetunto, kokonaisvaltainen turvallisuuden tunteen syntyminen ja tunnetodellisuuden ymmärtäminen ovat psyykkisen kehityksen

tavoitteita. Kasvattajan on hyvä muistaa, että lapsi on erityisen herkkä itseään, kehoaan ja motorisia taitojaan koskevalle palautteelle. Hyväksyntä ja oikea määrä kannustusta sekä ihailua lapsen oppimiskokemuksista auttaa terveen itsetunnon kehitystä. Itsetunto on tärkeässä roolissa epäonnistumisen ja mielipahan voittamisessa, jotka kuuluvat lapsen elämään. Liikuntatilanteissa on paljon hetkiä, jolloin jokin ei onnistu aluksi. Harjoittelu kuitenkin palkitaan ja onnistuessaan lapsi kokee mielihyvää. Lapsen fyysinen aktiivisuus antaakin kasvattajille luontevan tavan tukea myös lapsen psyykkistä kehitystä. (Sääkslahti 2015, 105–106, 126.)

Kognitiivinen kehitys on havaitsemiseen, muistiin, ajatteluun, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Siitä voidaan myös puhua arkisesti ihmisen tiedollisena osaluueena. (Vilén ym. 2011, 146.) Kognitiiviset taidot vaikuttavat kaikki lapsen motoriseen kehitykseen ja tapaan liikkua (Sääkslahti 2015, 91–93). Kognitiivisten taitojen ja liikunnan yhteys perustuu aivojen aineenvaihduntaan (Koivunen & Lehtinen 2015, 159). Kognitiivinen kehitys pohjautuu geeneihin sekä aikaisempiin kokemuksiin. Ympäristön vaikutus kognitiiviseen kehitykseen ja sitä kautta liikunnallisen pätevyyden kokemiseen on suuri. Kannustavat aikuiset, salliva ympäristö ja innostava ilmapiiri ovat tärkeässä roolissa. Kognitiivisten toimintojen kannalta on olennaista, kuinka lapsi yhdistää eri aistien kautta tulevan aistitiedon. Esimerkiksi kuvien tai liikesarjojen jäljittely vaikuttaa positiivisesti kognitiivisten taitojen kehittymiseen. (Sääkslahti 2015, 91,93, 159.)

Sosiaalinen kehitys tarkoittaa lapsen vuorovaikutustaitoja sekä kykyä toimia toisten kanssa. Sosiaalinen kehitys sisältää erilaisia rooleja ja arvoja, joita lapsi omaksuu lähiympäristöstään ja yhteiskunnasta. Lapsi saa lähtökohdat sosiaaliseen maailmaan kotoa ja tämän jälkeen hän alkaa harjoitella sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta kokeilla, mitkä vanhempien opeista toimivat kodin ulkopuolella. Lapsi oppii käyttäytymisen sääntöjä mm. päiväkodista ja kerhoista. (Vilén ym. 2011, 156.) Liikunnan kautta tulee paljon tilanteita, joista lapsi pystyy oppimaan sosiaalisia taitoja, tiimityöskentelyä, ongelmanratkaisukykyä ja tavoitteen asettamista (Huisman & Nissinen 2005, 33).

Lehto ja muut (2012) ovat pohtineet tutkimuksessaan lasten sosiaalisia suhteita ikätovereihin ja niiden vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan lapset, joilla oli heikompi kontakti ikätovereihin, näyttivät olevan vähemmän fyysisesti aktiivi-

visia. Lapset, jotka olivat fyysisesti aktiivisia, pyrkivät myös olemaan enemmän toistensa seurassa. Itsenäisen ja itseohjautuvan ikätoverin seurassa olevat lapset olivat usein vähemmän aktiivisia. Tutkimus esittää myös, että lapset, joilla on aktiivinen suhde ikätovereihinsa, ovat aktiivisempia myös omassa toiminnassaan. Lasten omat ikätoverit vaikuttavat siis positiivisesti lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. (Lehto ym. 2012, 277–283.)

5 LIIKUNNAN YHTEYS FYYSISEEN KASVUUN JA TERVEYTEEN

Päivittäinen liikkuminen on lapsen terveellisen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. Liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, omaan kehoon ja sen hallintaan tuoden samalla pohjaa terveelle itsetunnolle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 22.) Varhaiskasvatuksessa terveyden edistäminen tapahtuu leikkien ja pelien avulla sekä terveellisellä ravinnolla (Zimmer 2002, 42–43). Lapset eivät ajattele liikkumista terveyden kannalta. Liikkuminen tulee luonnostaan, se on kivaa ja hauskaa. Liikunnasta on kuitenkin merkittävä hyöty lasten terveyteen ja hyvinvointiin ja sillä on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia tulevaisuudessa lapsen hyvinvoinnille. (Ks. kuva 4.) Päivittäinen liikunta ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia, diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. (Halmela 2013, 6.) Liikunnan harrastaminen sekä monipuolinen ja hyvä ruokavalio tulisi kuulua yhdessä lasten kasvuun (Fogelholm 2011, 81). Lasten liikunnan edistäminen perustuu tietoon asioista, jotka vaikuttavat fyysisen aktiivisuuteen. Tutkimukset eivät tarjoa helppoja ratkaisuja, joilla lasten aktiivisuuteen voitaisiin vaikuttaa. (Fogelholm 2011, 81–82.)



KUVA 4. Lasten liikunnan keskeiset merkitykset terveyden kannalta (muokattu Fogelholm 2011, 76).

Ylipainon ehkäiseminen

Kaikkein merkittävämpänä liikunnan hyötynä lapsille pidetään ylipainoin ehkäisemistä (Halmela 2013, 6). Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat yhteydessä väärin ruokatottumuksiin, liikkumattomuuteen ja ylipainoisuuteen. Lihavuuden havaitaan jo lapsilla lisäävän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Ajatellaan, että liikunnan avulla voidaan suojautua jossakin määrin pitkäaikaissairauksilta. Lasten maailmanlaajuinen lihominen on yhteydessä passiivisen elämäntyylin ja perusaktiivisuuden vähenemisen kanssa. On perusteltua sanoa, että lasten lihavuuden muutokset voidaan selittää fyysisen aktiivisuuden muutoksilla. (Fogelholm 2011, 83.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa esitetään, että tällä hetkellä ylipainoisia lapsia on jo 10–20 % ja ylipainoisten lasten määrä on jatkuvassa nousussa. Tähän on johtanut yhteys päivittäisen liikunnan määrän vähenemisellä ja ravinnosta saadun energiamäärän lisääntymisellä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 10.) Myös Kautiainen ym. (2010) sekä Saari ym. (2011) toteavat, että 3-vuotiaista 1–3 % olevan ylipainoisia ja 5-vuotiaista 10–18 % ylipainoisia (Sääkslahti 2015, 30). Myös Oliver (2007) kertoo tutkimuksessaan että 2–3 tunnin päivittäinen inaktiivisuus on yhteydessä päiväkotikäisten ylipainoon (Paakkinen 2011, 3). Laakson ja Tammelin (2008) mukaan lasten ja nuorten fyysisen kunnon heikentyminen ja siitä seuraava lihavuus ovat tulevaisuuden uhka työikäisten terveydelle sekä toiminta- ja työkyvylle (Halmela 2013, 6). Fyysinen aktiivisuus on hyvä keino ehkäistä ylipainoa ja siksi lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tärkeää ja erinomainen keino ylipainon ehkäisemiseksi (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Halmela 2013, 6).

Sydän- ja verenkiertoelimistö

Lapsen liikkuessa hengästymiseen saakka pitkäkestoisesti vaikutetaan myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseen (Halmela 2013, 6). Hyvässä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnassa keuhkot ja sydän jaksavat pitkään jatkuvasta rasituksesta huolimatta. Normaalin ja luonnollisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsen arkeen sisältyy nopeatempoista leikkiä, joissa on pieniä, nopeita pyrähdyksiä. Lapsen kehityksen kannalta on myös huomioitava, että hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa liikuntaa kertyy vähintään 2 tuntia päivässä. Hengitys ja verenkiertoelimistön toiminnan kehittymisen kannalta on oleellista pyrkiä kannustamaan lasta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Sääkslahti 2015, 47–48.)

Luut, nivelet ja lihakset

Lapsen lihakset, luut ja jänteet vahvistuvat sekä nivelten liikelaaajuudet kehittyvät liikunnan avulla (Halmela 2013, 6). Lapsen luusto tarvitsee kohtuullista tärähtelyä sisältäviä liikuntahetkiä, jotta se kehittyy normaalisti. Hyvä luuliikunta on esimerkiksi juoksua tai hyppelyä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.) Monet lasten leikit ja tehtävät kuten hyppiminen, kantaminen, työntäminen ja roikkuminen vahvistavat ja kehittävät lapsen lihasvoimaa sekä jänteiden kovuutta (Sääkslahti 2015, 43). Lapsen pituuskasvun ja painon lisääntyessä nivelten, lihasten ja jänteiden kuormittuminen kasvaa tasaisesti. Lapsen liikkussa ja leikkiessä päivittäin, elimistön kasvua edistävä kuormittuminen on luonnollista ja se vahvistaa monipuolisesti elimistöä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.) Hyvä ryhti saavutetaan jänteiden, lihaksien, luiden ja nivelten yhteistoiminnalla. Ryhdin vaikutukset alkavat näkyvät jo lapsuudessa ja tämän vuoksi keuhonhallintaa tulee harjoittaa jo varhain. (Sandström & Ahonen 2011, 175.)

Tilanteissa, jossa lapsi istuu pitkiä aikoja paikallaan, alkaa kehoon kerääntyä staattista lihasjännitystä. Lihaksissa oleva jännitys on kehityksen kannalta tärkeää, mutta lapsen tulisi oppia säätelemään sen määrää. Monipuolinen liikkuminen ja suurten lihasryhmien käyttäminen vähentää staattisen lihasjännityksen mahdollisuutta. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86; Sääkslahti 2015, 94.)

Mielenterveys

Säännöllinen liikunta ehkäisee myös masennusta ja ahdistusta sekä lieventää stressiä. Liikunta ehkäisee sosiaalisia ongelmia sekä käyttäytymisen ja tarkkaavaisuuden häiriötä. Lapsuusiän liikunnan harrastaminen vaikuttaa ehkäisevästi psyykkisiin ongelmiin myös aikuisiällä. Lisäksi liikunnalla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja elämänlaatuun sekä stressinsietokykyyn. (Halmela 2013, 6.)

The role of Child care – artikkelin mukaan asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että fyysinen aktiivisuus on tärkeä tekijä lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle. Nopea ja kasvava tieto ylipainoisuuden kasvamisesta Amerikassa sekä muissa kehittyneissä maissa, on tutkittu koskevan lapsia kaikissa ikävaiheissa, mutta etenkin nuoria lapsia. Lapsuudessa fyysinen aktiivisuus on tärkeää estäen painon nousua, mutta myös kroonisten terveysoireiden välttämisen ja lapsen fyysisen, sosiaalisen ja psykologisen kehityksen kannalta. Kun lapsi kehittyy leikki-ikäisestä alakouluikäiseksi, fyysinen aktiivisuus on tärkeässä roolissa kasvun sekä motoristen- ja sosiaalisten taitojen kehityk-

sessä. Siksi on syytä huolehtia, että lapsilla on tarpeeksi aktiivisia kokemuksia. (Ward 2009, 499–500.)

Lapsen fyysinen terveys edellyttää siis levon ja rasituksen tasapainoista suhdetta, monipuolista ja säännöllistä ravintoa sekä päivittäistä liikuntaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 10). Pitkä intensiivinen fyysinen kuormitus ei ole hyväksi alle kouluikäisen lapsen elimistölle. Tämän vuoksi lasta ei pidä pakottaa ylipitkiin liikuntasuorituksiin. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.) Päivittäinen fyysinen aktiivisuus kuitenkin vähentää terveyttä rasittavia ominaisuuksia. Lisäksi varhain lapsuudessa omaksettava liikunnallinen elämäntapa johtaa terveyden myönteisiin vaikutuksiin, jotka näkyvät ajan kuluessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 10.) Päivittäin tarpeellisen fyysisen aktiivisuuden täytyminen auttaa lasta keskittymään erilaisiin tehtäviin paremmin lisäten aivojen hyvinvointia. Samalla se parantaa yleistä vireyttä sekä tukee luovuutta. (Sääkslahti 2015, 95, 100.)

Liikunnalla on tärkeä rooli myös lapsen elämässä, kun lapsella on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus, sillä fyysinen toimintakyky on tärkeänä tekijänä kaikkien lasten elämässä. Hyvä fyysinen toimintakyky luo lapselle edellytykset tasapuoliseen osallistumiseen muiden saman ikäisten lasten kanssa. (Halmela 2013, 5; Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2009, 10.)

6 LIIKUNNAN VAIKUTUS OPPIMISEEN

Oppiminen on melko pysyvää kokemukseen perustuvaa muutosta taidoissa, tiedoissa, ja valmiuksissa sekä niiden välityksellä yksilön toiminnassa (Huisman & Nissinen 2005, 25).

Lapsi haluaa oppia uutta, kokeilla, kerrata ja toistaa. Oppiminen on lapselle kokonaisvaltaista ja jatkuvaa. Lapsi oppii parhaiten ollessaan kiinnostunut, motivoitunut ja aktiivinen. Kun leikki ja toiminta on mielekästä, tapahtuu onnistumisen ja oppimisen ilo. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 18.) Keskeisimmät piirteet oppimisessa liittyvät lapsen omiin yksilöllisiin ominaisuuksiin, kuten motoriset, sosiaaliset ja kognitiiviset taidot. Lisäksi lapsen omat kyvyt, motivaatio, taitotaso ja lapsen oma mielikuva itsestään oppijana vaikuttavat oppimiseen. Lapsen toiminnanohjaus eli

kyky itse suunnitella ja tarkkailla omaa toimintaansa sekä oppimiseen liittyvät uskomukset, tunteet ja tavat ja niiden avulla selviytyminen hankalista tilanteista, vaikuttavat myös osanaan oppimiseen. (Rintala ym. 2005, 7.)

Suuri osa oppimisesta tapahtuu arkipäiväisissä tilanteissa toimimalla. Aikuisen tehtävänä on tarjota lapselle tilaisuuksia omatoimiseen oppimiseen sekä opettaa taitoja. (Koivunen & Lehtinen 2015, 139.) Lasten päivät ovat täynnä erilaisia oppimistehtäviä. Niitä eivät ole ainoastaan erilaiset ohjatut tuokiot vaan myös esimerkiksi aamupala, leikkihetket kaverin kanssa, vessassa käynti sekä ulkoilemaan lähdeittäessä pukeminen ovat myös kaikki oppimistilanteita. (Mikkola & Nivalainen 2011, 28.) Ulospäin lapsen liikunta näkyy käyttäytymisenä, joissa lapsi tuottaa liikkeen itse lihashermojärjestelmän aktiivisen toiminnan avulla. Lisäksi liikunta on ajattelua, sillä lapsi oppii liikuntataitoja erilaisien mielikuvien kautta. (Sääkslahti 2015, 142.) Lapsen leikkiä seurattaessa voi vaikuttaa siltä, että lapsen oppiminen on hyvin vähäistä, mutta todellisuudessa lapsi opettelee jotain tärkeää opetellessaan oppimaan (Ayers 2008, 84).

Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa on liikunnan todettu vaikuttavan oppimiseen sekä koulumenestykseen. Se vaikuttaa merkittävästi aivojen hyvinvoinnin kautta oppimiseen. Fyysinen liikunta lisää verenkiertoa aivoissa, parantaa hapensaantia, lisää aivojen välittäjäaineiden määrää sekä hermosoluja tukevan kemikaalin tuotantoa. Lisäksi liikunnalla on yhteys aivojen rakenteellisiin muutoksiin. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159.) Hyvä fyysinen kunto lisää oppimisvalmiuksia lapsilla ja nuorilla, sillä se kehittää muistia ja muita oppimisen kannalta tärkeitä kognitiivisia prosesseja. Sopiva määrä liikunta siis lisää terveyttä sekä toimintakykyä. Liikunnan puute taas aiheuttaa haittoja ja vaaroja terveydelle. (Jaakkola ym. 2013, 62, 261.)

Liikuntataidot kehittyivät sitä paremmiksi, mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu. Lapsi haastaa itseään etsimällä vaikeampia ja vaativimpia tehtäviä. Lapsen onnistuminen tällaisissa tehtävistä tuottaa positiivista minäkuvaa ja oivaltamisen iloa, jonka kautta lapsi oppii haluamaan lisää samanlaisia tuntemuksia. Tällöin liikunnallinen elämäntapa alkaa muodostua. (Sääkslahti 2015, 142.)

6.1 Leikki lapsen oppimiskeinona

Hollantilaisen historioitsijan Huizingan 1944 mukaan: ”*Leikki on vapaaehtoista toimintaa tai askarointia, joka suoritetaan määrättyssä ajan ja paikan rajoissa vapaaehtoisesti hyväksytyjen, ehdottomasti sitovien sääntöjen mukaan; se on oma tarkoituksellensa, ja sitä seuraa jännityksen ja ilon tunne sekä tietoisuus jostakin, mikä on toista kuin tavallinen elämä*” (Koivunen & Lehtinen 2015, 162).

Leikki on lapselle tapa ymmärtää maailmaa, mitä ympärillä tapahtuu ja tutustua itseensä (Zimmer 2002, 69). Lapset ovat terveitä ja onnellisia, kun he leikkivät. Leikin aikana lapset oppivat ja saavat kuvaa itsestään, ketä ovat, mitä osaavat ja miltä tuntuu. Päiväkoti-ikäiselle leikki on tärkeä fyysinen osa-alue. (Reunamo ym. 2012, 502.) Leikki rikastuttaa lapsen elämää tuomalla energisyyttä, iloa ja onnellisuutta (Zimmer 2002, 69; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 20). Leikki on lapsen kehitykseen vaikuttava tekijä ja lapsen omatoiminen leikki on ensisijaisen tärkeää. Leikki luo kokemuksia ja auttaa lasta käsittelemään ympäröivää maailmaa. Näin lapsi tutustuu eri ilmiöihin, harjoittelee taitoja ja ilmaisee itseään, vaikka ei vielä ymmärräkään leikkivänsä kehittyäkseen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 139, 163–165.) Fyysinen aktiivisuus leikin kautta on erittäin tärkeää lapselle, sillä se helpottaa lapsen kokonaiskehitystä (Reunamo ym. 2012, 502).

Tutkimusten mukaan lapset, jotka leikkivät päivittäin paljon ulkona ovat fyysisesti aktiivisempi kuin lapset, jotka viettävät vastaavan ajan sisätiloissa. Lisäksi lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun he saavat leikkiä omatoimisesti. (Sääkslahti 2015, 133.) Myös Reunamon ja muiden (2012, 502) mukaan lapset näyttävät olevan enemmän fyysisesti aktiivisiä ulkona, kuin sisällä. Ulkona on usein enemmän tilaa ja mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen (Sääkslahti 2015, 133). Varhaiskasvatuksessa leikki on nähty oppimisen kohteena, vaikka todellisuudessa leikki toimii myös oppimisen välineenä ja on jatkuvasti mukana lapsen tavassa kohdata ja käsitellä ympäristöä (Mikkola & Nivalainen 2011, 53).

Leikki tarvitsee sopivia olosuhteita, tilaa, aikaa ja välineitä (Vehkala & Urho 2013, 8). Zimmerin mukaan lapsi ei koskaan leiki oppiakseen vaan koska hänelle iloa. Jotta leikki voi olla vapaata ja mielekästä, lapsi tarvitsee luotettavan ympäristön, jossa kokee olevansa turvassa. (Zimmer 2002, 69.) Onnistunut leikki vaatii usein epäsuoraa tai

suoraa ohjausta varhaiskasvattajalta (Koivunen & Lehtinen 2015, 163). Lapset käyttävät leikeissään ympäristöstä löytämiään asioita. He tarttuvat näkemäänsä, kokemaansa ja kuulemaansa sekä pyrkivät matkimaan vanhaa tai luomaan uutta. Leikissä näkyvä toiminta on lapselle merkityksellistä ja se on kerätty ympäröivästä maailmasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 20.) Leikki on alle kouluikäisen lapsen keskeistä toimintaa (Koivunen & Lehtinen 2015, 162).

Myös motorisen ohjauksen kehitykselle on välttämätöntä lapsen leikkiminen. Leikissä lapsi oppii liikkumaan monipuolisesti eri tavoin ja samalla liikkeiden tuottamat aistimukset tuovat lapselle uusia kokemuksia kehonhahmotukseen. Lapsi oppii laajojen liikkeiden kokemuksen kautta suhteuttamaan oman kehonsa liikkeitä ympäröivään tilaan. Leikkiminen lisää pärjäämisen tunnetta ja itseluottamusta. (Ayers 2008, 258.) Leikin olennainen merkitys on sitä, että lapsi ilmaisee sisäistä kehittymisen halua ja tarvetta. Ei ole tärkeää, mitä lapsen leikistä seuraa lopputuotteeksi, vaan se, että lapsella on sisäinen kehittymisen tarve, jota kautta lapsi oppii toiminnan avulla hallitsemaan kehoaan ja ympäristöönsä. Leikin ulkoiset saavutukset viestivät lapselle oman toiminnan onnistumista. (Ayers 2008, 257.)

6.2 Oppimistyylit

Oppiminen on suhteellisen pysyvä muutos kokemukseen perustuvassa ymmärtämisessä, taidoissa, tiedoissa, käyttäytymisessä ja kyvyissä, jotka eivät johdu perityistä käyttäytymiskuvioista tai lapsen normaalista fyysisestä kehityksestä ja kasvusta (Sandström & Ahonen 2001, 66). Lapset oppivat omalla tavallaan. Liikunnan avulla lapsi oppii paljon tärkeitä asioita ja siksi sen mahdollisuuksia toiminnallisissa opetusmenetelmänä tulisi korostaa. (Huisman & Nissinen 2005, 25.) Eri oppimismuodot eivät sulje toisiaan pois ja usein ne kaikki ovat käytössä lapsen oppiessa liikunnan avulla (Zimmer 2002, 76).

Liikuntakasvatusta ja sen opetusta pidetään laaja-alaisena oppimisen kanavana sekä välineenä. Liikuntaharjoitukset ja -leikit kehittävät lapsen oppimisvalmiuksia. Opetusmenetelmänä liikunta on hyödyllinen ja sitä voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisille oppijoille. Teoriassa hankalasti ymmärrettävä asia voi olla joillekin helpompi käsittää liikunnan avulla ja näin ollen se on erinomainen oppimismenetelmä. (Huisman & Nissinen 2005, 32- 33.)

Lapset oppivat tarkkailemalla ja matkimalla eri liikuntasuorituksia. Tätä kutsutaan havainnoimalla oppimiseksi. Kun lapsi näkee ohjaajan tai toisen lapsen hyppäävän esteen yli, hänelle tulee tarve kokeilla samaa taitoa. Näin pienet lapset omaksuvat vanhempien lasten leikkejä ja liikkumistapoja. Tämä oppimismuoto esiintyy lapsilla jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Zimmer 2002, 75.)

Zimmerin mukaan yksi yksinkertaisimpia oppimistapoja on ärsyke-reaktio yhdistelmä. Tässä oppiminen on vaistomaista reaktiota, kuten liikuntasuorituksesta tuleva ilot tai pelko. Näin lapsena opitaan ja myöhemmin nuorena asennoidutaan liikuntaan. Kun lapsi tekee kuperkeikan ja huomaa onnistuneensa siinä, hän tuntee iloa ja menestyneisyyttä. Onnistumisen kokemus motivoi lasta ja kuperkeikka tehdään vielä useita kertoja uudelleen. Kuitenkin jos kuperkeikka tuntuu epämiellyttävältä, loppuu harjoittelu usein siihen pisteeseen. Tätä kutsutaan sisäiseksi vahvistamiseksi, joka syntyy oma-kohtaisesta menestymisestä ja oppimisen ilosta. Toiminnan seuraukset siis ratkaisevat, toistaako lapsi tulevaisuudessa toiminnan. On tärkeää myös huomioida ulkoinen vahvistaminen, jossa ohjaaja tai muu henkilö tuo lapselle myönteistä kuvaa toiminnasta. Hyväksyvä katse, keuhut, diplomit, kiitokset yms. ovat hyviä esimerkkejä ulkoisesta vahvistamisesta. (Zimmer 2002, 74–75.)

Leikkiessään lapsi joutuu joskus ongelmiin, esimerkiksi jos hän ei osaa käyttää välinettä, eikä hänellä ole sen toimintamalliin suoraa ratkaisua. Tällöin lapsi kokeilee uusia asioita ja voi epäonnistumisen kautta oivaltaa ratkaisevan asian. Vähitellen lapsi itse oppii käyttämään välinettä sekä ymmärtämään ominaisuuksien ja liikkeiden väliset yhteydet kokeilemalla itse välinettä. Ratkaisun äkillisyys eli ”ahaa-elämys” on tässä yhteydessä hyvin tärkeä osa oppimista. Tätä kutsutaan oivaltavaksi tai keksiväksi oppimiseksi. (Zimmer 2002, 76.)

7 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

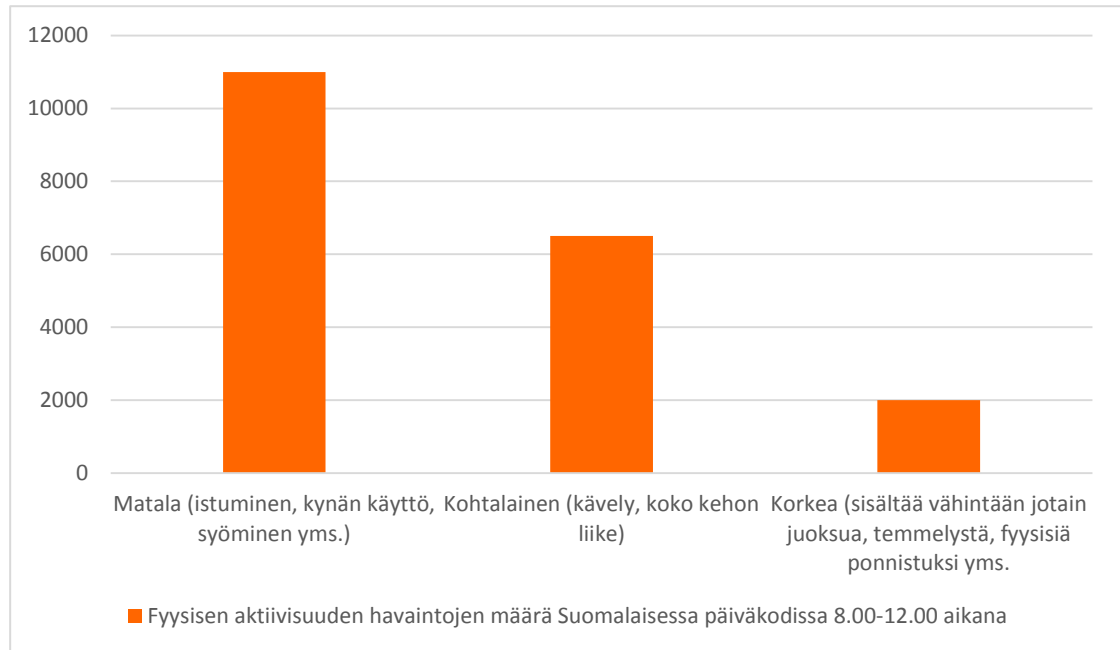
Fyysinen aktiivisuus on monimuotoinen käsite ja Fogelholmin (2011) mukaan se on ”*mikä tahansa lihassupistuksen aikaansaaman kehon tai sen osan liike, joka muuttaa energiankulutuksen lepotilaa suuremmaksi*” (Sandstrom & Ahonen 2011, 73). Sääkslahti määrittelee fyysisen aktiivisuuden olevan tahdonalaista ja tarkoituksen mukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa (Sääkslahti 2015, 125). Elimistö kuormittuu fyysisen

aktiivisuuden aikana ja samalla se adaptoituu uusiin fysiologisiin tiloihin (Sandström & Ahonen 2011, 73).

Päiväkoti-ikäisenä on tärkeää saada päivittäin hyvin monipuolista ja haastavaa fyysistä aktiivisuutta. Monipuolisia liikkumisen edellytyksiä pitää luoda suunniteltaessa päiväkotilasten liikuntaa. Iso osa päivittäisestä liikkumisesta pitäisi olla leikkimielistä ja sellaista, jossa fyysinen kuormittavuus vaihtelee runsaasti. Lapsen itseensä ja liikuntaan liittyvää minäkuvaa vahvistaa myönteisesti hyvin suunniteltu liikunta, joka sisältää hyviä kokemuksia ja rakentavan palautteen saamista liikunnasta. (Fogelholm 2011, 84, 86.)

Jämsénin tutkimuksessa selvitettiin 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui 14 päiväkotia ja 100 lasta. Tutkimuksessa todettiin, että lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa on liian vähäistä. Jämsén toteaa, että päiväkodeista löytyisi tarvittavat tilat ja välineet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja olisi tärkeää keskittyä hyödyntämään näitä tiloja ja välineitä liikkumisen edistämiseksi. (Jämsén 2012, 28–49.)

Reunamo ja muut tutkivat, kuinka paljon lapset ovat fyysisesti aktiivisia päiväkotipäivän aikana suomalaisessa päivähoidossa. Tutkimukseen osallistui 62 päiväkotia ja fyysistä aktiivisuutta havainnoitiin (19606 kertaa) klo 8–12 välisenä aikana. (Ks. kuva 5.) Tutkimuksen mukaan lapset olivat korkeasti aktiivisia 24 minuutin ajan eli 10 % 8–12 välisenä aikana. Fyysinen aktiivisuus oli matalinta lapsilla, joilla on eniten ongelmia motorisessa kehityksessä. Lasten fyysisen aktiivisuus päiväkodissa on kriittisen matalaa varhaiskasvattajan järjestämissä aktiviteeteissa. Lapset ovat riippuvaisia omista henkilökohtaisista valinnoista, jolloin vapaan leikin merkitys vahvistuu. On huolestuttavaa, että lapset, jotka tarvitsevat eniten liikuntaa, saavat sitä vähiten. Tulokset osoittavat, että lapset ovat eniten aktiivisia, kun heidän annetaan leikkiä vapaasti avoimessa tilassa, vähillä rajoituksilla ja säännöillä. Reunamo ja muut toteavat, että lasten luontaista tapaa liikkua aktiivisesti pitäisi tiedostaa ja vaalia. (Reunamo ym. 2012, 501-506.)



KUVA 5. Havainnot fyysisen aktiivisuuden määrästä Suomalaisessa päiväkodissa (mukailtu Reunamo ym. 2012, 503).

7.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista toimintaa, jonka tavoitteena on edistää lasten kehitystä, oppimista ja kasvua. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja vuorovaikutuksellista yhteistoimintaa, missä lapsen omatoimisella leikillä on keskeinen merkitys. Varhaiskasvatuksen keskeinen voimavara on ammattitaitoinen henkilökunta, ja on tärkeää, että jokaisella kasvattajalla on vahva ammatillinen tietoisuus ja osaaminen. Valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joista tutuimpia ovat päiväkotitoiminta ja perhepäivähoito. Palveluja tuottavat järjestöt, yksityiset, kunnat, palveluntuottajat ja seurakunnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 11.)

Varhaiskasvatuslaissa (ks. taulukko 2) on säädetty lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Lakia voidaan soveltaa kuntayhtymän, kunnan tai muun palvelujen tuottajan järjestämään varhaiskasvatukseen (L 8.5.2015/580). Varhaiskasvatus on lapsen tavoitteellisen ja suunnitelmallisen kasvatuksen, hoidon ja opetuksen muodostama kokonaisuus, jossa painottuu erityspedagogiikka (L 8.5.2015/580).

TAULUKKO 2. Eduskunnan päätöksen mukaisesti säädetty varhaiskasvatuslaki (otos L 8.5.2015/580).

Varhaiskasvatuslaki
<i>1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;</i>
<i>2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;</i>
<i>3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;</i>
<i>4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;</i>

7.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Vasu ¹(2005) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2010) määrittelevät lähtökohdat sekä perusteet varhaisvuosien liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen (Jaakkola ym. 2013, 478). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla ja toisaalta pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17).

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa tavoitellaan liikunnallisen elämäntavan syntymistä jo varhaislapsuuden aikana. On erittäin tärkeää omaksua aktiivinen elämäntapa jo lapsena, jotta siitä tulisi pysyvää ja se kehittäisi lapsen normaalia fyysistä kasvua ja kehitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.) Siksi fyysisellä aktiivisuudella on pitkäkestoiset vaikutukset, jotka vaikuttavat koko elämän liikuntakäyttäytymiseen. Sosiaalinen ympäristö voi tukea lasta innostumaan fyysisestä aktiivisuudesta. (Reunamo ym. 2012, 502.)

¹ Vasu= Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 3)

Lasten liikuntakasvatusta toteutetaan perhepäivähoidoissa, päiväkodeissa, perheissä sekä muissa kansalaisjärjestöissä. Kaikissa näissä välitetään lapselle liikuntaan ja liikumiseen liittyviä arvoja, odotuksia, taitoja, tietoja, asenteita ja kokemuksia.

Edelliset seikat vaikuttavat siihen, miten lapsen käsitys itsestään liikkujana ja käsitys liikunnasta yleensäkin muodostuu. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

Liikuntakasvatuksen vahaiskasvatuksessa pitää olla monipuolista, tavoitteellista ja ennen kaikkea lapsilähtöistä. Liikuntakasvatuksen avulla pystytään tukemaan lapsen psyykkistä, fyysistä, sosiaalista sekä emotionaalista kehittymistä. Fyysinen toimintakyky luo edellytykset tasapainoiseen osallistumiseen muiden saman ikäisten lasten kanssa, joka puolestaan edesauttaa lapsen kokonaiskehitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Monipuolinen ja tavoitteellinen liikuntakasvatus vaatii toteutuakseen kaikkien kasvatäjien tiivistä yhteistyötä. Lasten omatoiminen liikkuminen runsaasti on mahdollista vain, jos kaikki aikuiset ovat sitoutuneet kehittämään fyysistä ympäristöä, karsimaan turhia kieltoja, kannustamaan lapsia toimintaan sekä antamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön. Liikkumista rajoittavat rutinoituneet säännöt sekä käytännöt olisi hyvä tarkistaa ajoittain. (Jaakkola ym. 2013, 474–475.)

Fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksuminen ja päivittäisestä hyvinvoinnista huolehtiminen sekä siihen liittyvien asenteiden, tietojen ja taitojen opettaminen ovat osana liikuntakasvatusta. Päiväkodin henkilökunnalta vaaditaan innostavien oppimisympäristöjen ja tilanteiden luomista sekä liikkumiseen mahdollistavia tilanteita, jotta lapsi saa mahdollisuuden kokea myönteisesti liikkumisen ja sen suhteen omaan kehoonsa. (Sääkslahti 2015, 151.)

Soinin tutkimuksessa puolestaan tutkittiin kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja intensiteettiä. Tutkimuksessa selvitettiin toteutuuko alle kouluikäisten lasten varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset. Tuloksina tutkimuksiin osallistuvien lasten liikuntamäärä ei täyttänyt määrällisiä suosituksia ja fyysinen aktiivisuus oli pääosin kevyttä. Sisällä tapahtuneista havainnoista intensiteetiltään kevyttä fyysistä aktiivisuutta oli 86 % ja vain 0–9 % saavutti varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Otoksessa oli mukana 17 päiväkotia ja 74 lasta. (Soini 2015.)

7.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes 2005 julkaisi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -oppaan. Sitä tarkensi sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisema varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset -opas, jossa kuvataan tarkemmin lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua ja oppimista ja miten sitä voidaan leikin ja fyysisen aktiivisuuden kautta tukea. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136, 139.) Tätä ennen varhaiskasvatukseen koskevia fyysisen aktiivisuuden suosituksia oli vähän. 2010 vuodesta eteenpäin kansallisten ja kansainvälisten suositusten määrä kasvoi huomattavasti. Sääkslahden mukaan tämä ilmiö kertoo laajalle levinneestä huolesta lastemme tulevaisuudesta. (Sääkslahti 2015, 131). Varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteena on ohjata varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Sen halutaan edistävän varhaiskasvatukseen yhdenvertaista toteuttamista, luovan edellytyksiä laadun kehittämiseksi sekä ohjaavan sisällöllistä kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 7.)

Lasten liikunnan laatu ja määrä ovat olleet tutkimusten mukaan lasten terveyden ja kehityksen kannalta liian vähäisiä ja siksi kansallinen varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä on koonnut seuraavat suositukset (ks. kuva 6) varhaiskasvatukseen liikuntaan (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136). Suositukset on annettu erikseen 0–3-vuotiaille sekä 3–6-vuotiaille (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11). 3–6-vuotiaiden liikunnan määrä koostuu suurimmaksi osaksi omatoimisesta liikumisesta. Omatoiminen liikunta kuuluu arkipäivän toimintoihin ja varhaiskasvatushenkilöstön on annettava mahdollisuuksien mukaan lapselle tilaa ja aikaa omien liikumisedellytysten mukaisesti. 3–6-vuotiaille on mahdollistettava monipuolinen ja vaihteleva liikkumiseen innostava ympäristö. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.)



KUVA 6. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (mukailtu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 39).

Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman suositusten mukaan varhaiskasvatuksessa reipasta liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikkumisen minimimäärä eli kaksi tuntia päivässä koostuu monesta lyhemmästä liikuntajaksosta ajatuksena, että fyysinen aktiivisuus on kokonaisvaltainen prosessi, joka kerääntyy päivän aikana. Reipas liikunta on määritelty kuormittavaksi liikunnaksi, jonka aikana hengästyy. Varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella ja järjestää monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3,11.) Suositukset antavat ohjeita liikuntakasvatuksen toteutuksesta ja suunnittelusta. Suositusten pääpaino on päivähoitossa, mutta niitä pystytään soveltamaan kaikille alle kouluikäisille. (Numminen 2005, 1; Paakkinen 2011, 21–22.)

Koko työyhteisöä koskevista liikunnan koulutus- ja kehittämisinterventioista, joissa käsitellään lasten liikkumisen mahdollisuuksia ja liikuntakasvatusta päiväkodissa, on saatu hyviä tuloksia ja kokemuksia. Myös kehittämistyö ja liikunta varhaiskasvatussuunnitelma lisäsivät kasvattajien välistä keskustelua ja suunnittelua tuottaen lapsille lisää mahdollisuuksia ohjattuun ja omatoimiseen liikuntaan. (Jaakkola ym. 2013, 476.)

Kansainväliset liikunnan suositukset

Alle kouluikäisiä koskevat liikunnan suositukset julkaistiin vuonna 2002

AAHPERD:n toimesta (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and dance). Suositusten mukaan lapsilla tulisi olla ohjattua fyysistä aktiivisuutta 60 minuuttia päivässä sekä toiset 60 minuuttia vapaata omatoimista fyysistä aktiivisuutta. Vuosina 2010–2012 on julkaistu uusimpia suosituksia varhaiskasvatusikäisten liikunnasta esimerkiksi Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa. (Ks. taulukko 3.) Näiden suositusten mukaan lapsen pitäisi liikkua jollakin fyysisesti aktiivisella tavalla kolme tuntia päivässä. Uusiin suosituksiin on myös lisätty yhtämittaista paikallaanoloa koskeva rajoitus. Niiden mukaan lasten yhtäjaksoinen paikallaanolo ei saisi nousta yli 60 minuuttiin hereillä ollessa. (Sääkslahti 2015, 132.) Soini (2015) tutkimuksessaan pohtikin olisiko Suomen suosituksiin lisättävä myös paikallaan oloa rajoittava suositus.

TAULUKKO 3. Kansainväliset liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa (Valo 2015b, 23).

Maa	Fyysinen aktiivisuus /päivä (vähintään)
Australia	3 tuntia
Iso-Britannia	3 tuntia
Kanada	3 tuntia
Yhdysvallat IOM²	Lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivisia koko päivän ajan
Yhdysvallat NASPE³	Ohjatusti tai tuetusti 60 min + mahdollisuus fyysisesti aktiivisiin vapaisiin leikkeihin useiden tuntien ajan

8 LIIKUNTAAN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvattajan tulee antaa ja muodostaa lapselle monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla eri tapoja liikkua ja tutustua oman kehon liikunnallisuuteen. Lapsen tulee olla

² IOM= Institute of Medicine of the National Academics

³ NASPE= National Association for Sports and Physical Education

mahdollisuus kokeilla välineitä ja esineitä, mitkä kiinnostavat. Monipuolisessa ja vaihtelevassa ympäristössä lapselle tarjoutuu tilaisuus oivaltaa, että aiemmin opittuja ja nyt osattuja perustaitoja muokkaamalla hän voi oppia uusia liikkumisen taitoja. (Sääkslahti 2015, 158.) Hyvä varhaiskasvatusympäristö aktivoi lapsen luontaista liikkumisen tarvetta ja parhaimmillaan se on sopivan haasteellinen sekä motivoi lasta liikkumaan (Jämsén 2013, 68). Halmelan tutkimuksen mukaan päiväkotiympäristö vaikuttaa vahvasti lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Halmela 2013, 44).

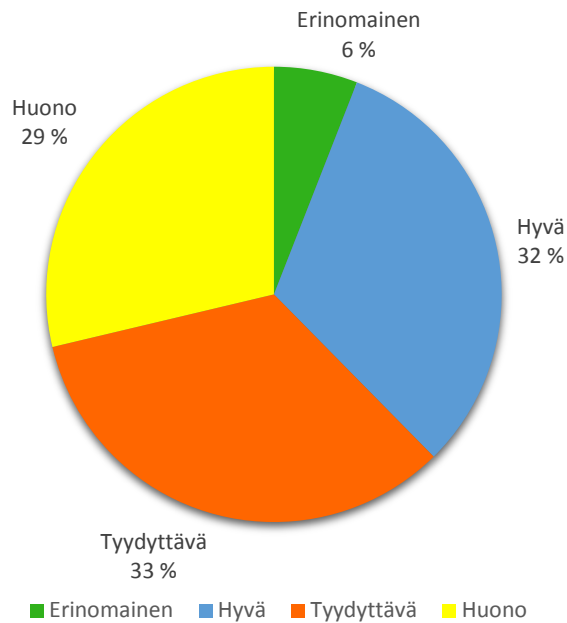
8.1 Ympäristön merkitys

Fyysiseen toimintaympäristöön sisältyy rakenteellisia ja konkreettisia tekijöitä ympäristössä, jossa lapset toimivat, kuten päiväkotirakennuksena ja toimitilana, piha-alue sekä lasten ja kasvattajien käytössä olevat välineet. Toiminnallinen ympäristö antaa hyvin toteutettuna lapselle puitteet erilaisiin toimintoihin. Psykkinen toimintaympäristö on puolestaan tilassa ja tilanteissa oleva ilmapiiri ja tunneilmasto. (Koivunen & Lehtinen 2015, 112.)

Päiväkodin tilaratkaisuilla on tärkeä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta. Jotta lapsen kiinnostus oppia ja innostus kehittää uusia taitoja vahvistuisi, on varhaiskasvatusympäristön oltava liikunnallinen. Lapsen luontaista liikkumisen halua tukeva päiväkotiympäristö tulisi olla sopivan haasteellinen ja leikkimään motivoiva. (Ruokonen ym. 2009, 8.) Oppimisympäristön pitää tukea lapsen kasvua ja oppimista sekä innostaa lasta liikkumaan, leikkimään ja toimimaan. Sen tavoitteena on tukea lapsen oppimismotivaatioita, uteliaisuutta ja edistää itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta luoden kiinnostavia haasteita. Sen on oltava psykkinesti, fyysisesti ja sosiaalisesti turvallinen sekä tuettava lapsen terveyttä. Myös esteettisyys pitää huomioida fyysistä oppimisympäristöä suunniteltaessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Myös valtakunnallisen päiväkodin liikuntaolosuhteita koskevan selvityksen mukaan päiväkodin tiloilla on suuri merkitys päiväkotilasten fyysiseen aktiivisuuteen. On tärkeää huomioida, millaisessa ympäristössä lapsi kasvaa ja kehittyy, sillä lapsi viettää päiväkodissa 7–8 tuntia päivässä eli aikuisen työpäivän verran. Selvityksen mukaan alle 40 %:ssa tutkituista päiväkodeista sisätilojen liikuntaolosuhteet olivat hyvällä tasolla. (Ks. kuvio 7.) Myös merkittävä osa päiväkodin työntekijöistä vastasi olevansa

tyytymättömiä tilojen riittävyyteen. Noin kolmannes piti sisätilojen osalta tilannetta huonona. (Ruokonen ym. 2009, 8, 22.)



KUVA 7. Yleisarvio sisätilojen liikuntamahdollisuuksista (muokattu Ruokonen ym. 2009, 23).

Hoitopäivästä suuri osa vietetään päiväkodin sisätiloissa. Siellä kokoonnutaan yhteen ja jakaudutaan toiminnan mukaan pienempiin ryhmiin. Päiväkodissa on paljon erilaisia tiloja ja osaan tiloista, kuten liikuntasaliin, lapsi pääsee vain harvoin leikkimään itsenäisesti. Tämän vuoksi ryhmien omat tilat, joissa lapsi päivittäin toimii, ovatkin merkittävin oppimisympäristö. (Mikkola & Nivalainen 2011, 38.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on myös korostettu päiväkodin vaihtelevan liikkumis- ja leikkiympäristön merkitystä lapsen kehitykselle (Ruokonen ym. 2009, 11).

Hyvä varhaiskasvatusympäristö on turvallinen ja myönteinen sekä huomioi lapsen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät. Sisätilojen tulisi olla muunneltavissa myös vauhdikkaisiin peleihin ja leikkeihin, vaikka ulkona tilaa olisikin enemmän. Liikunta- tuokioita varten pienikin tila on riittävä, kunhan ympäristöstä luodaan turvallinen poistamalla tai suojaamalla terävät kulmat ja ulkonevat kohdat. Lisäksi turvallinen ympäristö mahdollistaa kannustamisen ja ohjaamisen lasten vahtimisen sijaan. (Halme 2013, 11).

Bower ja muut (2008) selvittivät tutkimuksessaan päivähoiton ja ympäristön suhteita fyysiseen aktiivisuuteen päiväkotikäisillä lapsilla. Tutkimuksessa oli mukana 20 päivähoitopaikkaa, joissa tutkimus toteutettiin havainnoiden toimintaa kaksi päivää. Tutkimus osoitti, että päiväkodin ympäristöllä on merkitystä fyysisesti aktiiviseen käytökseen lapsilla. Nämä seikat pitää huomioida, kun suunnitellaan fyysistä aktiivisuutta ja interventioita varhaiskasvatuksessa. (Bower ym. 2008, 23–29.)

Bowerin ja muiden mukaan motivoiva ja kannustava päiväkotiympäristö motivoi lasta liikkumaan 80 minuuttia enemmän korkealla ja kohtuullisella tasolla sekä viettämään 140 minuuttia vähemmän istuvassa toiminnassa viikon aikana, verrattuna lapsiin, jotka olivat ympäristössä, joka voidaan luokitella matalan fyysisen aktiivisuuden ympäristöksi. Lisäksi lapset, jotka olivat päiväkotiympäristössä, joka tuki fyysistä aktiivisuutta, olivat fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka olivat vähemmän aktivoivassa ympäristössä. (Bower ym. 2008, 29.)

Nuori Suomi ry:n tekemässä selvityksessä 2009 on tarkasteltu päiväkodin sisäliikuntamahdollisuuksia. Selvityksessä todettiin, että tyypillisin sisätilan liikuntavarustus päiväkodeissa olivat puolapuut, jotka löytyivät 70 % mukana olleista päiväkodeista. Lisäksi kyselyyn osallistuneista päiväkodeista 40 % löytyi innostavia lattiamerkintöjä ja yli neljäsosalla päiväkodeista oli pehmoelementeistä tms. rakennettuja peuhupaikkoja. (Ruokonen ym. 2009, 20.)

Fyysinen aktiivisuus päiväkodissa mielletään usein liikuntatuokioiksi salissa. Näkökulmaa olisi hyvä muuttaa suuntaan, jossa kaikki päiväkodin sisätilat nähtäisiin lapsille soveltuvina liikkumistiloina. Jopa pienistä tiloista saadaan muokattua edullisesti ja helposti fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia. Esimerkiksi odotus- ja jonotustilanteista saadaan aktiivisia, kun lattiaan tehdään ruudukko, jossa lapset voivat hypellä. (Jämsén ym. 2013, 78.) Myös huonekalut ja kalusteet sisätiloissa ovat lapselle mahdollisuuksia liikkumiseen ja temppuiluun. Kalustuksen monipuolista käyttöä voidaan lisätä yksinkertaisilla keinoilla, kuten rakentamalla tuoleista ja pöydistä monipuolisia liikuntaratoja. (Sääkslahti 2015, 172.)

Aikuisten kuvittelutaidot eivät aina välttämättä riitä huomaamaan erilaisia mahdollisuuksia ja paikkoja leikille. Tämän vuoksi olisi hyvä ottaa lapset osaksi leikkiympäristön suunnittelua. (Halmela 2013, 11.) Monipuolinen fyysinen ympäristö kannustaa

lasta valitsemaan tehtäviä, liittämään niitä toisiinsa ja soveltamaan erilaisissa tilanteissa (Iivonen 2008, 42). Lapsille on päivän aikana suotava riittävästi vapaata tilaa, jossa he saavat vapaasti valita tilannekohtaisia liikunnallisia leikkejä (Zimmer 2001, 19). Lasten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omatoimiseen liikuntaan (Fogelholm 2011, 82).

8.2 Välineiden merkitys

Erilaiset välineet luovat iloa ja vaihtelua lasten liikkumiseen. Lapsille ominaista onkin tutkia ja kokeilla erilaisia tavaroita ja käsitellessään niitä he oppivat paljon esineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään. Lapset käyttävät mielikuvitustaan muuntaen esimerkiksi laatikoista laivoja ja hernepusseista aarteita. Erilaisissa liikuntaleikeissä käytetään välineitä. Usein myös arat lapset saadaan mukaan välineiden avulla. (Karvonen ym. 2003, 159–160.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa 3–6-vuotiaille suositeltavia perusvälineitä olivat mm. vanteet, hyppynarut, tasapainoa kehittävät välineet, huivit, pallot yms. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 29). Leikkiikäisten taidot voivat kehittyvät nopeasti heidän saadessa luvan kokeilla, harjoitella ja leikkiä välineellä (Sääkslahti 2015, 78).

Monipuolisessa päiväkotiympäristössä on erilaisia muunneltavia välineitä sekä materiaaleja, joiden avulla lapsi pystyy toimimaan ja ilmaisemaan itseään (Halmela 2013, 10). Välineiden tulisi olla vapaasti lasten saatavilla. Lukituissa kaapeissa olevat lelut eivät kannusta ja mahdollista lasten omatoimista välineiden kokeilemistä ja liikkumisen harjoittelemista. (Jämsén ym. 2013, 79.)

Välineen valintaan on syytä kiinnittää huomiota, sillä oikein valittuna se auttaa lasta onnistumaan. Huomioitavia ominaisuuksia ovat mm. koko, materiaali ja muoto. Esimerkiksi kevyemmät pehmeät pallot ovat hitaampia vierimään ja antavat näin lapselle enemmän reagointiaikaa. Toisaalta normaalista poikkeava välinevalinta voi myös auttaa lasta oppimaan ja onnistumaan. Välineiden tulisi olla myrkyttömiä, turvallisia ja kestäviä, ja niiden tulisi olla saatavilla myös lasten omatoimisen liikunnan aikana. Välineiden määrässä tulee huomioida niiden riittävyys suorituksen maksimoimiseksi sekä ristiriitatilanteiden välttämiseksi. Välineiden tulisi innostaa lapsia myös yhteisleikkeihin. Hyviä esimerkkejä yhteisleikkiin aktivoivista välineistä ovat mm. hyppynaru tai leikkivarjo. (Halmela 2013, 13.) Liikunta- ja leikkivälineet kuluват runsaas-

sa käytössä ja niiden kunto olisi hyvä tarkistaa vuosittain. Tarkastuksen yhteydessä rikkinäiset välineet poistetaan ja tilalle tulisi hankkia uudet. Kulunut liikuntaväline on merkki sen runsaasta käytöstä. Tämä siis tarkoittaa, että väline on ajanut asiansa ja käytöllä lisännyt lasten fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti 2015, 218.)

Välineiden käsittely kehittää aistien yhteistoimintaa sekä silmien ja käsien/jalkojen yhteistyöskentelyä. Lisäksi samalla lapsi havainnoi ympäröivää tilaa ja suuntia. Eri painoisten ja kokoisten tavaroiden käsittely auttaa kehittämään lapsen voimansäätelytaitoja. Välineitä vertailemalla lapsi oppii esineiden ominaisuuksia ja samalla uusia käsitteitä sanavarastoa rikastuttamaan. (Karvonen ym. 2003, 160.) Lapsi etsii haasteita käsittelytaidoilleen kokeilemalla erilaisia välineitä ja opettelemalla niiden monipuolista käyttöä (Sääkslahti 2015, 78, 172).

Sisällä tapahtuva omatoiminen leikkiminen edellyttää lasten ja aikuisten yhteisiä sopimuksia ajankohdasta, tiloista ja välineiden käytöstä. Ideaalitulanteessa välineet ovat siis lasten saatavilla ja he voivat itsenäisesti esimerkiksi rakentaa erilaisia taitoratoja. (Jaakkola ym. 2013, 475.) Varhaiskasvatuksen välinehankintoja pohdittaessa kannattaa valita sellaisia välineitä, jotka aktivoivat lapsen koko kehoa liikkumaan tai vaativat hienomotorisia taitoja lapselta. Hyvät ja monipuoliset välineet tarjoavat erilaisia käyttötapoja. Välineiden kautta lapsi pystyy käyttämään omaa mielikuvitusta rakentaakseen oman leikin. (Ayers 2008, 265.) Myös erilaiset kuvat tai tehtävää kuvaavat symbolit voivat auttaa lasta palauttamaan mieleen toivottuja asioita. Esimerkiksi erilaiset liikuntakuvat toimivat apuna, kun lapsi pyrkii palauttamaan mieleen jonkin liikunta-tehtävän. (Sääkslahti 2015, 98.)

8.3 Ohjaajan rooli

Päiväkodissa lapsen ympärillä olevat aikuiset luovat toiminnallaan ja olemuksellaan ilmapiiriä, jossa lapsi oppii tiedostamaan omia taitojaan ja rakentamaan käsitystä itsestään. Uusia asioita ja taitoja tutkiessa sekä opitellessa lapsi vaatii paljon kannustusta ja rohkaisua. Tyypilliseen päivähoitopäivään sisältyy useita hetkiä, joissa on mahdollista kannustaa ja toteuttaa lapsen fyysistä aktiivisuutta. Ohjatun liikunnan lisäksi myös muihin ohjattuihin toimintoihin sekä siirtymävaiheisiin voidaan sisällyttää liikuntaa. (Ruokonen ym. 2009, 8.) Tärkeää aikuisen toiminnassa on herkkyyden tunnistaa lapsen erilaisia tunnetiloja. Näitä ovat mm. ilo, jännitys, pelko ja suru. Herkkyyden

avulla aikuinen ymmärtää paremmin lapsen aloitteita ja mielenkiinnonkohteita. Lisäksi hän voi tunnistaa, mitä lapsi toivoo tai haluaa milloinkin. (Mikkola & Nivalainen 2011, 21.)

Empiessään lapsi vaatii rohkaisua ja kannustamista. Uusia asioita voidaan kokeilla yhdessä, jolloin aikuinen ottaa lapsen mukaan toimintaan. Tällöin tärkeää on, ettei lapsi jää selviytymään tilanteesta yksin. Puolestaan lapsen ollessa rohkea, utelias ja aktiivinen toimija, hän luultavimmin nauttii itsenäisestä tekemisestä ja kaipaa silloin rohkaisua uusien ideoiden toteutumiseen. (Mikkola & Nivalainen 2011, 21.) Lapsen toiminta on jo itsessään päämäärä eikä lapsi kaipaa motivointia liikkumiseen. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota, mihin lasta kannustetaan, mihin annetaan aikaa ja mitä hänen sallitaan tekevän. Varhaiskasvattajan pitää kannustaa lasta omatoimiseen liikuntaan ja antaa aikaa sekä tilaisuuksia lapselle itsenäiseen tekemiseen. (Sääkslahti 2015, 110, 158.)

Jämsénin tekemässä tutkimuksessa lasten fyysisestä aktiivisuudesta todettiin, että varhaiskasvattajat kannustivat lapsia fyysiseen aktiivisuuteen vain hyvin harvoin. Kuitenkin tutkimuksessa on todettu, että lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyi huomattavasti, kun heitä kannustettiin. (Jämsén 2013, 63.) Kasvattajan etäisyydellä näyttää myös olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. On huomattu, että mitä kauempana kasvattaja on, sitä aktiivisempia lapset ovat. Erityisesti tyttöjen on huomattu hakeutuvan kasvattajan läheisyyteen ja jäävän siihen. Kasvattaja voi rohkaista tällaisia lapsia sanallisesti tai osallistamalla itse leikkiin. (Sääkslahti 2015, 223.)

Lapsen käsitys itsestä liikkujana muodostuu liikuntatilanteissa tulleista kokemuksista, viihtymisestä ja palautteesta itsestään liikkujana. Realistinen ja myönteinen näkemys itsestä on tärkeää koko elämän ajan. Sen perusteella rakentuu liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Lasta voidaan auttaa arvioimaan esimerkiksi omia motorisia taitoja ja jaksamista, jolloin kasvattajan on hyvä muistaa, että arviointi kohdistuu tekemiseen eikä lapsen persoonaan. Lisäksi lasta voidaan auttaa hoksaamaan itselleen mieluisia liikuntatapoja. (Sääkslahti 2015, 108.)

Varhaiskasvatuksen suositusten mukaan yksi varhaiskasvattajan keskeinen tehtävä on poistaa liikuntaa haittaavia esteitä ja opettaa turvallista liikkumista (Ruokonen ym.

2009, 11). Kasvattajien haaste onkin huolehtia turvallisuudesta viemättä lapselta iloa kokemiselta ja tutkimiselta (Sääkslahti 2015, 172).

Kasvattajan rooli voi olla aktiivinen liikuntaan kannustuksessa ja aktivoimisessa. Kasvattajan pedagogiset ratkaisut, joissa hoitopäivään lisätään fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutta, ohjatuiden liikuntatuokioiden määrää sekä laatua ja tarkastellaan kriittisesti koko hoitopäivän rakennetta, samalla pohtien tilaisuuksia toiminnallisille leikeille ja liikkumiselle, ovat osoittautuneet hyviksi keinoiksi. Kasvattajan antaessa lapselle ohjeita on hyvä muistaa, ettei lapsi pysty muistamaan montaa asiaa kerrallaan. Yksi tai kaksi ydinasiaa on sopiva määrä ohjeita muistettavaksi. (Sääkslahti 2015, 75, 98, 172.)

Kasvattajien kokoontuessa yhteisesti pohtimaan päivittäisiä lapsen fyysistä aktiivisuutta heikentäviä rutiineja ja oletuksia, on henkilökunnan sitoutuminen lasten fyysistä aktiivisuutta kohtaan lisääntynyt. Yhteinen pohtiminen ja sen perusteella turhien esteiden poistaminen on lisännyt rohkeutta tehdä lasten fyysistä aktiivisuutta edistäviä aloitteita. Myös erilaisilla kansallisilla liikuntakampanjoilla on osoitettu olevan hetkelisesti lasten aktiivisuutta lisäävä vaikutus. Usein kampanjoihin liittyy välineitä ja ideoita tueksi kasvattajalle. Päiväkodin kannattaa ehdottomasti lähteä mukaan niihin. (Sääkslahti 2015, 220, 218.)

Trost ym. (2010) ovat pyrkineet kriittisesti arvioimaan vertaisarvioitua kirjallisuutta aiheesta lastenhoidon säädökset ja ympäristön vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen leikki-ikäisillä. Tuloksena selvisi, että hoitajien koulutus ja harjoittelu sekä käytös leikkipaikalla vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuteen lapsilla. Löydökset tutkimuksista kertovat, että lasten hoitopaikat voivat nostaa fyysistä aktiivisuutta välitunnilla, jos he hyväksyvät säädökset, jotka minimalisoivat tungosta sekä tilanahtautta leikkipaikan alueilla. Ohjaajilla on tärkeä rooli fyysisen aktiivisuuden kannustamisessa ja heidän tulisi säännöllisesti kannustaa lasta olemaan aktiivinen sekä välttää pitkiä keskusteluajoja. (Trost ym. 2010, 520–525.)

9 OMATOIMISUUS LASTEN LIIKUNNASSA

Liikunnan omatoimisuus tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jossa lapsi itse päättää omasta halusta ja mielenkiinnosta mitä ja miten sekä kenen kanssa aktiivisuutta suorittaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11).

Omatoiminen liikunta tapahtuu osana arkipäivän hoitotilanteita ja toimintoja. Lapsen omatoimisen liikunnan kannalta on tärkeää, että päiväkotit tarjoaisi runsaasti monipuolisia mahdollisuuksia erilaisiin liikuntaleikkeihin. 3–6-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodissa on suurimmaksi osaksi omatoimista liikkumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11, 15, 24.) Myös Sääkslahti (2015, 133) on todennut, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun he saavat leikkiä omatoimisesti. Päiväkodin liikunta ei saisi rajoittua vain omatoimiseen liikuntaan ja ohjattuihin liikuntatuokioihin, vaan perusarjen toimintoihin pitäisi pystyä liittämään monipuolisesti eri liikuntamenetelmiä. Päiväkodin seinille ja käytäville voidaan tuottaa merkkejä ja esteitä, jotka kehottavat lasta liikkumaan tietyllä tavalla. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92.)

Aikuisten puutteellinen ymmärrys sekä laajemmat yhteiskunnalliset muutokset ovat osanaan rajoittaneet ja vähentäneet lasten spontaania leikkiä ja liikkumista. Varhaisvuosien liikuntatarpeisiin vaaditaan muutakin, kuin viikoittaista hikijumppatuntia ja muutaman kerran viikossa toteutettavaa taitoja harjoittavaa ohjaustuokiota. (Karvonen ym. 2003, 12.) Omatoiminen leikki on ensisijaisen tärkeää lapsen terveille henkisellem kehitykselle. Leikin kautta lapsi kokee oivalluksia ja saa kokemuksia. Omatoimisen leikin avulla lapsi kehittää mielikuvitustaan ja luovuuttaan sekä pystyy neuvottelemaan ja ymmärtämään toisia ihmisiä sekä käsittelemään ympäröivää maailmaa. (Vehkala & Urho 2013, 8-9.) Bowerin ja muiden mukaan onkin tärkeää pystyä tarjoamaan lapsille aikaa omatoimiseen liikkumiseen (Bower ym. 2008, 23–29).

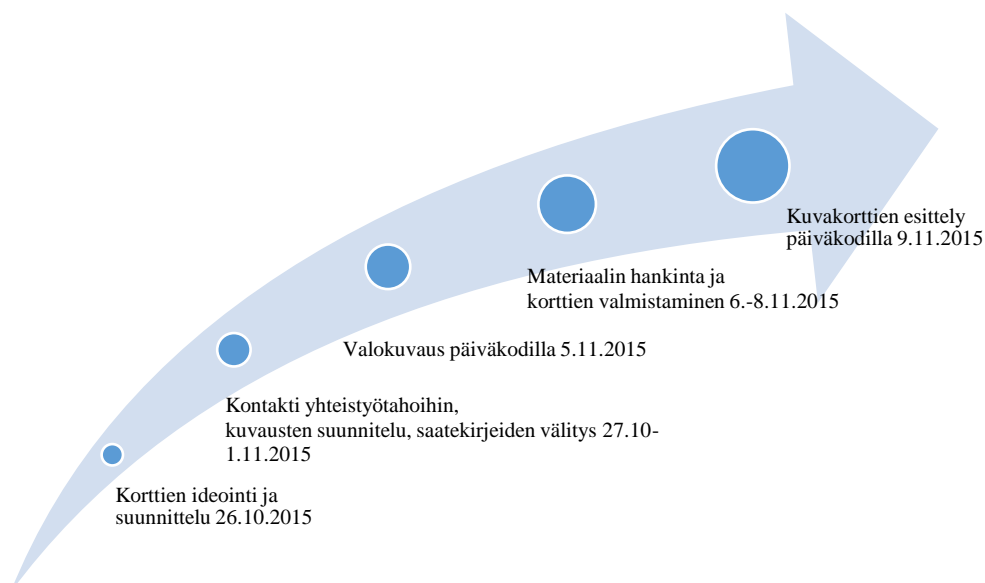
Ayersin (2008) mukaan tärkeimpiä lähtökohtia lasten omatoimisen liikunnan tutkimiseen tulee olla lapsilähtöisyys, toiminnallisuus, liikunnallisten ongelmien ratkaiseminen sekä mahdollisuus kokeilemiseen ja oppimiseen. Haasteelliset tehtävät ja niistä selviäminen tuottavat lapselle mielihyvää, kehittävät liikuntataitoja sekä motivoivat lasta etsimään liikunnallisia haasteita. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.) Liikkumisen tavoitteena on vahvistaa lapsen omatoimisuutta ja itseohjautumiskykyä. Lapsen pitää pystyä toimimaan itsenäisesti ja kyetä ohjaamaan omaa toimintaansa. Vaikka opetus

ja kasvatus ovat usein ulkoapäin ohjattua, täytyy lapsen kuitenkin oppia ohjaamaan omaa toimintaansa suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään fyysiseen ympäristöön. Lapsen itseluottamus perustuu itseohjautumiskykyyn ja siihen miten lapsi pystyy itsenäisesti toimimaan vuorovaikutuksessa ihmisten ja ympäristön kanssa. (Ayers 2008, 232.) Brown ja muut ovatkin esittäneet, että 3–5-vuotiaat ovat fyysisesti aktiivisempia, kun aikuinen ei ole läsnä (Lehto ym. 2012, 277–283).

Lapsen liikunnallinen elämäntapa sisältää omatoimista tekemistä, omin lihasvoiminen kulkemista ja passiivisten ajanjaksojen välttämistä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy lapsen toiminnassa siten, että useimmiten lapsi omavaltaisissa tilanteissa valitsee fyysisesti aktiivisen tavan toimia. Lapsi hakeutuu omatoimisesti fyysisesti aktiivisten pelien ja leikkien pariin ja varttuessaan kiinnostuu lisähaasteista. (Sääkslahti 2015,142.)

10 KUVAKORTTIEN TUOTTAMISEN VAIHEET

Aloitimme tiedonkeruun opinnäytetyön idean pohjalta. Käytössä oli monipuolisesti lähteitä mm. kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia sekä tieteellisiä artikkeleita. Lisäksi saatavilla oli lähivuosina julkaistuja teoksia varhaiskasvatuksesta. Opinnäytetyömme viitekehys tarkentui tiedonkeruun edetessä. Opinnäytetyöhön keräsimme keskeiset aihealueet, jotka mielestämme tukevat lasten omatoimista fyysistä aktiivisuutta ja toimivat perusteluina kuvakorttiemme toiminnoille. Opinnäytetyön toteutusprosessi on kuvattu kuvassa 8. (Ks. kuva 8.)



KUVA 8. Kuvakorttien toteutusprosessi

Tutkimusetiikka koostuu yleisesti sovitusta pelisäännöistä suhteessa mm. kollegoihin, tutkimuskohteeseen ja toimeksiantajaan. Hyvissä tieteellisissä käytännöissä tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tällöin tutkija perustaa tiedonhankinnan oman alan tieteelliseen kirjallisuuden tuntemukseen sekä muihin asianmukaisiin tietolähteisiin. (Vilka 2009, 30.)

Toteutimme päiväkodin henkilökunnalle avoimen haastattelun Hirsjärven (2013, 209) perusteiden mukaan. Haastattelutilanteessa mukana olivat osa varhaiskasvattajista sekä päiväkodin johtaja kertoivat kootusti päiväkodin toiveet kuvakorttien tarkoituksesta ja toteutuksesta. Kuvakorttien toteutusta ideoidessa pohdimme, että kuvakortit voisivat koostua esimerkiksi erilaisista asento- tai liikemallikorteista, vaihtelevista asennoista tilanteisiin, joissa istutaan sekä monimuotoisista siirtymätavoista. Vahvasti esiin nousi myös päiväkodin toive uusien kalusteiden käyttömahdollisuuksista näissä tilanteissa. Toiminta- ja odotustilanteissa lapsille kertyy paljon matalaa fyysistä aktiivisuutta. Siirtymätilanteissa puolestaan korostuu rauhattomuus, johon he toivoivat strukturoitua toimintaa. Lisäksi henkilökunta toivoi mahdollisuutta liittää kortteihin esimerkiksi itsearviointia tai palautteen antoa omasta suorituksesta sekä kuvien vientiä mahdollisesti myös sähköiseen muotoon. Tämän ajatuksen jouduimme hylkäämään jo alussa, koska työmäärä olisi kasvanut liian suureksi.

Avoin haastattelu on yksi laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelutapa. Vilkan mukaan työelämän tutkimushankkeissa olisi mielekästä kokeilla ryhmähaastattelua aineiston keräämiseen. Avoin haastattelu tarkoittaa, että haastattelu ei ole rakentunut teemojen tai kysymysten ympärille ja haastateltava voi puhua tutkittavasta aiheesta vapaasti eri näkökulmista. Aiheesta keskustellaankin usein useita kertoja. (Vilka 2009, 102- 104.)

Kuvakorttien suunnittelun aloitimme teoretietoon pohjautuen ja toimeksiantajan toiveiden perusteella. Päädyimme toteuttamaan kuvakortit kolmeen eri käyttötarkoitukseen siirtymä-, odotus- ja toimintatilanteissa. Lasten kortit on pyritty pitämään mahdollisimman selkeinä ja yksinkertaisina, jotta he voivat käyttää niitä itsenäisesti. Lapsille suunnattuja kortteja teimme 45 kappaletta, joista kuusi kappaletta on toteutettu lasten mielikuvitusta aktivoiden. Nämä kuusi korttia ovat kooltaan 30x20cm ja loput kortit ovat kooltaan 19x13cm. Odotustilanteisiin on suunniteltu yksi kuvakortti, siirtymätilanteisiin 20 kuvakorttia ja toimintatilanteisiin 18 kuvakorttia. Olemme valinneet kehon-

painolla tehtäviä harjoituksia kuvaaviin kortteihin lapselle mielekkään taustan, jotta lapsi eläytyy liikkumaan eläimen lailla. (Ks. Liite 2.) Valitsimme kuviin taustat, jotka ovat vapaasti käytettävissä eivätkä vaadi lupia kuvien käyttöön.

Aikuisten korttien tarkoituksena on tuoda ilmi varhaiskasvattajille havainnoitavia liik-kumisen kannalta tärkeitä huomioita. Lisäksi aikuisten kortteihin on merkitty liikkei-den tavoitteet, jotta liikkeiden merkitys täsmentyy. Aikuisille on yksi kortti siirtymä-, toiminta- ja odotustilanteeseen. Ne ovat kooltaan A4. Aikuisten korttien on tarkoitus toimia ikään kuin ajatusten herättäjänä ja niiden tarve väistyy, kun varhaiskasvattajat tottuvat havainnoimaan liikemalleja ja ajatukset keskittyvät entistä enemmän lasten aktivointiin. Aikuisten kortit on toteutettu visuaalisten kuvioiden avulla, jotta niitä on helppo ja nopea tarkastella. (Ks. liite 3.)

Ennen kuvauksia suunnittelimme kuvissa olevien lasten vanhemmille saatekirjeen (ks. liite 4), jossa pyysimme suostumusta lasten osallistumiseen kuvauksissa. Lisäksi kirjeessä saimme suostumuksen kuvakorttien käyttötarkoitukseen ja julkaisuun. Saatekirje sisältää tietoa tutkimuksesta jonka perusteella tutkittava voi päättää tutkimukseen osallistumisesta tai kieltäytymisestä jolloin se vaikuttaa olennaisesti tutkimuksen toteutumiseen (Vilka 2009, 182). Päiväkodin henkilökunta valitsi satunnaisesti kuvissa esiintyvät kolme lasta ja toimitti saatekirjeet heidän vanhemmilleen. Saimme allekirjoitetut suostumukse kuvauspäivänä. Olimme lisäksi ohjeistaneet henkilökunnan kautta lasten vanhempia valitsemaan kuvauspäivänä mukaan yksiväriset vaatteet, jotta lapset erottuvat mahdollisimman hyvin taustasta ja kuvista tulee selkeämmät.

Korttien kuvauksiin tarvitsemamme välineet saimme lainaan yhteistyönä Espoon A-T lastenturvaliikkeeltä ja lastentarvikeliike BabyStyleltä Jyväskylästä. Koska halusimme kuvista selkeät ja laadukkaat, otimme yhteyttä Nuorten Taidetyöpajaan Jyväskylässä. Pyysimme heitä kuvaamaan kortit, sillä halusimme osaavan porukan avuksemme. Toimimme itse organisoimassa kuvaustilannetta päiväkodilla, jotta kuvista tuli suunnittelemamme mukaiset. Saimme kuvat sähköisessä muodossa valmiiksi käsiteltyinä. Kuvankäsittelyyn osallistui Nuorten Taidetyöpaja sekä ulkopuolinen yhteistyökumppani, joka haluaa pysyä anonyyminä.

Korttien lopullisen visuaalisen ilmeen toteutimme itse. Materiaaleina käytimme ainoastaan paperia ja laminointitaskuja. Lisäksi teimme materiaalikansion kartongista ku-

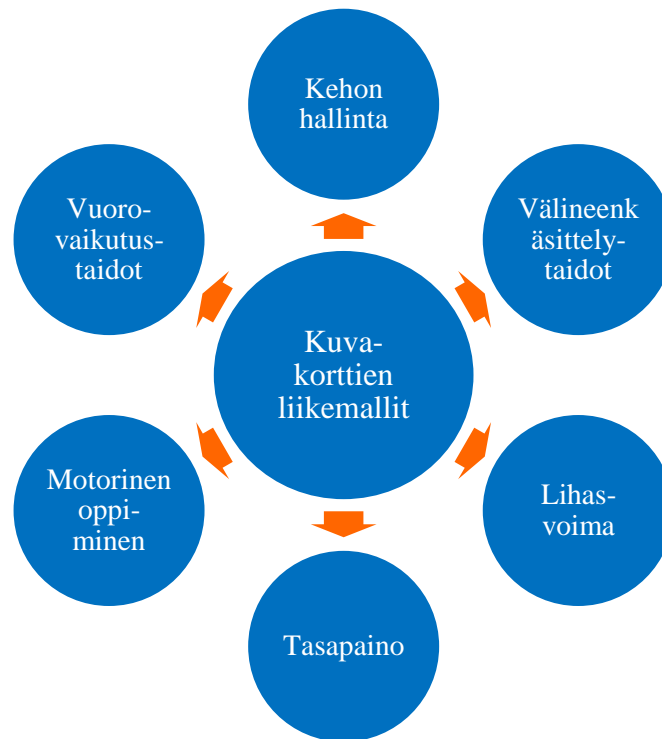
ville, jossa toimitimme ne päiväkodille. Kokonaisuudessaan kuvakorttien toteutukseen kulunutta tuntimäärää on haastavaa arvioida, sillä kuvakorttien toteutusprosessi eteni opinnäytetyömme kirjallisen osuuden kanssa rinnakkain. Kustannuksia kuvakorttien toteutuksesta ei juurikaan tullut, sillä Nuorten Taidetyöpaja toteutti kuvaukset ja kuvankäsittelyn harjoitustyönä. Ulkopuolinen kuvankäsittelijä ei veloittanut työstään ja korttien lopullisen toteutuksen teimme itse.. Laminointitaskut ja tulostuspaperi olivat ainut kustannuserä prosessissa.

Esittelimme valmiit kuvakortit päiväkodin vastuuhenkilöille toteutuksen jälkeen. Korttien esittelytilaisuudessa kävimme vapaata keskustelua korttien käytettävyydestä ja tarpeisiin vastaavuudesta. Kävimme läpi kaikki kortit ja niiden tarkoitukset eri tilanteissa. Lisäksi ohjeistimme varhaiskasvattajille olevien huomiokorttien käytön ja tarkoituksen. Menemme pitämään koko henkilökunnalle suunnatun korttien käyttöopastuksen uudelle päiväkodille helmikuussa 2016, kun he ovat ehtineet rauhoittua uusiin tiloihin.

11 KUVAKORTTIEN PERUSTEET JA KÄYTTÖ

Liikekuvia jäljittelemällä lapsi harjoittaa kehonliikkeiden havainnointia (Sääkslahti 2015, 94).

Kuvakorttien liikemalleissa keskeisiä kehittyviä taitoja ovat motoriset taidot, tasapainotaidot, kehonhallinta, välineenkäsittelytaidot, lihasvoima ja vuorovaikutustaidot. (Ks. Kuva 9.) Lähes kaikki liikemallit kehittävät näitä ominaisuuksia. Kuvakortit on jaettu kolmeen eri kategoriaan; siirtymä-, odotus- ja toimintatilanteisiin. Liikemallit on porrastettu niin, että jokainen lapsi voi kokea onnistuvansa. Lapsi saa valita vaikeusasteiden väliltä liikemallin, joka tukee omaa osaamista. Liitteessä 1 kuvakortit on koottu vaikeusasteiden mukaan (a= helpoin, b= keskitaso, c= vaativa, d= haastavin). Jotta liikemallien harjoittelu on progressiivista, lapsi etenee kortista a korttiin b taitotason kehittyessä. Kuvakorteissa huomioidut vaikeusasteet mahdollistavat kaikkien lasten osallistumisen toimintaan. Kuvakortit tulevat esille päiväkodin seinille, joista lapset voivat aktivoitua ja toteuttaa kuvissa olevia liikemalleja.



KUVA 9. Kuvakortit aktivoivat lapsen kehityksen eri osa-alueita

Kuvien tai liikemallien jäljittelyllä on positiivisia vaikutuksia lapsen kognitiiviseen taitojen kehitykseen sekä tietoisuus oman kehon tuntemuksesta lisääntyy. Kuvakorttien avulla voidaan neuvoa lapsia siirtymään liikkuen eritavoin paikasta toiseen. Näin siirtymätilanteista saadaan lisättyä struktuuria. Korttien avulla lapsi pystyy myös palauttamaan mieleen aiemmin opittuja liikemalleja. Toimintatilanteista saada aktiivisempia kuvakorttien avulla, sillä liikemallit haastavat lapsen kehonhallintaa muuten inaktiivisen toiminnan aikana. Tämä lisää samalla lapsen keskittymiskykyä.

Kuvakorteissa käytetään kuutta eri bObles design -välinettä. Jokaisella tuotteella on oma tarkoituksensa lasta aktivoivassa toiminnassa. Kyseiset välineet olemme valinneet uuden päiväkodin välinehankintalistan pohjalta. Valitsimme kuvakorteissa käytettäviin välineisiin lisäksi pallon ja herne pussit, sillä ne kuuluvat jokaisen päiväkodin perusvälineisiin. Myös Pönkön ja Sääkslahden (2013, 467) mukaan leikki-ikäisen lapsen kehitysvaiheeseen sopivia välineitä ovat pallo ja herne pussit.

Lisäksi varhaiskasvattajille on yksi visuaalisesti toteutettu kortti jokaista kategoriasta kohden, johon olemme koonneet keskeisiä huomioita liikemalleista. Kortissa on tuotu esille huomioitavat kohdat lapsen toiminnassa sekä liikemallin vaikutukset lapsen kehitykseen. Edeltävät huomiot on merkitty kootusti kuvioihin. Kortteja on vain yhdet

kappaleet, joten varhaiskasvattajien on harjoitettava muistamaan huomioitavia asioita ulkoa ja tätä kautta saamme ohjattua ajatuksia entistä enemmän lapsen liikuntaa huomioivaksi. (Ks. Liite 3.)

11.1 Miten kuvakortit aktivoivat lapsen liikkumista

Kehittävät motorisia taitoja

Kortit ovat koottu huomioiden, että lapsi saa kokea monipuolisesti erilaisia liikkumistapoja. Lapsi suorittaa liikkeitä eri tasoissa ja hyödyntää liikemalleissa eri suuntia. Mahdollisimman monipuoliset liikkumistavat kehittävät motorisia taitoja lapsen saadessa kokemuksia eri liikemalleista (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136). Esimerkiksi kuvakorteissa *10ab* lapsi liikkuu eri tasoissa noustessaan poimimaan ”banaaneja” (ks. liite 2) ja palatessaan gorillan tavoin puolikumaraan asentoon. Liikkeen aikana lapsi muuttaa suuntaa etsiessään ”banaaneja” eri puolelta käytävää. Samalla lapsi harjoittaa keskilinjan ylitystä, joka kehittää havaintomotorisia taitoja. Lisäksi liikemallissa *10* lapsen hienomotoriset taidot kehittävät lapsen poimiessa ”banaaneja” seiniltä. Tässä liikemallissa varhaiskasvattaja voi muistuttaa lapsia poimimaan ”banaaneja” molemmilta puolilta käytävää.

Kortit *2ab* kehittävät hyppimistä, joka on yksi motorisista perustaidoista. Näiden taitojen harjoittaminen on yksi keskeinen osa varhaiskasvatuksen liikuntaa. Korteissa *3* ja *6* lapsi harjoittaa tehokkaasti vuorotahtista liikkumista, joka kehittää koordinaatiokykyä ja on osa havaintomotorista kehitystä.

Kehittävät tasapainoa

Olemme huomioineet korteissa erityisesti tasapainotaidon harjoittamisen, sillä se on perusta kaikelle liikkumiselle. Tasapainotaidot vaikuttavat keskeisesti lapsen motorisiin taitoihin ja ovat siksi yksi liikkeiden suorittamisen kannalta tärkeimpiä taitoja. (Gallahue ym. 260–261.) Tasapainoa harjoittaessa lapsi pyrkii pitämään kehon painopisteen vakaana liikkeen ajan. Olemme tuoneet keinon tehdä toimintatilanteista aktiivisempia yhdistäen niihin tasapainotaitoja harjoitettavia liikemalleja, kuten korteissa *17abcd*. Lisäksi tasapainoa kehittäviä liikemalleja *18ab* lapsi voi hyödyntää omatoimisessa toiminnassa, kuten lukuhetket.

Esimerkiksi korteissa *19abc* lapsi harjoittaa taitoja tasapainoillessaan keinuvilla alustoilla, jolloin lapsen pitää aktiivisesti pystyä muuttamaan kehon painopistettä liikkeen aikana. Korteissa *16ab* ovat haastavampia liikemalleja, joilla kehittyneemmätkin lapset voivat haastaa tasapainotaitojaan. Näissä liikemalleissa on kuitenkin huomioitava lapsen turvallisuus. Nämä kortit voidaan sijoittaa pehmomaton läheisyyteen, jolloin vältetään turhilta riskeiltä ja kuvat aktivoivat lapsia toteuttamaan näitä harjoitteita turvallisella alueella.

Korteissa *7ab* lapsi harjoittaa tasapainoa kannatellessaan hernelpussia kehon eri osilla kävelyn aikana, hänen tulee muuttaa kehon painopistettä, jotta väline ei putoa. Nämä kehittävät tehokkaasti lapsen dynaamisia tasapainotaitoja siirtymätilanteiden yhteydessä.

Kortissa *1* lapsi harjoittaa staattisia tasapainotaitoja odotustilanteessa. Tässä varhaiskasvattajan huomion tulisi kiinnittyä hartioiden, selän ja lantion suoraan linjaukseen. Liikkeessä lantion kallistuminen eteen ja taakse kertoo liikkeen vaativan vielä harjoitusta. Tukijalan polven tulisi olla vakaana hieman koukussa. Tällöin tasapaino on kehittynyt ja korjausliikkeet ovat vähäiset. Kortissa on kolme eritasoista tasapainoharjoitetta, joista lapsi voi valita oman taitotason mukaisen liikemallin. Myös käveleminen erilaisilla alustoilla kehittää tehokkaasti kehonhallintaa ja tasapainoa. Esimerkiksi kortissa *8* voidaan erikokoisia tasoja, kuten muurahaiskarhun osia muuttelemalla tehdä lapsen toiminnasta tarvittaessa haastavampaa Varhaiskasvattajan tulisi kiinnittää huomiota liikkeen vakauteen ja sekä korokkeelta pois hypätessä polvien loppujousto.

Kehittävät kehonhallintaa

Asento- ja liikeaistin kautta lapsi saa tietoa kehonsa asennoista sekä liikkeistä. Tiedon perusteella lapsi havainnoi omaa sijaintiaan tilassa, suuntia ja nopeutta. Kehonhallinta on tärkeää kaiken liikkumisen kannalta, sillä se parantaa lapsen kykyä yhdistää liikkeitä toisiinsa. (Viholainen ym. 2011, 17.) Varhaiskasvattajan huomioidessa heikkouksia liikesuorituksissa on syytä kannustaa lasta lisäämään kehonhallintaharjoituksia.

Kuvakortit, jotka ovat tarkoitettu siirtymätilanteisiin ilman välinettä, ovat suunniteltu lapsilähtöisesti ”eläintarha” teemalla. Tarkoituksen liikemalleissa (*2ab*, *3*, *6*, *10ab*) on saada lapsille mahdollisimman monipuolista kehonhallintaa eri tasoissa tapahtuvilla

liikkumistavoilla. Lasten istuessa epävakaalla alustalla, kuten madon, kanan tai elefantin päällä, kehittyä jatkuvasti asentoa ylläpitäessä keskivartalon hallinta. Keinuva liike esim. elefantin päällä istuttaessa kehittää erityisesti keskivartalon hallintaa. Toimintatilanteissa epävakaa istuin pitää lapset aktiivisena sekä lisää keskittymiskykyä. Lapsen keuhonhallinnan kehittyessä varhaiskasvattajan tulee kannustaa lasta vaativimpiin välineisiin sekä asentoihin kehityksen ylläpitämiseksi. Kortit *14abc* ja *15ab* on suunniteltuihin inaktiivisiin ryhmässä tapahtuviin toimintoihin, kuten askarteluun, laulutukiin, lukuhetkiin yms.

Korttien *18 ab* liikemallit haastavat lapsen keuhonhallintaa muun toiminnan aikana. Epävakaan välineen päällä pysyminen vaatii lapselta erityisesti keskivartalon hallintaa, jonka avulla voidaan kehittää keuhon asennonhallintaa. Lisäksi kuvissa *17abcd* lapsi on vatsamakuulla epävakaan alustan päällä, joka vaatii keuhon hallintaa.

Korteissa *11abc*, *12ab* ja *13* lapsen liikkua rullalaudalla hän kannattelee päätään, hartianseutua ja jalkoja ylhäällä painovoimaa vastaan laudalla liikkua. Mitä nopeampaa hän liikkuu laudalla, sen haastavampaa se on. Päinmakuuasennossa liikkuminen tuo lapselle aistitietoa ja erilaisia motorisia reaktioita, joita ei ole mahdollista saavuttaa seisoma- tai istuma-asennossa. Varhaiskasvattajan tulisi kiinnittää huomiota lapsen liikkua rullalaudalla lapsen pään, käsien ja jalkojen kannatteluun, jotka ylläpitävät keuhon asentoa laudan päällä. Liikkuvan laudan päällä pysyminen vaatii lapselta keuhonhallintaa.

Kehittävät välineenkäsittelytaitoja

Eriolaisia välineitä käsitellessä ja niiden avulla toimiessa lapsen välineenkäsittelytaidot kehittyvät. Välineenkäsittelytaidoissa yhdistyvät karkea- ja hienomotoriset taidot. (Karvonen ym. 2003, 159–160; Sääkslahti 2015, 55.) Esimerkiksi korteissa *7ab* ja *9* karkeamotoriset taidot kehittyvät lapsen kuljettaessa esinettä. Näissä liikemalleissa varhaiskasvattajan huomio tulee kiinnittyä lapsen keuhon linjaukseen ja ryhdin ylläpitämiseen välinettä kannattaessa. Hienomotoriikan harjoittamisen olemme huomioineet kortissa *10b*, jossa lapsi poimii ohuita banaaneja seiniltä.

Kehittävät lihasvoimaa

Lapsen lihasvoima kehittyä monipuolisen liikunnan avulla (Sääkslahti 2015, 43). Lihasvoimaa tarvitaan liikkeiden suorittamiseen sekä ryhdin ja asennon ylläpitämiseen

(Sandström & Ahonen 2011, 174, 176). Lapsen muuttaessa asentoa alustan päällä toimiessaan kehittyvät erityisesti keskivartalon lihakset. Esimerkiksi kortissa *18a* kehittyvät vartalon koukistajalihakset lapsen noustessa välineen päältä. Korteissa *11a*, *12b*, *17abcd* ja *18b* kehittyvät puolestaan vartalonojentajalihakset lapsen kannatella itseään alustan päällä. Varhaiskasvattajan on hyvä huomioida, että lapset käyttävät monipuolisesti näitä erilaisia epävakaita välineitä.

Liikemalleissa *2ab*, *3*, *6* ja *10a* on tarkoituksena saada lapsille mahdollisimman monipuolista keuhhallintaa eri tasoissa tapahtuvilla liikkumistavoilla. Näiden korttien liikkeet vahvistavat tehokkaasti lasten niveliä ja lihaksia. Esimerkiksi korteissa *2ab* alaraajojen lihakset kehittyvät tehokkaasti lapsen ponnistaessa hyppyjen aikana. Myös kortissa *9* lapsi harjoittaa alaraajojen lihaksia puristaessaan palloa jalkojen välissä kävelyn aikana. Lapsen yläraajojen lihasvoima puolestaan kehittyy korteissa *11* ja *17a*, joissa hänen täytyy kannatella itseään käsien varassa. Korteissa *5ab* lapsi harjoittaa voimansäätelykykyä arvioidessaan vauhtia, jolla vetää tai työntää toveriaan laudan päällä. Kortissa *19c* lapsen tulee huomioida oma voimankäyttö, jotta liike on hallittu ja molemmat pysyvät välineen päällä. Voimansäätelykyky auttaa lasta suorittamaan liikkeet taloudellisesti.

Kehittävät vuorovaikutustaitoja

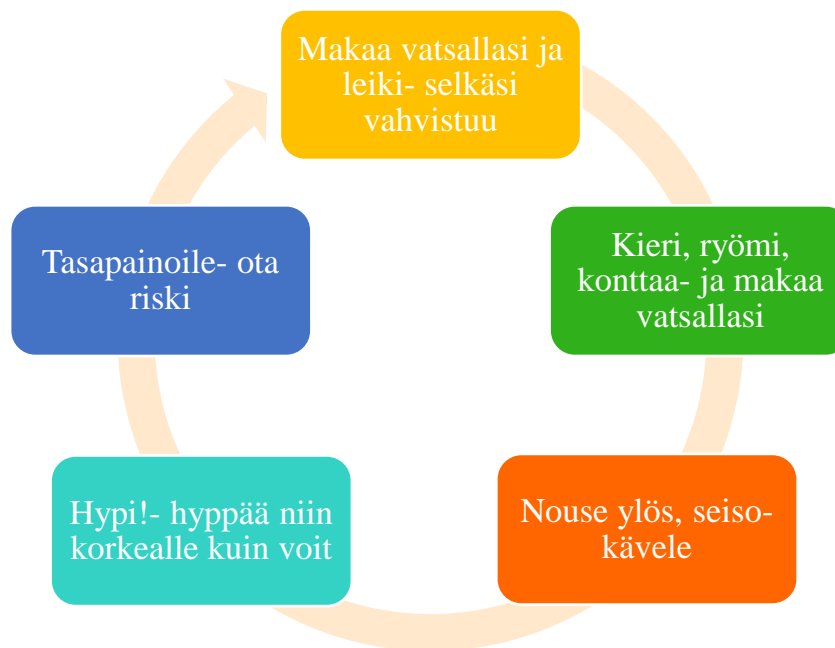
Lapsi harjoittaa vuorovaikutustaitojaan toimiessaan toisten lasten kanssa. Tämä edellyttää lapselta yhteistyökykyä ja joustavuutta. (Vilén ym. 2011, 156.) Esimerkiksi korteissa *5ab* lapset liikkuvat yhdessä välinettä käyttäen. Lapsen täytyy säädellä sopiva vauhti, joka on mielekästä ja turvallista kyydissä olevalle lapselle. Korteissa *4ab* lapset pyrkivät kannattelemaan välinettä käyttäen molempien kehoa, joka vaatii heiltä mukautumista toistensa liikkeisiin. Lisäksi kortissa *19c* lasten tulee ottaa huomioon ikätoverin taitotaso ja kehon koko, jotta molemmat pysyvät välineen päällä. Tämä puolestaan kehittää lapsen kykyä mukautua eri tilanteisiin.

Välineitä käyttäessä lapsi huomaa, ettei välineitä välttämättä riitä aina jokaiselle. Tällöin lapsen on huomioitava, että jokainen pääsee vuorollaan kokeilemaan välineitä ja näin lapsi oppii reilunpelin hengen. Ristiriitatilanteilta ei voida välttyä ja lasten on opeteltava ratkaisemaan tilanteita myös omatoimisesti. Tämä kehittää lapsen ongelmanratkaisukykyä, joka on tärkeä osa vuorovaikutusta.

11.2 Miten kuvakorttien välineet tukevat lapsen liikkumista

”Meidän ei pitäisi koskaan lakata leikkimästä sillä leikkiminen ja liikkuminen ovat keskeisiä motoriikan kehittymisen kannalta” (BObles 2013).

BObles on tanskalainen yritys, joka alkoi vuonna 2006. Arkkitehti Blette Blaedel kehitti bObles tuotteen huomattessaan, että lasten ehdoilla suunniteltuja huonekaluja ei juuri ollut. BObles on siis erikoistunut suunnitelmaan tuotteita lapsille. Tuotteiden tarkoituksena on rikastuttaa lapsen mielikuvitusta oppimisen ja leikin varjolla sekä samalla kehittää lapsen motorisia taitoja. BObles tavoitteena on myös luoda liikunnallinen maailma, mikä inspiroi lasta käyttämään kehoaan ja kehittää lapsen tietoisuutta omasta kehosta. Tuotteet ovat kehitetty tukemaan lapsen kehitystä (ks. kuva 10). Huonekalut perustuvat geometrisiin muotoiluihin ja ne on leikattu esittäväksi jotain eläintä. Lapsi pystyy bObles lelujen avulla kehittämään tietoisuuttaan omasta kehostaan esim. lelujen kanssa voi tasapainoilla, keinua, rullailla, kiikkua, hyppiä yms. ja kaikki ne toimivat perustana motoriselle kehitykselle. (BObles n.d.)



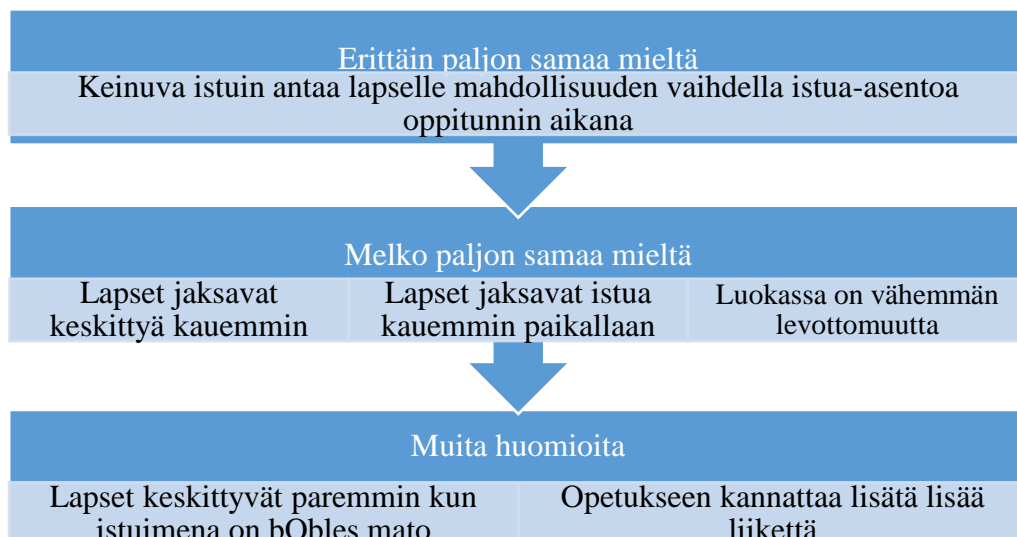
KUVA 10. BObles ajatusmaailma (muokattu BObles 2015c, 4-5).

Louise Haervin käynnisti Kööpenhaminalaisen koulun (Skolen ved sundet) kanssa hankkeen, jossa seurattiin lasten motorisia taitoja vuonna 2011–2012. Projektissa oli mukana kaksi luokkaa. Luokat jaettiin koeluokaksi ja vertailuluokaksi. Ennen matojen käyttöönottoa luokat osallistuivat motoristen taitojen mittavaan testiin. Testi tehtiin

uudelleen 26 viikon jälkeen. Testinä oli Movement assessment battery for children (MABC -2), joka antaa kvantitatiivista ja objektiivista tietoa lapsen motorisista taidoista. Testi koostuu kahdeksasta osiosta. Osat tutkivat kädentaitoja, tasapainotaitoja ja pallon käsittelytaitoja. Projektissa oli mukana 54 esikouluikäistä lasta. Testiluokan luokkatilassa kaikki tuolit vaihdettiin bObles matoistuimiksi ja vertailuluokassa istumista jatkettiin tavallisilla tuoleilla. Tutkimuksen tavoitteena oli parantaa lasten keskivartalon hallintaa, istumatasapainoa ja kehonhallintaa. Testiluokka kehittyi karkea ja hienomotoristen taidoissa nopeammin kuin vertailuluokka. Lapset, jotka istuivat maton päällä, kehittivät kiitettävästi 26 viikossa keskivartalon hallinnassa, kehontuntemuksessa ja istumatasapainossa. (BObles 2015b, 1-16.)

”Vaihtamalla tuolin matoon saimme aikaan jo 26 viikossa positiivisia muutoksia niin lasten kehityksessä, opettajien työoloissa kuin luokan työrauhassa” (bObles 2015b, 11).

Projektin lopussa haastateltiin opettajia sekä pyydettiin arvioimaan muutoksen mahdollisia vaikutuksia (ks. kuva 11). Opettajien kirjaamat havainnot tukivat tulosta. (BObles 2015b, 9.)



KUVA 11. Opettajien kirjaamat huomiot välineiden vaikutuksesta (muokattu bObles tutkimus 2015, 9).

Kuvakorttien sisältämien välineiden esittely

BObles roller

BObles roller on hauska, nopea, ketterä ja helposti liikkuva lauta. Rollerin vauhti stimuloi lapsen perusaisteja kehon valmistuessa liikkeeseen. Liikkeen aikana koko vartalo saa erilaisia ärsykeitä. Rolleria voi käyttää muiden bObles eläinten kanssa tai yksinään. Suunnitellussa on huomioitu pyörien paikat ja ne onkin sijoitettu piiloon, jotta pienet sormet eivät jäisi alle.

(BObles 2015a, 10.) (Ks. kuva 12.)



KUVA 12. BObles roller
(Nuorten Taidetyöpaja 2015).

BObles mato

Madossa on kaareva pohja ja se keinuu kun lapsi istuu sen päällä. Keskiosan päällä voi maata ja samalla keksittyä johonkin tekemiseen. Madon pyöreys mahdollistaa rullailun. Rullan päällä voi rullailla, istua poikittain ja ennen kaikkea pitää hauskaa. (BObles 2015a, 5.) (Ks. kuva 13.)



KUVA 13. BObles mato
(Nuorten Taidetyöpaja 2015).

BObles muurahaiskarhu

Muurahaiskarhussa yhdistyy neljä eri huonekalua. Lapsen tietoisuus omasta kehosta lisääntyy kun hän seisoo, istuu tai kävelee muurahaiskarhun päällä. Neljää osaa voi pinoa tai käyttää erikseen. Muurahaiskarhu sopii muuteltavan kokonsa puolesta monipuolisesti erikokoisille lapsille.

(BObles 2015a, 9.) (Ks. kuva 14.)



KUVA 14. BObles muurahaiskarhu
(Nuorten Taidetyöpaja 2015).

BObles krokotiili

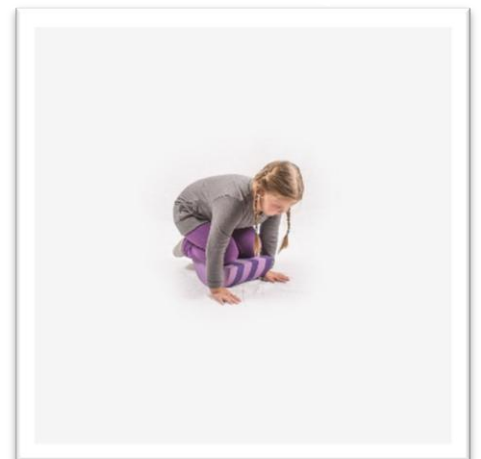
Krokotiilissa on tasainen vatsa ja porrasmainen selkä. Krokotiilin päällä voidaan maata vatsallaan, selällään, ryömiä portaita pitkin tai keinutella sen päällä tai liukua vatsan päältä krokotiilin ollessa ylösalaisin. Leikki-ikäinen voi harjoitella portaissa kävelyä, tasapainotella krokotiilin päällä tai hyppiä eri korkeuksista. (BObles 2015a, 6.) Krokotiilista tekee monipuolisen se, että sitä voidaan yhdistää muihin bObles tuotteisiin muodostaen uuden hauskan kokonaisuuden. (Ks. kuva 15.)



KUVA 15. BObles krokotiili
(Nuorten Taidetyöpaja 2015).

BObles kana

bObles kana on pieni ja monipuolinen. Pieni lapsi voi maata sen päällä vahvistaen selkää ja niska. Leikki-ikäinen levittää kädet siiviksi ja kiikkuu puolelta toisella. Keinuva kana haastaa tasapainoaistit. (BObles 2015a, 3.) (Ks. kuva 16.)



KUVA 16. BObles kana
(Nuorten Taidetyöpaja 2015).

BObles elefantti

Elefantti haastaa lapsen motorisia taitoja. Elefantin pyöreä selkä mahdollistaa keinumisen. Elefantin päällä voi keinua puolelta toiselle ja edes takaisin. Se sopii myös lepäilyyn ja rauhalliseen toimintaan. Siinä voi olla vatsallaan tai selällään. Elefantti harjoittaa lapsen koordinaatiota ja tasapainoa. (BObles 2015a, 2.) Leikki-ikäinen voi pitää elefanttia kuin keinuhevosta. Elefantin päältä voi myös hypätä ja tasapainotella aikuisen avustuksella. (Ks.kuva 17.)



KUVA 17. BObles elefantti
(Nuorten Taidetyöpaja 2015).

Pallo ja hernepussi

Kaikki lapset leikkivät pallolla ja se onkin yksi kehittävimpiä välineitä lasten liikunnassa. Lasten tulisi käsitellä monipuolisesti erikokoisia, painoisia, muotoisia ja eri materiaalista tehtyjä palloja. Tällöin lapset saavat mahdollisuuden leikkiä, kokeilla ja harjoitella käsittelytaitojaan. (Karvonen ym. 2003, 161; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 467.)

Pallolla leikkiessä lapsen lähes kaikki aistit ovat käytössä (Karvonen ym. 2003, 160). Karkeamotoristen taitojen vahvistaminen on tärkeässä roolissa lapsen kehityksen kannalta ja sitä voi harjoittaa esimerkiksi monipuolisilla pallonkäsittelytaidoilla. Näin lapselle syntyy edellytyksiä oppia myös hienomotorisia taitoja. (Pönkkö ja Sääkslahti 2013, 468.)

Hernepussit ovat myös monipuolinen ja helppotekoinen väline. Lapset pitävät hernepussia mielenkiintoisena, sillä ne voivat olla erikokoisia, värisiä ja painoisia. Hernepussia voi kuljettaa eri tavoin esim. kävelemällä tietyn reitin hernepussi päässä. (Karvonen ym. 2003, 170–171.)

11.3 Kuvakorttien käyttötarkoitus ja -tilanteet

Kuvakortit ovat tarkoitettu käytettäväksi tilanteisiin, joissa lapset ovat vähiten fyysisesti aktiivisia; siirtymä-, toiminta- ja odotustilanteet. Joista paneudumme eniten toimintatilanteisiin. Kuvat tulevat päiväkodin seinille, joista lapset voivat omatoimisesti aktivoitua kuvia katsomalla. Kuvia on riittävästi, jotta niitä voidaan vaihdella esimerkiksi viikoittain, jolloin lasten mielenkiinto herää uudelleen.

Päivähoidon **siirtymätilanteissa** lapsi tai ryhmä siirtyy paikasta toiseen. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi sisälle tuleminen, ulos lähtö, päiväunille meno tai ruokailuun siirtyminen. Usein varhaiskasvatuksessa nämä tilanteet koetaan haastaviksi, sillä lasten levottomuus korostuu siirtymätilanteissa. Monesti lapset turhautuvat **odotteluun** ja alkavat häiritsemään toisiaan, jolloin ohjeita joudutaan toistelemaan usein. Varhaiskasvatuksessa keskittynyt ja tietoinen siirtymätilanteiden havainnointi on usein hyvin vähäistä tai sitä ei ole ollenkaan huomioitu. Toiminnan jatkuessa päivittäin se rasittaa lapsia ja henkilökuntaa, jollei löydetä syytä ja ratkaisuehdotuksia levottomuudelle. (Koivunen & Lehtinen 2015, 27.) Taukoliikuntaa tarvitaan siirtymä- ja odotustilan-

teissa sekä pitkää istumista vaativan toiminnan lomassa. Kun motorinen aktiivisuus yhdistetään toimintaan tai opetukseen, lisääntyvät lasten oppimismahdollisuudet. (Jaakkola ym. 2013, 471.)

Yleinen syy lisääntyneeseen levottomuuteen siirtymätilanteissa on tilanteiden heikko struktuuri. Lapselle käytännöt eivät ole niin selkeitä, kuin muissa päiväkodin toimissa. Struktuurin huomioimisella ja sen toimivuuden havainnoimisella saadaan viitteitä siitä, miten ohjeita, tiloja, vuorottelua sekä kasvattajien sijoittumista tulisi muokata. Tärkeintä on arjen sujuvuuden parantaminen ja siihen löytyvien keinojen hahmottaminen. Pienillä teoilla ja muutoksilla saadaan suuria muutoksia aikaan. Siirtymätilanteet voidaan pilkkoa pienempiin osiin ja neuvoa kuvien avulla lapsia siirtymään paikasta toiseen. Erinomaisia havainnointitilanteita ovat siirtymähetket, jolloin pystytään havainnoimaan lasten omaa toiminnanohjausta, tarkkaavaisuutta ja itsesäätelyä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 27.)

Toimintatilanteet ovat ohjattuja tuokioita, joissa lapsi on usein inaktiivinen. Toimintatilanteita ovat esimerkiksi aamupiirit, luku- ja lauluhetket. Toimintatuokiot ovat yleisesti lyhyitä ja ne ovat rajatumpia, kuin vapaan toiminnan aika. Toimintatuokiassa lapset voivat touhuta omia asioita, osallistua toimintaan tai suunnata kiinnostuksensa muualle. (Koivunen & Lehtinen 2015, 50–51.)

11.4 Toimeksiantajan palaute

Saimme toimeksiantajan palautteen suullisesti kuvakorttien esittelytilaisuuden yhteydessä. Kirjasimme palautteet ylös, josta koostimme yhteenvedon.

Kuvakortit vastasivat heidän mukaansa annettuja toiveita ja päiväkodinjohtaja sanoi, että ”otitte hienosti kopin päiväkotimme tarpeista ja kuvakortit vastaavat niitä”. Korteissa oli heidän mukaansa huomioitu toivotut vaikeustasot ja näin ne ovat sovellettavissa laajemmin eritasoisille lapsille. Lisäksi olimme huomioineet heidän mielestään keskeisimmän tarpeen eli uusien välineiden soveltamismahdollisuudet. Korteja oli runsaasti, jolloin niitä voidaan vaihdella eripuolilla päiväkotia sekä ryhmien välillä. Tämä lisää heidän mukaansa korttien käytettävyyttä suuressa päiväkodissa. Erityisen tyytyväisiä he olivat kuvista, joissa oli eläinteemalla toteutettu tausta.

Olimme vastuuhenkilöiden mielestä huomioineet hienosti juuri ne tilanteet, joissa fyysinen aktiivisuus on vähäisintä ja paneutuneet keinoihin, joilla niissä aktiivisuutta saadaan lisättyä. He olivat tyytyväisiä myös korttien visuaaliseen ilmeeseen ja he uskoivat niiden innostavan lapsia. Kortit olivat heidän mukaansa selkeitä ja olimme saaneet välitettyä kortteihin iloista ilmettä, joka houkuttelee korttien käyttöön. Yhteistyön aikana meistä on heidän mukaansa huokunut innostus ja halu luoda juuri sellaiset kuvakortit, jotka todella palvelevat päiväkodin henkilökuntaa ja lapsia.

Henkilökunnan korteissa oleviin huomioihin vastuuhenkilöt toivoivat meiltä vielä selkeämpää ilmaisua, koska päiväkodin henkilökunnan taustakoulutukset ja tietopuustat ovat hyvin erilaisia. Tällöin kaikki käyttämämme käsitteet eivät ole tuttuja lasten parissa työskenteleville. Koska korttien on tarkoitus toimia mahdollisimman yksinkertaisina ”muistilistoina”, päädyimme yhteistuumiin siihen, että selitämme kaikki käsitteet korttien käyttöön opastustilanteessa harjoitusten avulla. Näin henkilökunnalle jää muistijälki tilanteesta, jonka avulla he voivat hyödyntää tarvittaessa kortteja. Palautekeskustelussa nousi esille myös yhteinen usko siitä, että korteissa olevat perustellut liikkeiden suorittamisesta herättelisivät henkilökunnan ajatusmaailmaa kohti aktiivisempaa arkea. Teimme tämän pohjata myös selkeämpiä avauksia kuvakorttien ilmaisiin. Lisäksi henkilökunta toivoi, että toteuttaisimme kortit kahtena kappaleena, jolloin molemmat ryhmät saisivat omat kortit käyttöönsä.

Palautekeskustelussa nousi esille myös varhaiskasvattajien mietteet tulevasta muutoksesta ja ”liikunnan saapumisesta” uuteen päiväkotiin. Pohdimme yhdessä, että käsittelemme korttien opastustilanteessa erilaisia fyysisen aktiivisuuden muotoja, keinoja toteuttaa sitä ja keskustelemme mahdollisista turvallisuusriskeistä. Vastuuhenkilöt uskoivat korttien tuovan osanaan myös helpotusta ryhmän hallintaan. Ehdotimme, että esimerkiksi haastavat keinuvan välinen päällä tehtävät tasapainokortit (*16ab*) voitaisiin sijoittaa pehmemmätön läheisyyteen. Näin kuvat aktivoivat lapsia toteuttamaan näitä harjoitteita turvallisella alueella.

Korttien toteutusprosessi eteni kaikkien osapuolien mielestä sujuvasti ja onnistuneesti haasteista huolimatta. Keskustelimme yhteisesti myös korttien näkyvyydestä ja toimeksiantajammekin toivoi, että myös muut päiväkodit aktivoituisivat tällaisista uusista keinoista aktivoida lasta varhaiskasvatuksessa. Henkilökunta oli iloinen edelleen jatkuvasta yhteistyöstä ja suostumuksestamme tulla toteuttamaan korttien perehdytys-

tilanteet, vaikka ne eivät opinnäytetyöhömmen mukaan ehtineetkään. Menemme pitämään korttien perehdytystilaisuuden uudella päiväkodilla helmikuussa 2016. Yhteistyö on ollut molemmin puolin helppoa ja mielekästä sillä olemme jakaneet koko prosessin ajan avoimesti erilaisia ajatuksia ja kehitysideoita.

12 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli löytää keinoja, joilla lisätä lasten omatoimista fyysistä aktiivisuutta päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Wessmanninmäen päiväkodille kuvakortit, jotka suunniteltiin aktivoimaan lapsia odotus-, siirtymä- ja toimintatilanteissa hoitopäivän aikana.

Opinnäytetyön raja

Aiheemme ajankohtaisuuden vuoksi tiedon lähteitä löytyi monipuolisesti. Aiheesta oli julkaistu tuoreita kansainvälisiä sekä kotimaisia kirjallisia teoksia ja verkkojulkaisuja. Syvennyimme vahvasti tieteellisiin tutkimuksiin, jotka loivat vahvan perustan opinnäytetyömme tarpeelle ja lisäsivät sen luotettavuutta. Teoksissa, jotka käsittelivät lasten fyysistä aktiivisuutta, nousi vahvasti esiin samat asiantuntijat. Alalla vahvasti vaikuttavien henkilöiden teksti oli kuitenkin niin luotettavaa ja monipuolista, että tämän vuoksi valitsimme ne lähteeksi useisiin osa-alueisiin. Monipuolisuutta ja luotettavuutta saimme tuomalla lähteisiin mukaan useita tutkimuksia joita valitessamme noudattimme Hirsjärven (2013, 113,114) perustelemaa lähdekritiikkiä. Päiväkodeille oli tuotettu aiemmin paljon erilaisia liikuntatuokioita ja -päiviä, mutta omatoimisen liikunnan lisäämiseen ei ollut kiinnitetty huomiota. Tämän vuoksi koemme opinnäytetyömme tuovan uusia konkreettisia käyttömahdollisuuksia varhaiskasvatukseen.

Rajasimme opinnäytetyömme sisätiloissa tapahtuvaan liikkumiseen, sillä tutkitusti suurin osa matalasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu juuri sisätiloissa. (Jämsén 2012, 71; Ruokonen ym. 2009, 8, 22; Sääkslahti 2015, 133.) Lisäksi rajasimme opinnäytetyömme 3–5-vuotiaiden lasten kehitykseen, koska tämä ikäryhmä sijoittuu usein päiväkotiin ja liikkumisen herkkyyksikausi on alkanut tässä iässä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 135). Opinnäytetyön viitekehystä pohtiessamme valitsimme mukaan mm. oppimisen, sillä se on hyvin keskeinen osa varhaiskasvatusta ja lapset oppivat kuvakorttien avulla uusia liikemalleja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17;

(Asanti & Sääkslahti 2010, 92). Fyysinen kasvu- ja terveys puolestaan ovat edellytys lapsen kasvulle ja kehitykselle ja näin ohjasivat meitä löytämään tarkoituksenmukaisia harjoitteita ja antoivat perusteluita kuvakorttien tarkoitukselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 22.)

Kirjallista osiota tehdessä koimme, ettei kuvakorttien kannalta ole olennaista teoriaosiossa avata esimerkiksi, mitkä spesifit lihasryhmät liikemalleissa työskentelevät. Olennaisempaa opinnäytetyömme kannalta oli löytää keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kokonaisuudessaan hoitopäivän aikana. Koska tutkimuksissa ja kirjallisuudessa ylipaino ja sen haitat nousivat vahvasti esiin, koimme, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen myös arkipäiväntoimintoihin on energiankulutuksen kannalta tärkeää. (Fogelholm 2011, 83; Halmela 2013, 6; Paakkinen 2011, 3; Sääkslahti 2015, 30; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 10; Ward 2009, 499–500). Opinnäytetyön rajaus onnistui mielestämme tarkoituksenmukaisesti.

Pohdimme, että oikean tiedonkeruumenetelmän löytäminen päiväkodin tarpeiden selvittämiseen oli haastavaa. Halusimme saada mahdollisimman laajasti tietoa päiväkodin tarpeista, joita voimme hyödyntää kuvakorttien suunnittelussa. Koko päiväkodin henkilökunnan haastattelemine olisi vienyt todella paljon aikaa, jolloin päädyimme hyödyntämään vastuhenkilöitä, jotka toivat ilmi kootusti päiväkodin tarpeet. Pohdimme toiko tämä kootusti kerätty avoinhaastattelu ilmi kaikkien varhaiskasvattajien mielipiteet tasapuolisesti ja vaikuttiko tämä opinnäytetyömme luotettavuuteen. Uskomme, että olisimme voineet lisätä opinnäytetyömme luotettavuutta, mikäli olisimme voineet toteuttaa laajemman haastattelun tai esimerkiksi kerätä tietoa lapsia havainnoimalla.

Tutkimusongelmasta riippuen haastateltavat onkin hyvä valita tutkittavaa asiaa koskevan asiantuntemuksen sekä kokemuksen perusteella. Tärkeää on, että haastateltavalla on omakohtaista kokemusta tutkittavasta asiasta. Haastateltava voi myös kuulua ns. risteyskohtaan jossa hän kuulee muiden käsityksiä asiasta. Merkitykset jotka paljastuvat kuulopuheiden perusteella ovat toisenlaisia kuin omakohtaisen kokemuksen perusteella kerrotut. Yhdessä nämä kaksi tulosta ovat tutkimuksellisesti mielenkiintoisia. (Vilka 2009, 114.)

Pohdimme myös, milloin fyysistä aktiivisuutta on syytä rajoittaa. Erityisesti päiväkodin henkilökunnan ajatus ”liikunnan saapumisesta” sai meidät pohtimaan, milloin olisi syytä keskittyä vain rauhoittumiseen. Koska tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus on kriittisen matalaa päiväkodissa (Jämsén 2012, 71; Mäki ym. 2010, 104; Reunamo ym. 2012, 503; Soini 2015; Williams ym. 2008, 1421–1426), olemme sitä mieltä, että on syytä keskittyä enemmän sen lisäämiseen kuin rajoittamiseen. Odotustilanteet ovat yksi hyvä tilanne rauhoittua ja tästä syystä valitsimme siihen paikallaan toteutettavan tasapainoharjoituksen liikkuvien harjoitusten sijaan.

Kuvakorttien toteutus

Kuvakorttien ideoiminen oli selkeää, sillä saimme toimeksiantajalta melko tarkat rajaukset kuvakorttien käyttötarkoituksesta ja niissä käytettävistä välineistä. Lisäksi valitsimme varhaiskasvatuksessa käytettäviä perusvälineitä, sillä halusimme monipuolistaa kuvakorttien käyttömahdollisuutta. Korttien toteutusvaiheessa haasteeksi muodostui alkuperäisen valokuvaussuunnitelman peruuntuminen, sillä kuvakortit oli tarkoitus kuvata uuden päiväkodin sisätiloissa. Uusiin tiloihin emme päässeet tällä aikataululla, koska päiväkotia oli vielä rakenteilla opinnäytetyömme aikana. Nyt haasteeksi muodostui saada korteista yhteensopivat uusien tilojen kanssa.

Saimme yhteistyökumppaniksemme Nuorten Taidetyöpajan, joka pystyi toteuttamaan kuvat neutraalilla taustalla. Toisaalta kuvat ovat nyt käyttökelpoisemmat muissa toimintaympäristöissä. Lisäksi kalusteiden saapuminen päiväkodille viivästyi alkuperäisestä aikataulusta, jonka vuoksi jouduimme keksimään uuden ratkaisun kuvauksiin. Saimme kalusteet lainaan yhteistyössä Jyväskylän lastentavaraliike BabyStylestä sekä Espoon A-T Lastenturva -liikkeestä. Nämä seikat toivat haasteita opinnäytetyömme etenemiseen, mutta kuitenkin onnistuimme löytämään ratkaisut ongelmiin pysyäksemme aikataulussa.

Opinnäytetyömme tuotos on mielestämme helppokäyttöinen, selkeä ja visuaalisesti onnistunut. Saavutimme alkuperäiset tavoitteemme. Löysimme useita keinoja joilla aktivoida lapsia varhaiskasvatuksessa; ohjaajan-, välineiden- ja ympäristön avulla. Opinnäytetyön lopullinen tuotos on alkuperäisen tarkoituksen mukainen ja se aktivoi lapsia odotus-, siirtymä- ja toimintatilanteissa hoitopäivän aikana. Uskomme, että kuvakorteissa esiintyvät päiväkodin omat lapset tuovat lisämotivaatiota kuvakorttien käyttöön Wessmanninmäen päiväkodissa. Lisäksi uskomme myös, että eläinteemaiset

taustat motivoivat lapsia. Satukirjoista tutut eläinhahmot ja taustat auttavat lapsia eläytymään liikemallien eläinrooleihin. Välineiden kanssa toteutettavista korteista jätimme taustan tietoisesti pois, jotta lasten huomio kiinnittyisi liikemalliin eikä käytettävä väline sekoittuisi taustaan. Pyrimme käyttämään ohjaajien huomiokorteissa varhaiskasvattajille selkeitä termejä. Koska ammatillinen sanasto on juurtunut omiin sanallisiin ilmaisuihimme, oli haastavaa saada huomiot ymmärrettäviksi myös toisenlaisella ammattikentällä. Tässä meitä auttoi päiväkodilta saatu palaute.

Olemme tyytyväisiä myös opinnäytetyömme visuaaliseen ilmeeseen. Saimme tuotua opinnäytetyöhön lapsenmielisyyttä ja iloista ilmettä erilaisilla värikkäillä taulukoilla ja kuvioilla. Erilaiset visuaaliset kuvat jäsentelivät tekstiä ja tiivistivät teoriaosiota. Koska opinnäytetyö on tarkoitettu eri ammattiryhmien käyttöön, on syytä avata käsitteitä, jotka eivät ole kaikille selviä. Siksi hyödynsimme typografisia korostuksia tuoden painoarvoa tärkeille käsitteille.

Ammattikorkeakoulujen rajat ylittävä opinnäytetyö oli toisaalta mahdollisuus, mutta toisaalta hyvin haastavaa. Koulujen opinnäytetyöprosessit eroavat jokseenkin toisistaan, jonka vuoksi jouduimme joustamaan puolin ja toisin. Tämän lisäksi jouduimme tekemään osan töistä monikertaisesti. Koimme vahvuutena useiden ohjaajien monipuoliset ja toisinaan eroavat näkökulmat, joista muodostimme omat valintamme. Koemme, että opinnäytetyö toi meille uusia näkökulmia lasten kanssa työskentelyyn. Kasvoimme ammatillisesti syventyessämme leikki-ikäisen kasvuun ja kehitykseen sekä pohtiessamme liikunnan merkitystä lapsen elämässä.

Lisäksi pohdimme, että toimeksiantajalle toteutettu työ antaa opinnäytetyöllemme lisäarvoa. Saimme työelämästä arvokasta tietoa, jonka avulla saimme toteutettua tarpeita vastaavat kuvakortit. Lisäksi toimeksiantajamme ilmaisema tarve motivoi meitä koko opinnäytetyön ajan, sillä tiesimme, että työn lopullinen tuotos tulee konkreettiseen käyttöön. Opinnäytetyöhömmme saimme mukaan useita yhteistyötahoja, mikä rikastuttaa työtämme moniammatillisuudellaan. Uskomme, että opinnäytetyömme on hyödyksi myös valtakunnallisesti linkittyen *Ilo Kasvaa Liikkuen* -hankkeeseen. Olimme erittäin tyytyväisiä toimeksiantajalta saamaamme kannustavaan ja rakentavaan palautteeseen. Yhteistyö heidän kanssaan oli kaikin puolin sujuvaa ja antoisaa. Jatkammekin yhteistyötä vielä uuden päiväkodin valmistumisen jälkeen kuvakorttien perehdytyksen merkeissä.

Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme on noudatettu eettisiä ja luotettavuutta lisääviä vaatimuksia Hirsjärven (2013, 24) mukaan. Pohdimme, että opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsivät tuoreet teokset ja laaja määrä tutkimuksia eri näkökulmista. Liikemallien toteutusta ajatellen luotettavuutta toi se, että kuvissa esiintyvät lapset kuuluvat korttien käyttäjöjokkoon. Kuvausten eettisyyden huomioimme laatimalla lasten vanhemmille saatekirjeen (ks. liite 3), jossa kysyimme luvat kuvauksiin ja kuvien käyttöön. Toimeksiantajamme esiintyi opinnäytetyössä julkisesti, sillä emme ole tutkineet työyhteisön toimitapoja tai avanneet mitään salassapitovelvollisuuden piiriin kuuluvaa tietoa päiväkodista. Opinnäytetyö päinvastoin toi toimeksiantajallemme uusia arvokkaita toimintatapoja lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja tätä kautta rikastuttaa työyhteisön toimintaa. Yksi tehdyn tutkimuksen tärkeä piirre onkin olla emansipatorinen eli lisätä tutkittavia asioita koskevia ajattelu- ja toimintatapoja (Vilka 2009, 30).

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava myös tutkijoiden puolueettomuusnäkökulma. Monesti tutkijat kuuluvat itse kohdejokkoon jolloin voidaan pohdita tutkijan roolin merkitystä tulosten luotettavuuteen. (Vilka 2009, 160.) Oma suhteemme varhaiskasvatukseen on ollut ennen opinnäytetyötä hyvin vähäistä. Tämä seikka lisää opinnäytetyömme luotettavuutta.

Pohdimme käyttämiemme tutkimusten luotettavuutta eri tutkimusmenetelmien näkökulmasta. Tutkimuksia tulee kriittisesti arvioida erilaisten tutkimusmenetelmien vuoksi. Esimerkiksi vanhemmilta saadut vastaukset lapsen aktiivisuudesta voivat olla riippuvaisia vanhempien käsityksestä siitä, mitä fyysinen aktiivisuus on. Erilaisten mittauslaitteiden, kuten antureiden käyttö mittauksissa on eettisesti hankalaa, sillä lapsi ei vielä ymmärrä sen merkitystä ja voi kokea tilanteen epämiellyttäväksi. Tämä voi vaikuttaa mittaustulosten luotettavuuteen. Kuitenkin kaikilla menetelmillä toteutetut tutkimukset antoivat samankaltaisia tuloksia, joka osoittaa etteivät tulokset ole riippuvaisia tutkimusmenetelmistä.

Opinnäytetyön merkitys ja jatkokehitysideat

Valmis opinnäytetyömme on tarkoitettu käyttöön pääasiassa varhaiskasvatuksessa ja uskomme, että siitä on konkreettista hyötyä päiväkodin arjessa. Kuvakorttien käyttömahdollisuus on monipuolinen, jonka vuoksi niitä voidaan hyödyntää myös muissa päiväkodeissa. Korttien liikemalleja voidaan varioida mm. käyttämällä erilaisia väli-

neitä. Opinnäytetyötä voivat kuitenkin hyödyntää myös muut terveystieteen ammattilaiset. Esimerkiksi fysioterapeutit voivat hyödyntää opinnäytetyötä suunnitellessaan lapsia aktivoivia välinehankintoja terapiakäyttöön. Kuvakorteissa olevia liikemalleja voi hyödyntää myös keuhkokuivattamien harjoitteina. Pohdimme, että opinnäytetyöstä voi olla apua kaikille lasten ja perheiden parissa työskenteleville liikunta- ja terveystieteen ammattilaisille.

Jatkokehitysideana kuvakortteihin rinnalle voisi tuoda itsearviointimenetelmän lapsille, jolla he voivat kuvata omaa kehitystään liikemalleissa esim. erilaisten hymynaamojen avulla. Arviointeja voitaisiin seurata viikoittain, jolloin varhaiskasvattajat ja lapset voisivat seurata harjoittelun progressiivisuutta. Toinen hyvä jatkotutkimusidea olisi myös tutkia korttien toimivuutta ja tarpeellisuutta uudella päiväkodilla esimerkiksi havainnoiden tai haastatellen henkilökuntaa ja lapsia.

LÄHTEET

Asanti, Riitta & Sääkslahti, Arja 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, Riitta, Rönkkö, Marja-Liisa & Aerila, Juli. (toim.) 2010. Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.

A Jean Ayres 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-kustannus.

BObles. 2013. Online-luettelo 5.9.2013. www-dokumentti: http://www.lastenturva.fi/file_view.php?name=4/bobles_esite.pdf Luettu: 1.11.2015. Ei päivitystietoja.

BObles. 2015a. Finnish Folder 7.5.2015. www-dokumentti: <http://bobles.com/catalogue/> Luettu: 4.11.2015. Ei päivitystietoja.

BObles. 2015b. The school project folder 6.10.2015. www-dokumentti: <http://bobles.com/about-bobles-p2/skolen-ved-sundet-bobles/> Luettu: 1.11.2015. Ei päivitystietoja.

BObles. 2015c. The happy development 3.6.2015. www-dokumentti: <http://bobles.com/the-happy-development-p5/> Luettu: 1.11.2015. Ei päivitystietoja.

BObles. N.d. About bObles. www-dokumentti: <http://bobles.com/about-bobles-p2/behind-the-bobles-brand/> Luettu: 14.11.2015. Ei päivitystietoja.

Bower, Julie K., Hales, Derek P., Tate, Deborah F., Rubin, Daniela A., Benjamin, Sara E. & Ward, Dianne S. 2008. The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 34, 1, 23-29. www-dokumentti:

<http://neelonresearch.org/wp-content/uploads/sites/2/2013/10/The-childcare-environment-and-childrens-physical-activity.pdf>. Luettu: 2.11.2015. Ei päivitystietoja.

Fogelholm, Mikael. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka, & Vasankari, Tommi 2011. Terveysliikunta 2.p Helsinki: Duodecim.

Gallahue, David L., Ozmun, John C., Goodway, Jackqueline D 2012. Understanding motor development 7.edition. Singapore.

Halmela, Petteri 2013. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta? Pro gradu-tutkielma. Helsingin Yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta, opettajankoulutuslaitos, kasvatustiede. www-dokumentti:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2. Luettu: 28.11.2015. Ei päivitystietoja.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Bookwell Oy: Porvoo.

Huisman, Tuulamarja & Nissinen, Anu 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Liiku ja Opi. Rintala, Pauli, Ahonen, Timo, Cantell, Marja, toim. Nissinen, Anu 2005. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Iivonen, Susanna 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 157. www-dokumentti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3>. Luettu: 4.11.2015. Ei päivitystietoja.

Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jämsén, Anna 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. www-dokumentti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40646/URN:NBN:fi:juu201301041011.pdf?sequence=1>. Luettu 30.10.2015. Ei päivitystietoja.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.

Kivelä, Lotta 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Pro gradu- tutkielma. Helsingin Yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta, kasvatustiede. www-dokumentti: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>. Luettu: 28.10.2015. Ei päivitystietoja.

Koivunen, Pirjo-Leena. & Lehtinen, Taisto. 2015. Kasvu kiikarissa. Jyväskylä: Ps-kustannus.

L 8.5.2015/580. 2015. Laki lasten päivähoitosta annetun lain muuttamisesta.

- Finlex. www-dokumentti: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>. Luettu: 10.11.2015. Ei päivitystietoja.
- Lehto, Satu, Reunamo, Jyrki & Ruismäki, Heikki 2012. Children's peer relations and children's physical activity. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*. 45, 277-283. www-dokumentti: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812023002>. Luettu: 10.11.2015. Ei päivitystietoja.
- Mikkola, Petteri & Nivalainen, Kirsi. 2011. Lapselle hyvä päivä tänään. 5.p. Saarijärvi: Pedatieto.
- Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovas-kainen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2/2010. www-dokumentti: <https://www.julkari.fi/handle/10024/80056>. Luettu 2.11.2015. Ei päivitystietoja.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Paakkinen, Anne-Maria 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän Yliopisto, terveystieteiden laitos, terveystieteiden kasvatustieteiden tutkimuskeskus. www-dokumentti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>. Luettu: 27.10.2015. Ei päivitystietoja.
- Puukari-Pirinen, Sanna & Rainio, Jaana 2015. Päiväkodin johtaja ja varajohtaja. Jyväskylän kaupunki. Haastattelu 15.10.2015.
- Pönnkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Reunamo, Jyrki, Saros, Leila & Ruismäki, Heikki 2012. The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*. 45, 501-506. www-dokumentti: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812023233>. Luettu 4.11.2015. Ei päivitystietoja.
- Rintala, Pauli, Ahonen, Timo, Cantell, Marja & Nissinen, Anu 2005. Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus
- Ruokonen, Reijo, Norra, Jan & Karvinen, Hanna 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi, Iloa liikkeelle. www-dokumentti: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf. Luettu: 8.11.2015. Ei päivitystietoja.
- Sandström, Marit & Ahonen, Jarmo 2011. Liikkuva ihminen-aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka Lahti: Vk-Kustannus.
- Soini, Anne. 2015 Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. *Studies In Sport, Physical Edu-*

cation And Health 216. www-dokumentti:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1. Luettu: 30.10.2015. Ei päivitystietoja.

Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia esittävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 10. www-dokumentti:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3. Luettu 4.11.2015. Ei päivitystietoja.

Sääkslahti, Arja.. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus

Trost, S.G., Ward, D.S. & Senso, M. 2010. Effects of child care policy and environment on physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42, 3, 520–525.

www-dokumentti: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20068496>. Luettu: 3.11.2015. Ei päivitystietoja.

Valo. 2015a. Ilo kasvaa liikkuen-esitys, Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. www-dokumentti:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMTcvMTJfNTJfMzBfMjI3X0lsb2h3ZWhYXWxpawtrdWVuX1Zlcmtvc3RvX2VzaXRlXzE1MDQxMi5wZGYiXV0/Ilokasvaaliikkuen_Verkosto-esitys_150412.pdf. Luettu: 3.11.2015. Ei päivitystietoja.

Valo. 2015b. Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Valon julkaisusarja nro 1/2015. www-dokumentti:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpawtrdWVuX29oamVsbWFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf. Luettu: 3.11.2015. Ei päivitystietoja.

Valo. 2015c. Ilo kasvaa liikkuen ohjelman kuvaus. Mikä on ilo kasvaa liikkuen ohjelma? Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. www-dokumentti:

<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>. Luettu: 3.11.2015. Ei päivitystietoja.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005:17.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2009. 2.p. Stakes OPPAITA 56. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vaajakoski: Gummerrus Kirjapaino.

Vehkalahti, Reetta & Urho, Tuomas 2013. Leikki on totta! Helsinki: Lasten keskus.

Vilén, Marika, Vinhunen, Riitta, Vartiainen, Jari, Sivén, Tuula, Neuvonen, Sohvi & Kurvinen, Auli 2011. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1.-4. p. Helsinki: WSOY

Vilkka, Hanna. 2009. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi

Ward, Dianne S. 2009. Physical Activity in Young Children: The Role of Child Care. *Medicine & science in sports & exercise*, 42, 3, 499-501. www-dokumentti:

<http://journals.lww.com/acsmmsse/pages/articleviewer.aspx?year=2010&issue=03000&article=00013&type=abstract>. Luettu 3.11.2015. Ei päivitystietoja.

Ward, Dianne S., Vaughn, Amber, Mc Williams, Christine & Hales, Derek. 2010 Interventions for increasing physical activity at child care. *Medicine and science in sports and exercise*, 42, 3, 526-34. [www-dokumentti: http://journals.lww.com/acsmsse/Fulltext/2010/03000/Interventions_for_Increasing_Physical_Activity_at.18.aspx](http://journals.lww.com/acsmsse/Fulltext/2010/03000/Interventions_for_Increasing_Physical_Activity_at.18.aspx) Luettu 30.10.2015. Ei päivitystietoja.

Williams, Harriet G., Pfeiffer, Karin A., O'Neill, Jennifer R., Dowda, Marsha, McIver, Kerry L., Brown, William H. & Pate, Russel R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity Silver Spring, Md.*, 16, 6, 1421-1426. [www-dokumentti: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.214/pdf](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.214/pdf) Wiley Online Library. Luettu 4.11.2015. Ei päivitystietoja.

Zimmer, Renata 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2.p. Helsinki: Lasten keskus.

LIITTEET

- 1 Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit
- 2 Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit taustalla
- 3 Aikuisten huomiokortit
- 4 Saatekirje

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2013, 175).....	12
TAULUKKO 2. Eduskunnan päätöksen mukaisesti säädetty varhaiskasvatuslaki (otos L 8.5.2015/580).....	28
TAULUKKO 3. Kansainväliset liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa (Valo 2015b, 23).....	32
KUVA 1. Opinnäytetyön viitekehys	5
KUVA 2. Taidon oppimisen vaiheet (muokattu Huisman & Nissinen, 2005, 27).	10
KUVA 3. Fyysisen aktiivisuuden määrä päiväkotikäisillä lapsilla (muokattu Williams ym. 2008, 1421–1426).....	13
KUVA 4. Lasten liikunnan keskeiset merkitykset terveyden kannalta (muokattu Fogelholm 2011, 76).	18
KUVA 5. Havainnot fyysisen aktiivisuuden määrästä Suomalaisessa päiväkodissa (mukailtu Reunamo ym. 2012, 503).....	27
KUVA 6. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (mukailtu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 39).....	31
KUVA 7. Yleisarvio sisätilojen liikuntamahdollisuuksista (muokattu Ruokonen ym. 2009, 23).....	34

KUVA 8. Kuvakorttien toteutusprosessi.....	41
KUVA 9. Kuvakortit aktivoivat lapsen kehityksen eri osa-alueita.....	45
KUVA 10. BObles ajatusmaailma (muokattu BObles 2015c, 4-5).	50
KUVA 11. Opettajien kirjaamat huomioid välineiden vaikutuksesta (muokattu bObles tutkimus 2015, 9).....	51
KUVA 12. BObles roller (Nuorten Taidetyöpaja 2015).	52
KUVA 13. BObles mato (Nuorten Taidetyöpaja 2015).....	52
KUVA 14. BObles muurahaiskarhu (Nuorten Taidetyöpaja 2015).....	52
KUVA 15. BObles krokotiili (Nuorten Taidetyöpaja 2015).....	53
KUVA 16. BObles kana (Nuorten Taidetyöpaja 2015).	53
KUVA 17. BObles elefantti (Nuorten Taidetyöpaja 2015).....	53

Odotustilanne



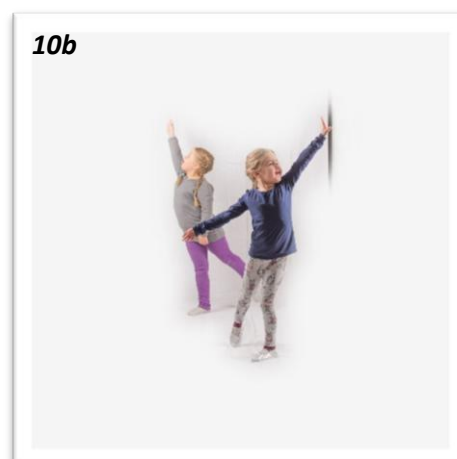
Siirtymätilanteet



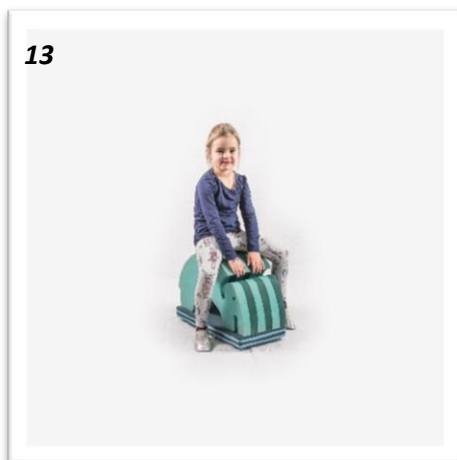
Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit



Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit



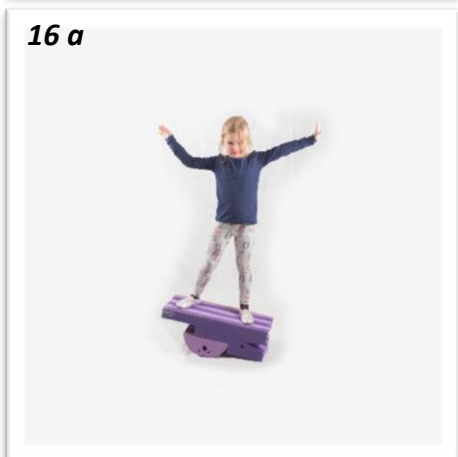
Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit



Toimintatilanteet



Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit



Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit

18a



18b



19a



19b



19c



20








21



Fyysistä aktiivisuutta lisäävät kuvakortit taustalla





Katseen kohdistaminen		Katseen kohdistaminen kiintopisteeseen helpottaa tasapainon ylläpitoa
Korjausliikkeet		Lapsi pystyy korjaamaan asentoa kehon liikkeiden avulla esim. käsien avulla
Hartioiden, selän ja lantion suora linjaus		Suora linja jossa korva, olkapää, lantio, polvi ja nilkka ovat samassa linjassa
Tukijalan linjaus		Tukijalan polvi hieman koukussa
Tukijalan vakaus		Lapsi pystyy pitämään tukijalan lähes paikallaan



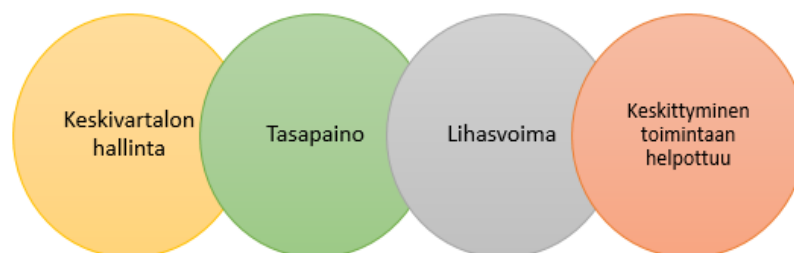


Vastavuoroiset liikkeet		Lapsi liikuttaa vastakkaista kättä ja jalkaa yhtä aikaa (karhu ja rapu)
Liikkeen suuntautuminen		Hyppy suuntautuu ylös ja eteenpäin (pupu)
Keskilinjän ylitys		Lapsi poimii banaaneja molemmilta puolilta käytävää molemmilla käsillä (gorilla)
Kehon kannattelu		Lapsi jaksaa kannatella kehoa välineen päällä (roller)
Voiman säätely		Lapsi työntää tai vetää toista lasta sopivalla voimakkuudella ettei toinen putoa kyydistä (roller)/ Lapset painautuvat sopivalla voimalla välinettä vasten, jotta se ei putoa (pallon kannattelu)
Ryhti		Kehon linja on suora päästä varpasiin (hernepussi)





Tasapainon ylläpitäminen		Lapsi ei putoa välineen päältä ja pystyy kontrolloimaan asentoa huojumisesta huolimatta
Kehon mukautuminen		Lapsi pystyy säilyttämään tasapainon alustan päällä muuttaessaan asentoa
Kehon linjaus ja ryhti		Pään asento samassa linjassa kehon kanssa.
Kehon kannattelu		Lapsi jaksaa kannattelemaan kehoaan välineen päällä.
Sopivan alusta		Lapsi pystyy keskittymään toimintaa mutta alusta haastaa lapsen tasapainoa





SAATEKIRJE JA SUOSTUMUSLOMAKE
19.10.2015

Arvoisa vanhempi,

Olemme toteuttamassa osana opinnäytetyötämme toiminnallisia kuvakortteja Wessmanninmäen päiväkodin käyttöön. Tarkoituksena on saada lisättyä lasten omatoimista fyysistä aktiivisuutta hoitopäivän aikana. Kortit kuvataan uudella päiväkodilla ja toivoisimme, että mallikorteissa liikkeitä ja tehtäviä olisi suorittamassa päiväkodin omat hoitolapset. Tämä voisi lisätä lasten motivaatiota kokeilla korttien tehtäviä.

Kuvia tullaan käyttämään valmiissa opinnäytetyössä, joka on nähtävillä ammattikorkeiden julkaisuissa verkossa. Lisäksi kuvat ovat käytössä Wessmanninmäen päiväkodin sisätiloissa. On mahdollista, että tarvittaessa kortteja käytetään myös muissa päiväkodeissa.

Suoritamme kuvaukset viikolla 44. Jos annatte suostumuksenne, että lapsenne voi osallistua kuvauksiin pyydämme ystävällisesti allekirjoittamaan tämän sopimuksen.

Jos Teillä on kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, vastaamme mielellämme.

Kiitokset vastauksistanne!

Allekirjoituksellani vakuutan ymmärtäväni suostumuslomakkeen ja annan suostumukseni, että lapseni voi osallistua kuvakorttien kuvaukseen.

_____ (Lapsen nimeä emme julkaise missään vaiheessa)
Lapsen nimi

Päivä ja paikka

Allekirjoitus

Kunnioittaen,

Fysioterapiaopiskelijat Annakaisa Hinkkanen ja Milena AbbasMamode

Lisätietoja: annakaisa.hinkkanen@edu.mamk.fi tai g8740@student.jamk.fi (Milena)