

Mari Karvinen

LIKUNNALLISUUTTA PÄIVÄKODIN PUKEUTUMISTILANTEISIIN

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)

Toukokuu 2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Mari Karvinen	Sosionomi AMK	Toukokuu 2016
Opinnäytetyön nimi		38 sivua
Liikunnallisuutta päiväkodin pukeutumistilanteisiin		
Toimeksiantaja		
Pilke päiväkodit / Pilke Kuperkeikka		
Ohjaaja		
Lehtori Virve Remes		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Pilke-päiväkotit Kuperkeikalle. Kuperkeikka on Kouvolassa toimiva yksityinen liikuntapäiväkotit. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä liikunnallisuutta päiväkodin siirtymätilanteisiin. Työssä keskityttiin lisäämään erityisesti pukeutumistilanteen liikunnallisuutta ja sitä kautta pyrittiin tukemaan liikuntakasvatuksen periaatteita päiväkodin toiminnassa.</p> <p>Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö ja samaan aikaan kehittämistyö. Työn tavoitteena oli lisätä pukeutumistilanteen liikunnallisuutta tuottamalla konkreettinen työväline, joka tukee liikunnallisuutta ja lapsilähtöisyyttä pukeutumistilanteessa.</p> <p>Toiminnallisen osuuden tuotokseksi syntyi kaksi liikunnallisuutta lisäävää työvälinettä, liikuntalorupussi sekä liikuntatehtäväpussi. Työvälineet ovat liikunnallisuutta lisääviä, lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevia sekä sovellettavia erilaisiin tilanteisiin. Työvälineet vastasivat siihen kysyntään, jonka päiväkodin varhaiskasvattajat olivat ilmaisseet. Niiden avulla pukeutumistilanne on lapsilähtöinen, leikkimielinen ja liikunnallinen.</p>		
Asiasanat		
liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, siirtymätilanne, kehittämistyö, työväline, motoriikka		

Author (authors)	Degree	Time
Mari Karvinen	Bachelor of Social Services	May 2016
Thesis Title		39 pages
More movement and kinematic for dressing situations in day-care		
Commissioned by		
Pilke päiväkodit / Pilke Kuperkeikka		
Supervisor		
Virve Remes, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>This thesis was made for the kindergarden Kuperkeikka, which is a Pilke kindergarden. Kuperkeikka is a private kindergarden in Kouvola. The purpose of the thesis was to increase mobility and athletics in kindergardens transitional situations. The focus of this development work was to increase the mobility specially in dressing situations and through that to support the principals of physical education in the kindergarden´s actions.</p> <p>The thesis is a functional thesis and at the same time development work. The purpose of the work was to increase mobility and movement in dressing situations by producing an actual tool that supports physical activity and child orientation in dressing situations.</p> <p>The output of this development work was two actual tools that increase physical activity; exercise cards with nursery rhymes that involve movement and exercise cards with missions. These tools increase mobility and physical activity. Tools also support the all-encompassing development of children and they are applicable in different situations. The tools match for the demand that the educators of the kindergarden had expressed. By using the tools the dressing situations can be child orientated, playfull and kinematic.</p>		
Keywords		
physical education, early childhood education, transitional situation, development work, tool, motor skills		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA.....	7
2.1	Varhaiskasvatus	7
2.2	Liikunnan merkitys ja hyödyt.....	8
2.3	Liikuntasuosituksset	9
2.4	Liikuntakasvatus	10
2.4.1	Liikuntakasvatuksen tavoitteet	11
2.4.2	Didaktiset periaatteet	12
2.4.3	Tilannekeskeinen liikuntakasvatus	12
3	LAPSEN KEHITYS JA OPPIMINEN	13
3.1	Motorinen kehitys.....	13
3.1.1	Dynaamisten systeemien teoria	15
3.2	Kognitiivinen kehitys	16
3.3	Sosiaalinen kehitys	18
3.4	Oppimisteorioiden valtavirtaukset yleisellä tasolla	20
4	LAPSILÄHTÖISYYS JA LASTEN OSALLISUUS.....	21
4.1	Lapsilähtöisyys ja lapsen kunnioitus	21
4.2	Lasten osallisuus	22
4.3	Valtaistaminen	23
5	SIIRTYMÄTILANTEET JA PUKEMISVALMIUDET	23
5.1	Siirtymätilanteet	23
5.2	Pukemisvalmiudet ja uloslähtö.....	24
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
6.1	Pilke liikuntapäiväkotinä kuperkeikka.....	25
6.1.1	Arjen pedagogiikka varhaiskasvatuksen ytimenä	26
6.2	Toiminnallinen osuus ja kehittämistyö	26
7	KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	30
7.1	Kehittämisehdotuksia.....	31

8	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET.....	34
	KUVALUETTELO.....	37

1 JOHDANTO

Lapselle luontainen tapa oppia on leikkiminen, liikkuminen ja tutkiminen. Kehonsa kautta lapsi kokee uusia asioita ja harjoittelee taitoja. Lasten terveysseurannan kehittäminen hankkeessa (LATE-hanke) suoritettu LATE-tutkimus vuodelta 2010 osoittaa, että lapset liikkuvat liian vähän. Siksi liikunnan määrään ja laatuun tulee kiinnittää enemmän huomiota sekä päiväkodeissa että kotona. Varhaiskasvatuksen liikunnasuositukseen vuonna 2005 listattiin suosituksia, joiden mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Lapselle tulee myös tarjota sellainen ympäristö, jossa lapsi voi harjoitella päivittäin motorisia taitojaan. Päiväkodin ympäristö ja tilat tulisi suunnitella niin, että ne houkuttelevat liikkumiseen. (Hujala & Turja 2011, 138.)

Lapsi on terve, kun se leikkii - sanonnan voisi kääntää sanonnaksi: lapsi on terve, kun se leikkii liikkuen. Leikkimielinen liikunta on lapselle mieluista, eikä vain ohjatut tilanteet. Mitä enemmän lapselle tarjotaan mahdollisuuksia liikkua, sitä paremmat edellytykset lapsella on pysyä virkeänä ja terveenä. (Pulli 2004, 9.) Päiväkodin arki on täynnä toimintoja ja siirtymätilanteet ovat aikaa vieviä. Arjen sujuvuuden kannalta on suotavaa kehittää työtä entistä lapsilähtöisemmäksi sekä liikunnallisuutta tukevaksi. Mitä enemmän lapsia innostetaan liikkumaan ja leikkimään, sitä enemmän he saavat mahdollisuuksia oppia itselleen suotuisammalla tavalla - liikkuen.

Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä päiväkodin liikunnallisuutta siirtymätilanteissa, erityisesti pukeutumistilanteissa. Kehittämistyöni punaisena lankana on leikkimielinen ja lapsilähtöinen liikunnallisuus. Tavoitteena oli tuottaa toimiva liikunnallisuutta lisäävä työväline pukeutumistilanteeseen. Liikunta ja liikkuminen ei siis rajoitu vain ohjattuihin tuokioihin, vaan liikuntakasvatuksen tulee ulottua kaikkiin toimintoihin ja tilanteisiin päiväkodin arjessa. Kehittämistyön tavoitteena on sisällyttää liikunnan ja leikin ilo sellaisiin hetkiin, jotka yleensä ovat täynnä kiirettä, vilskettä ja hulinaa.

Työn teoreettiset viitekehykset ovat liikuntakasvatus, lapsilähtöisyys ja osallisuus, motoriset, kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Näiden teoreettisten viitekehysten kautta perustelen kehittämistyön tarpeellisuutta, erityisesti liikunnallisuuden lisäämistä pukeutumistilanteisiin.

2 LIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikkuminen on lapselle luontaista ja se on oppimisen väline. Lapset iloitsevat liikkumisesta ja käsillään tekemisestä. Lapsi liikkuu, koskettelee, tuntee, erottelee ja hahmottelee asioita kokonaisuuksiksi. Lapsi kehittyy liikkumisessa ja oppimisessa omaan tahtiinsa, joka aikuisen täytyy huomioida. Leikki liittyy vahvasti liikkumiseen. Lapsi liikkuu leikkien ja leikinomaisesti. Mielikuvitusleikit metsässä, juokseminen, kirmaaminen, suunnanvaihdot ja pysähtyminen opettavat lapselle ympäristöstä ja itsestään. (Autio & Kaski 2005, 41.)

Lapset siis liikkuvat luonnostaan, eivätkä halua olla paikoillaan liian pitkään. Liike on yhteydessä kaikkiin kehityksen osatekijöihin; motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Lapsi oppii uutta aistitoimintojen ja motoristen toimintojen kautta. Erityisesti lapsen havaintomotoriseen oppimiseen tulee kiinnittää varhaiskasvatuksessa huomiota. Aikuisen tulee tarjota mahdollisuuksia aistitoimintojen herkistämiseksi ja oleellisen tiedon poimimista ympäristöstä. Lapsi on jatkuvasti havainnoimassa omaa kehoaan ja sen yhteyttä muuhun ympäristöön. Oman kehon tunteminen edellyttää kehon osien tunnistamista ja niiden hallintaa eri maastoissa tai tilanteissa. (Autio & Kaski 2005, 54 - 55.)

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen eri elämäntilanteissa vaikuttavaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, ja se pyrkii tukemaan lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Yhteiskunta järjestää lapselle hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuuden, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista työtä lapsen kehityksen tukemiseksi. Varhaiskasvatusta tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat sekä seurakunnat. Varhaiskasvatuksen tärkeimpiä elementtejä on lapsen omaehtoinen leikki sekä ammattitaitoinen henkilöstö. Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on kokonaisvaltainen ymmärrys lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Lisäksi varhaiskasvatuksessa painotetaan kasvatuskumppanuutta, yhteistyötä perheiden ja kasvattajien välillä. Kasvatuskumppanuuden avulla lapselle voidaan tarjota mahdollisimman mieluinen kasvatusympäristö. Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohjana on keskeiset lapsen

oikeuksia säätelevät sopimukset, kansalliset säädökset ja muut ohjaavat säädökset. (Varhaiskasvatussuunnitelmat perusteet 2005, 9-11.)

Lasten päivähoidosta annetun lain nimi muuttui 8.5.2015 varhaiskasvatuslaiksi, joka oli suuri muutos. Nyt varhaiskasvatukselle on laissa määritelty ja sille on asetettu lain vaatimat tavoitteet. Käsite lasten päivähoito korvattiin käsitteellä varhaiskasvatus. Laissa lapsen etu otetaan merkittävään asemaan ja lapselle tulee tarjota suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015.)

2.2 Liikunnan merkitys ja hyödyt

Kun ajatellaan sanaa liikunta, tulevat mieleen urheilu suoritukset, kilpaileminen tai median välittämä kuva liikkumisesta. Nykyään ihannoidaan fitness-kulttuuria ja ulkonäkökeskeisyys on median kautta suurentunut. Lasten liikkuminen ei kuitenkaan merkitse ainoastaan suorituksia tai ulkonäköä. Liikkuminen on yhtä tärkeää kuin terveellinen ruoka ja riittävä uni. Lapsen liikunta on leikkimistä, hyppimistä, juoksua, pyörimistä, kiipeämistä, kierimistä ja heittämistä. (Pulli 2004, 6.)

Liikkuminen on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta erityisen tärkeää. Lapsi tarvitsee päivittäistä liikuntaa voidakseen hyvin. Lisäksi liikkuminen vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Nykyaikana monet lapset eivät liiku tarpeeksi. Lapsille ominainen ja luonnollinen tapa liikkua on vähentynyt; pienetkin matkat kuljetaan autolla, television ja muiden ruutujen katselu on lisääntynyt ym. Vähäinen liikkuminen ja huonot ruokailutottumukset lisäävät lasten ylipainoa. Päiväkoti voi tukea lapsen liikkumista ja voi auttaa lapset vanhempia ymmärtämään sen merkityksen. Lapsen suhdetta liikuntaan voidaan tukea tarjoamalla liikunnallista elämäntapaa. (Ojanen ym. 2011, 252 - 253.) Liikkumisen tulisi olla arjessa mukana, päivittäistä elämäntapaa. Kun lapselle opetetaan liikkumisen ilo ja hyöty jo varhaisessa vaiheessa, tukee se aikuisiän liikunnallisuutta. Liikunnan ei pitäisi olla pakkopullaa ja väkisin väentämistä. Liikunnan pitäisi enemmänkin olla iloista, antoisaa ja monipuolista.

Lasten liikkuminen on erityisen tärkeää tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Alle kouluikäiset kykenevät mittaviinkin fyysisiin ponnis-

tuksiin, mutta vasta varttuneempi lihaksisto kestää kerrallaan enemmän rasitusta. Lapsen tuki- ja liikuntaelimistö on hyvin joustava, koska aikuisen luustoon verrattuna siinä on suurempi osa rustoa. (Karvonen ym. 2003, 41.) Tahdonalainen liikkuminen edellyttää sitä, että lapsi ohjaa kehoaan aivoista lähtien. Hermostolliset impulssit liikuttavat lihaksia kulkemalla hermoverkkoja pitkien kehon osiin näin tuottamalla liikkeen. Liikunta tukee hermoverkkojen kehittymistä sekä vahvistaa lihaksia, jänteitä ja luita. (Hujala & Turja 2011, 138 - 139.)

2.3 Liikuntasuositukset

Kansallinen varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä kokosi uudet suositukset varhaiskasvatuksen liikuntaan vuonna 2005. Niiden mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Lisäksi lapsella tulee olla mahdollisuus harjoittaa motorisia perustaitojaan eri ympäristöissä. Päiväkodeissa varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista sekä monipuolista liikuntaa päivittäin. Lapselle tulee tarjota liikuntaan houkutteleva ja turvallinen ympäristö, josta poistetaan liikuntaa haittaavat esteet. Varhaiskasvattajien tulee opettaa lapselle turvallista liikkumista monipuolisesti eri ympäristöissä. Lisäksi päiväkodeissa tulee olla perusvälineistö lapsen liikunnalle. Päiväkodissa liikunnankin suhteen tulee olla yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. (Hujala & Turja 2011, 138.) Kasvatuskumppanuus on erityisen tärkeää liikkumisen tukemisessa, koska nykyään perheet liikkuvat vähemmän yhdessä. Päiväkoti voi tukea omalla panostuksellaan liikunnallisuutta niin, että sen ilo leviää kotiinkin. Nykyään lapset istuvat liikaa sisällä ja tuijottavat erilaisia ruutuja ja pelejä. Lapselle on erityisen tärkeää leikkiä ulkona ja erilaisissa maastoissa.

Lapsi pitää luontaisesti liikunnasta ja heillä on valtava tarve liikkua. Liikkumalla lapsi tutkii ympäristöään ja kehoaan. Lapselle tulee tarjota riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen. Monesti ajatellaan, että on helpompi hallita isoa lapsiryhmää, jos he istuvat. Aikuisesta liikkumisen hälinä on epäjärjestyksen merkki. Kuitenkin taitava ohjaaja kykenee sietämään epäjärjestyksen tunnetta ja ymmärtää sen olevan lapsen oppimiselle luontaista. Varhaiskasvattajan tulee ymmärtää mikä oikeasti on lapsilähtöistä, eikä tukeutua vain aikuislähtö-

siin ratkaisuihin hankalissa tilanteissa (Karvonen 2000, 24.) Pukeutumistilanteissa voidaan tukea lapsen liikkumistakin. Kehonhallintaa ja motorisia taitoja voi opetella pienessäkin tilassa. Lapsi on jatkuvasti valmis oppimaan ja käyttämään kehoaan. Liika odottelu ja istuminen saattavat olla lapselle todella tylsää ja turhautuneena saattaa ilmaantua konflikteja lasten välillä. Kun siirtymätilanteet ovat mukavia ja lapsilähtöisiä, konflikteja voidaan ennaltaehkäistä.

Viikoittainen suositus liikunnalle on 15 - 20 tuntia. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen on erityisen tärkeää. Lapsi ei jaksaa samankaltaista liikuntaa koko ajan, vaan liikuntaleikkien tulisi olla vaihtelevia. Lisäksi lasten yksilöllisyys tulee ottaa huomioon. Kaikki ei ole motorisilta taidoiltaan samalla tasolla, vaan jokainen lapsi on yksilö ja hänen kehittyisensä taso tulee huomioida. (Karvonen 2000, 25.) Pelkät ohjatut liikuntatuokiot eivät riitä lapsen liikuntasuositukseen pääsemiseen. Monesti ohjatut tuokiotkaan eivät ole koko ajan reipasta liikkumista siitä johtuen, että monesti aikaa menee ohjattujen liikuntaleikkien sääntöjen opettamiseen. Lapset saattavat joutua ohjatuissakin tilanteissa istua ja kuunnella liian suuren osan ajasta. Huomio liikunnan tarjoamiseen tulisikin olla arjen liikkumisessa. Liikuntaa voi harjoittaa siirtymätilanteissakin, tietenkin tulee ottaa huomioon turvallisuus ja tilojen mahdollisuudet.

Aikuisen terveysliikuntasuositus kehottaa liikkumaan maltillisesti, kun taas lapsen liikunta tulisi olla hyvin reipasta ja rasittavaakin. Kahden tunnin suositus tarkoittaa siis sitä, että lapsen tulisi liikkua reipasta liikuntaa kaksi tuntia niin, että tulee hiki ja pulssi nousee. Lisäksi erityisesti luustoa ja lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Luut vahvistuvat, kun niitä käytetään ja rasitetaan. On todettu, että hyvät motoriset taidot vähentävät lasten tapaturmia. Päiväkodissa järjestetään monipuolisesti liikuntamahdollisuuksia mutta silti harva lapsi oikeasti liikkuu suositellut kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Vanhempien tulisikin kotona kannustaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja ottaa itsekin osaa yhdessä liikkumiseen. (Arvonen 2007, 12.)

2.4 Liikuntakasvatus

Liikkumisen ja liikuntakasvatuksen merkitys päiväkodeissa on viime vuosina lisääntynyt huomattavasti. Tarve liikunnan lisäämiseen johtuu siitä, että nyky-

yhteiskunnassa liikkumista mahdollistetaan entistä vähemmän. Tästä johtuen kasvattajat ovat joutuneet pohtimaan sitä, mahdollistetaanko lapselle tarpeeksi tilaa ja aikaa liikkumiseen. Liikkuminen on osa kokonaisvaltaista kehittymistä. Lapsi hankkii kokemuksia kehonsa ja aistinsa kautta. Käsitys lapsen kehittymisestä on muuttunut siten, että liikuntaa ja liikkumista ei nähdä erillisenä alueena, vaan kokonaisvaltaisen kehityksen edistämisen välineenä. (Zimmer 2001, 9.) Liikuntakasvatus pyrkii siihen, että liikkuminen tulee elämäntavaksi, olennaiseksi osaksi arkea. Liikuntakasvatus ei ole pelkästään ohjattua liikuntaa, vaan kokonaisvaltaista kasvatusta liikkumiseen ja keholliseen ilmaisuun ja oman kehonsa tuntemiseen.

2.4.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Yleisellä tasolla kaiken varhaiskasvatuksen ja pedagogisen työn tavoitteena on tukea lapsen itsenäisyyttä, kehittymistä ja sosiaalisuutta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa lapselle valmiudet liikkumalla oppimiseen. Lapsi oppii liikkumalla itsestään, kanssaihmisistä sekä ympäristöstä.

Yhtenä keskeisenä tavoitteena on lisätä lapsen kykyä ja motivaatiota toimia myös sellaisessa ympäristössä, joka edellyttää ja samalla kehittää fyysistä kuntoa (Numminen 1996, 11). Pää tavoitteena voidaan pitää sitä, että varhaiskasvatuksessa tuetaan lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa, ja samalla tuetaan lapsen myönteistä käsitystä itsestään liikkujana (Hujala & Turja 2011, 139).

Liikuntakasvatus pyrkii vastaamaan lasten liikkumistarpeisiin tarjoamalla monipuolisia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia. Tavoitteena on antaa lapselle mahdollisuus tutustua liikkumisen kautta omaan kehoonsa ja persoonaansa. Liikuntakasvatuksessa rohkaistaan tutustumaan ja käsittelemään ympäristöä liikkumalla ja tutkimalla. Tavoitteena on myös kasvattaa lapsen motorisia taitoja sekä luottamaan niihin taitoihin. Pyritään myös siihen, että lapsi kykenee arvioimaan kykyjään ja toimimaan niiden mukaan. Liikuntakasvatuksella pyritään mahdollistamaan heikompien ja vahvempien lasten yhteisetkin leikit, kehitystason mukaisesti. Lisäksi tuetaan lapsen liikkumisen iloa, uteliaisuutta sekä toimintahalua. Pyritään siihen, että lapsi kokee ja havainnoi maailmaa ja ympäristöään kokonaisvaltaisesti aisteillaan ja kehollaan. (Zimmer 2001, 122 - 123.)

2.4.2 Didaktiset periaatteet

Liikuntakasvatuksen periaatteita ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus. Lapsilähtöisyys tarkoittaa sitä, että liikuntakasvatus lähtee lasten kiinnostuksen kohteista, ei aikuisten. Toiminta perustuu lapsen tarpeisiin ja kykyihin ja sen tulee vastata lapsen suurta liikkumistarvetta. Lapsen uteliaisuus ja tutkimishalu tulee ottaa toiminnan suunnittelussa huomioon. Esimerkiksi liika odotusaika toimintojen välillä pitäisi olla mahdollisimman vähäistä. Siirtymätilanteetkin tulisi olla liikunnallisia mahdollisuuksien mukaan. Avoimuus tarkoittaa sitä, ettei tilanteet olisi liian ennalta määriteltyjä. Kaikkeen toimintaan tulisi olla mahdollisuus kuunnella lasten toiveita ja tilaa yllättäville muutoksille. Periaatteena on se, että osallistuminen liikunnalliseen toimintaan on vapaaehtoista. Liikunnallisten hetkien ja välineiden tulee olla niin houkuttelevia, että lapset kokevat ne mielenkiintoisiksi ja osallistuvat niihin vapaaehtoisesti. Koska päiväkotiyössä symboli- ja roolileikeillä on mittava merkitys, on liikkumisen oltava mahdollisimman elämyksellistä ja tukea mielikuvituksellista eläytymistä. Lisäksi tärkeää on ottaa huomioon lapsen päätäntävalta ja itsemääräämisoikeus. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus päättää liikunnallisissakin tilanteissa, tietenkin lapsen kehitystason mukaisesti. Erityisen tärkeä liikuntakasvatuksen periaate on lapsen omatoimisuus, koska juuri omasta tahdosta toimiminen on minän kehityksen edellytys. (Zimmer 2001, 123 - 124.)

2.4.3 Tilannekeskeinen liikuntakasvatus

Lapsi tarvitsee leikkiä ja liikkumista päivittäin, ja päiväkotien tulee tarjota monipuolisia mahdollisuuksia niihin. Liikuntakasvatuksen tehtävänä ei ole opettaa lapsia urheilullisiin suorituksiin ja kilpailemiseen paremmuudesta, vaan tukea lapsen persoonallisuuden tervettä ja harmonista kehitystä. Liikuntakasvatus on paljon muutakin kuin liikuntasuorituksia. Se on kokonaisvaltaista kasvatusta liikunnallisuuteen ja keholliseen ilmaisuun. Sen lisäksi, että liikuntakasvatus tukee motorista kehitystä, tukee se myös lasta emotionaalisena, sosiaalisena, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. (Zimmer 2001, 117.)

3 LAPSEN KEHITYS JA OPPIMINEN

Lapsen fyysinen kasvu sekä motorinen, kognitiivinen ja sosio-emotionaalinen kehitys ovat alati vuorovaikutuksessa. Lapsen kehitys on siis kokonaisvaltaista mikä tulee ottaa varhaiskasvatuksessa huomioon. (Numminen 1996, 11.) Liikunnallinen kehitys tapahtuu dynaamisessa vuorovaikutuksessa fyysisen, psyykkisen ja sosio-emotionaalisen kasvun ja kehityksen kanssa. Sen lisäksi suuri merkitys on lasta ympäröivällä fyysisellä, psyykkisellä ja sosio-emotionaalisella ympäristöllä. (Alho, Kivi & Keskinen 2002, 157.)

Varhaiskasvatuksessa lapsen leikillä on erityisen tärkeä asema. Lapsi kehittyy toiminnassa, liikkeessä ja leikin kautta. Leikki on lapselle yhtä tärkeää kuin aikuiselle työ. Leikissä lapselle kehittyy uusia kykyjä ja taitoja ja leikki antaa mahdollisuuden niiden harjaannuttamiseen toistojen kautta. Lisäksi leikki vaikuttaa lapsen henkiseen kehitykseen ja persoonallisuuden järjestäytymiseen. Päiväkodin arkiset toiminnot mahdollistavat erilaisia vuorovaikutustilanteita aikuisen ja lapsen välille sekä lasten kesken. Leikissä lapsi kehittyy sekä psyykkisissä, fyysisissä että sosiaalisissa taidoissa. (Helenius & Korhonen 2008, 67.)

3.1 Motorinen kehitys

Ihmisen jokapäiväisessä selviytymisessä elintärkeää on motoriset perustaidot. Niitä ovat kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet. Lapsen tulee saada liikkua paljon ja monipuolisesti, jotta nämä taidot kehittyvät. Karkeamotoriikan harjoittaminen ja kehittyminen ovat edellytys sille, että lapsi kehittyy hienomotorisissa taidoissa. (Hujala & Turja 2011, 139.) Esimerkiksi lapsen täytyy ensin oppia heittämään palloa ennen kuin voi oppia kirjoittamaan. Fyysinen kehitys lähtee isoimmista lihaksista pienempiin.

Motoristen perustaitojen tulisi automatisoitua ennen kouluikää, joten päiväkodissa näiden taitojen kehittymiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lapsen motoriset taidot kehittyvät toistojen avulla ja onkin tärkeää, että lapsella on mahdollisuus harjoittaa taitojaan mahdollisimman usein. (Ojanen ym. 2011, 253.) Motorinen kehitys on tiiviissä yhteydessä ympäristön tarjoamiin virikkeisiin ja vuorovaikutuksiin. Keskushermoston, luuston ja lihaksiston kasvuvauhti

vaikuttaa lapsen motoristen taitojen kehittymiseen, ja lisäksi lapsen oma motivaatio liikkumiseen edesauttaa motoristen taitojen kehittymistä ja näppäryyttä hienomotoriikassa. (Krongvist & Pulkkinen 2007, 79.)

Motoriset taidot alkavat kehittyä jo vauvaiässä refleksien kautta esimerkiksi imemisrefleksi ja sukellusrefleksi, jotka ovat synnynnäisiä refleksejä. Synnynnäisten refleksien tilalle alkaa neljännen kuukauden jälkeen kehittyä refleksejä, jotka vahvistavat liikkumistapojen syntymisen. Näiden refleksien aiheuttaman liikkumisen kautta lapsen lihaksisto vahvenee. Runsaiden kokeilujen, yritysten ja erehdysten myötä alkaa kehittyä tahdonalainen liikkuminen, joka muuttuu kokemuksen kautta opituiksi toiminnoiksi eli taidoiksi. Näitä taitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaidoilla lapsi pitää kehoaan haluamassaan asennossa joko paikallaan ollessa tai liikkuessa. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppely, laukkaaminen ja kiipeäminen. Käsittelytaidot ovat motorisia taitoja, joiden avulla käsitellään esineitä tai välineitä, esimerkiksi vierittäminen, työntäminen, pukkaaminen, lyöminen, heittäminen, pompottaminen, kuljettaminen sekä haltuunotto. (Alho, Kivi & Keskinen 2002, 160.)

3–4-vuotiaat lapset liikkuvat paljon ja osaavat tehdä jo paljon itsenäisesti. Lapsi osaa hyvin perusliikkeet, kulkee portaissa vuorotahtiin, osaa heittää palloa, ottaa kiinni syliin heitetyn pallon, voi oppia polkemaan pyörällä ilman apurenkaita, osaa tasapainotella ja haluaa väsymättömästi harjoittaa taitojaan. Tässä iässä tulee antaa mahdollisimman paljon aikaa ja mahdollisuuksia harjoittaa motorisia taitoja. 4–5-vuotias lapsi on jo kehittynyt suuresti motorisissa taidoissa, perusmotoriikka on vahvaa ja voi jo osata joitakin erityistaitoja. Lapsi osaa ajaa polkupyörällä ja luistella sekä väistelee sujuvasti hippaleikeissä. Tässä iässä hienomotoriikka on jo kehittynyt ja lapsi käsittelee esineitä sujuvasti. (Autio & Kaski 2005, 24 - 25.)

Leikki-iässä lapsen vartalo on muuttunut pidemmäksi ja solakammaksi. Vauvaiässä pää ja vartalo ovat hallitsevia, nyt raajojen merkitys on kasvanut. Tärkeitä liikkumistaitoja ovat vauhdin ja suunnanmuutoksen taidot, tasapainoilu, pysähtyminen ja liikkeellelähtö. Lapsen koordinaatio ja tasapaino kehittyvät toiminnoissa, liikkeessä. Lapsi opettelee kehonhallintaa samalla kun lihaksisto voimistuu. Hyppiminen, pomppiminen ja ympäriinsä juokseminen edesauttavat lihasten vahvistumista. Lisäksi leikki-iässä mielikuvituksellinen leikki lisääntyy

ja lapsi kykenee suunnitelmallisuuteen. Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa lapselle toistuvia ja monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella taitojaan eri materiaaleja ja maastoja hyväksikäyttäen. (Einon 1999, 36 - 38.)

Lapsen äänekäs liikkuminen ja jatkuva pyrkimys liikkua tulkitaan useasti aikuisen taholta keskittymisen vaikeuksiksi. Aikuinen pyrkii ohjaamaan lapsen toimintaa sääntöjen mukaan ja turvallisuuden suojaamiseksi sääntöjä tuleekin olla. Kuitenkin liiallinen rajoittaminen ja sääntöjen laatiminen voi olla lapsesta turhauttavaa. Lapselle ominainen tapa oppia on liikkua ja jatkuva liikkumisen rajoittaminen aiheuttaa sitä, ettei lapsi pääse purkamaan energiaansa. Liikkumisella on niin suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, että aikuisen ei tulisi jatkuvasti kieltää sitä, vaan tarjota mahdollisimman paljon tilaa ja välineitä omaehtoiseen liikkumiseen. Aikuisen tulee ottaa huomioon tilojen mahdollisuudet ja järjestää välineitä niiden antamissa rajoissa. (Helenius & Korhonen 2008, 38.)

3.1.1 Dynaamisten systeemien teoria

Dynaamisten systeemien teoria pohjautuu siihen käsitykseen, että motoriset taidot kehittyvät hierarkkisesti. Se tarkoittaa sitä, että motoriset taidot kehittyvät asteittain; ensin lapsen tulee oppia niisanottuja alempiarvoisia erillistaitoja, joiden yhdistyessä lapsi kykenee oppimaan korkeamman asteisia kokonaisuuksia. Motorinen kehittyminen lähtee suuremmista lihaksista pienempiin. Esimerkiksi lapsi oppii ensin heittämään palloa ja ottamaan sen kiinni ennen kuin kykenee käsittelemään kynää. Kehitys tapahtuu karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. Teoria pitää motoristen taitojen kehittymisen kohdalla tärkeinä lapsen kokemuksia ympäristöstä. Aiemmin on ajateltu, että taidot kehittyvät geneettisten muutosten vaikutuksesta, kypsymisen kautta. Dynaamisten systeemien teoria ei kiellä geneettisen vaikutuksen merkitystä, mutta ottaa huomioon lapsen kokemukset. Kehitys ei siis tapahdu yksinkertaisena määrällisenä kasvuna, vaan kehitys on jatkuvasti muotoutuvaa entisten taitojen mukaan. (Karvonen ym. 2003, 36 - 39.)

Lapsen taidot kehittyvät spurtinomaisesti, jatkuvassa vuorovaikutuksessa lapsen tutkimiseen ja itseohjautuvaan kokeiluun. Tässä teoriassa on otettu huo-

mioon saman ikäisten lasten kehityksen eroja ja ymmärretty lasten yksilöllisyys myös kehityksen kohdalla. Uusia motorisia taitoja opetellessaan kaksi saman ikäistä lasta voivat olla aivan eri tasolla, johtuen kehon rakenteesta, lihaksistosta tai sisäisestä energiatasosta. Esimerkiksi matalan energiatason omaava isokokoinen lapsi joutuu opettelemaan erilaisia sopeutumisstrategioita kuin pieni ja hyvin energinen lapsi. Tärkeää on myös muistaa ympäristön vaikutus motoristen taitojen kehittymisessä. Tilaratkaisuilla ja toimintamahdollisuuksien tarjonnalla on merkitystä siinä, millaisia liikkumismalleja lapselle valikoituu. Tässäkin tulee muistaa lapsen omaehtoisuuden merkitys oppimiseen ja kehittymiseen. Lapsi on jatkuvasti valmis tutkimiseen ja havainnoimiseen, ja jatkuvalla tutkimisella lapsi löytää liikkumiskykynsä. (Karvonen ym. 2003, 36 - 39.)

Dynaamisten systeemien lähestymistapa käsittää siis motorisen kehityksen jatkuvasti uudelleenorganisoituvana. Kehitys on jatkuvaa edellisen rakenteen ja opittujen taitojen kertaamisprosessia, ei yksinkertaista lineaarista taitojen lisääntymistä. Lisäksi teoria ottaa huomioon sen, että lapsen tutkiva aktiivisuus oppimiseen on tiiviissä yhteydessä kiintymyskäyttäytymisen kanssa. Lapsi tutkii ja havainnoi uutta ympäristöään vain tuntiessaan itsensä tarpeeksi turvatuksi. (Siren-Tiusanen 1996, 60.)

3.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon ymmärtämistä, käsittelyä ja sen kehittymistä. Lapsi oppii ymmärtämään ja jäsentämään ympäröivää maailmaansa tutkimalla ja kokeilemalla. Ihmisen tietoisuus maailmasta koostuu lukuisista skeemoista eli sisäisistä malleista. Esimerkkinä skeemasta on toimintamalli siitä, miten lapsi pukeutuu. Nämä skeemat auttavat lasta selviämään eri toiminnoista sujuvammin. Ensimmäisen elinvuoden kognitiivista kehitystä voidaan pitää havaintojärjestelmien rakentamisena, jolloin aistimalla ja kokemalla lapsi jäsentää skeemoja. (Ojanen ym. 2011, 134.)

Kieli on ajattelun perustana ja sillä on hyvin tärkeä merkitys sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kielen avulla lapsi kykenee entistä enemmän oppimaan ympäristöstään ja jäsentää paremmin havaintomaailmaansa. Kieli on myös tärkeä

käyttäytymisen säätelijä sekä ajatusten, mielikuvitusten että tunteiden viestintäkeino. (Ojanen ym. 2011, 135.)

Kielen kehittyminen liittyy kiinteästi lapsen muuhun kognitiiviseen kehitykseen. Älykkyys, ajattelu, muisti, havaitseminen ja puheen kehitys vaikuttavat kaikki lapsen kielelliseen kehitykseen. Pieni lapsi käyttää puhetta mahdollisimman paljon, hän ajattelee puhuen. Sanojen tuottaminen vaatii lapselta kykyä ymmärtää sitä, mitä ne tarkoittavat ja mikä vaikutus niiden sanomisella on. Kielellinen kehitys vaatii erottelu- ja yhdistelykykyä sekä suunnitelmallisuutta. Kielellisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi saa paljon kielellisiä malleja ja ympäristön virikkeitä. Kieli antaa lapselle ainekset ajatteluun, havaitsemiseen, tuntemiseen ja tietämiseen. Kielen kehittyminen edellyttää vuorovaikutusta ja kielelliset vaikeudet vaikuttavat pitkällä aikavälillä myös sosiaalsiin taitoihin ja suhteisiin. Aikuisen tulee olla tarkkana ja havainnoida lapsen kielellisiä valmiuksia ja tukea niiden jatkuvaa kehittymistä. (Nurmilaakso & Välimäki 2011, 5, 32 - 33.)

Yksilön kehitystä on kuvattu erilaisten kehityskaarten ja jatkumojen avulla. Kehityksen on kuvailtu ohjautuvat ns. siirtymien kautta, vaiheesta toiseen. Yksi tunnetuimmista kehitysteorioista on Piaget'n teoria loogisen ajattelun kehityskaaresta ja sen vaiheiden kuvauksesta. Lähtökohtana Piaget'n teoriassa on ajatus siitä, että lapsen logiikka eroaa aikuisen logiikasta, mikä näkyy esimerkiksi lapsen minäkeskeisyydessä, egosentrismissä. Kehitysteorian mukaan ajattelun kehitys kulkee erinäisten vaiheiden ja siirtymien kautta. Näitä siirtymiä ovat sensomotorinen älykkyys, konkreetit operaatiot, formaali logiikka sekä deduktiivis-hypoteettinen ajattelu. Edellä mainittuja kehityksen siirtymiä on kuitenkin kritisoitu. Ensinnäkin ei voida olettaa, että loogisen ajattelun kehitys olisi ainoa, joka kehitystä selittää. On oltava muitakin kehityskaaria, jotka samanaikaisesti vaikuttavat kokonaiskehitykseen, esimerkiksi motivaation ja emootioiden kehitys. Edellä mainittujen kehitysosa-alueiden selittämiseen keskittyi Freudin psykoanalyttinen teoria, joissa käyttäytymistä selitetään vaistojen kautta. Toisaalla on kritisoitu Piaget'n teorian riittämättömyyttä selittää muutosten syitä. Piaget'n teorian mukaan on vain yksi ja sama muuttumaton mekanismi, joka selittää kehityskaaren aikaisia muutoksia. (Helenius & Korhonen 2008, 16.)

Älykkyys ja ajattelu kehittyvät Piaget'n teorian mukaan viidessä eri vaiheessa, joita ovat sensomotorinen vaihe, esikäsitteellinen ajattelu, havainnollinen ajattelu, konkreettinen ajatustoiminta sekä formaalinen ajatustoiminta. 3–5-vuotias lapsi on havainnollisen ajattelun kaudella, jolloin käsitteiden muodostaminen linkittyy vielä vahvasti havaintoihin. (Zimmer 2001, 35.)

3–4-vuotias osaa käyttää sanavarastoaan monipuolisesti, sanajärjestyksiä hyväksikäyttäen. Hänen sanavarastonsa laajenee koko ajan. Hän kykenee järjellä ja ratkoa ongelmia, osaa kertoa ajatuksistaan, ymmärtää sääntöjä ja on omatoiminen. Usean asian yhdenaikainen tekeminen ei ole vielä lapselle helppoa, esimerkiksi puhuessaan hän saattaa keskeyttää pukeutumisen. Tämän ikäinen lapsi käsittää erillisyytensä muista sekä kykenee ymmärtämään, että muillakin on tunteet ja ajatukset. Lapsi harjoittelee mielellään itsenäistä toimintaa ja tarvitsee tukea ympäristöltään. 4–5-vuotias kykenee jo loogiseen ajatteluun ja päättelykykyyn, kuitenkin jatkuva vuorovaikutus on siinä tärkeää. Lapsi kyselee mielellään ”miksi?” Lapsen kysymyksiin tulee jaksata vastata, kuitenkin lasta voi tukea pohtimaan itsekin vastauksia. Lapsi pohtii ja keskustelee paljon, johon hän edelleen tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta. Muisti kehittyy koko ajan. Lapsi kykenee abstraktiin ajatteluun, eli hän ajattelee asioita joita ei näe. Ajatteluun vaikuttavat kuitenkin eniten näköhavainnot. Jo viiden vuoden iässä lapsi ymmärtää monimutkaisiakin ohjeita ja jaksaa keskittyä kuuntelemaan. Lapsi kykenee näkemään oman itsensä sekä elämän pysyvyyden ja jatkuvuuden. Tässä ikäkaudessa lapsi ymmärtää, ettei hänen ajatuksiaan voida lukea, jos hän ei niitä kerro. Lapsella on taju oikeasta ja väärästä. (Autio & Kaski 2005, 25 - 26.)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsen fyysisten ja psyykkisten kehitysten rinnalla kehittyy sosiaalisuus, ja sosio-emotionaalisuus. 3–6-vuoden ikä on merkittävin vaihe sosiaalisuuden kehittymisessä, ja sinä aikana opitut käyttäytymismallit voivat vaikuttaa aikuisiälle asti. Tässä iässä siis luodaan pohja niille käyttäytymismalleille, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja siihen, miten hän kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä. Lapsi oppii sosiaaliseen kanssakäymiseen jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteistyössä muiden kanssa. Sosiaalisuus ei siis kehity kasva-

tustoimenpiteiden kautta tai verbaalisen opetuksen kautta. Ihminen on biologisilta perimältään sosiaalinen eläin, joten sosiaalisuuteen opetellaan kokemusten kautta. Erityisen tärkeitä tämän sosiaalisen kehityksen kannalta ovat vertaisryhmien kanssa saadut kokemukset: lapset kasvattavat lapsia sosiaaliseseen kanssakäymiseen. Sosiaalisessa kanssakäymisessä lapsi oppii pitämään puoliaan, riitelemään, sopimaan, jakamaan, luopumaan, ottamaan vastaan, saamaan tahtonsa läpi, pettymään, hylkäämään, hyväksymään, neuvottelemaan ja sopimaan. (Zimmer 2001, 26.)

Sosiaalinen kehitys kulkee käsi kädessä minäkäsityksen ja tunne-elämän kehityksen kanssa. Käsite sosio-emotionaalinen korostaa juuri tuota ihmisen tunne-elämän, persoonallisuuden ja sosiaalisen kehityksen yhteyttä. Tässä käsitteessä merkittävänä pidetään ihmisen sisäisen maailman suhdetta ympäröivään sosiaaliseen ympäristöön. Kun puhutaan vain käsitteestä sosiaalinen kehitys, keskitytään selittämään kehitystä yksilön vuorovaikutustaidoissa ja sosiaalisuudessa. Sosiaalisuus tarkoittaa kulttuurinsa arvojen, asenteiden, normien ja käyttäytymismallien omaksumista. (Ojanen ym. 2011, 166.)

Vygotskin kehitysteoriaan viitataan usein käsitteillä *kulttuurihistoriallinen teoria* tai *sosiaalisen kehityksen teoria*. Teorian mukaan ensimmäinen merkittävä siirtymä on lapsen syntymän yhteydessä tapahtuva siirtyminen biologisesta kulttuurikehykseen. Lapsi on aiemmin ollut äitinsä kohdussa, ympäristönsä ulottumattomissa. Tässä kehitysteoriassa painotetaan kulttuurin vaikutusta yksilön kehittymiseen. Kehityksen ydinalue sisältää lapsen persoonallisuuden, maailmankatsomuksen ja suhteet ympäristöön. Vygotski painottaa lapsen oman kokemuksen merkitystä jatkuvassa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Vuorovaikutussuhteet ja niiden kokonaisuudet vaikuttavat kehitykseen. Ympäristön vaikutus ei ole kuitenkaan suora, vaan lapsen oma toiminta ja kokemus ovat ratkaisevaa. Teoriaa on kehittänyt eteenpäin muun muassa Elkonin, joka korosti kasvun ja kehityksen välistä eroa. (Helenius & Korhonen 2008, 17.)

Sosiaalinen käyttäytyminen on luokiteltu neljään päätyyppiin; *harkitseva, mukautuva, aggressiivinen ja ahdistunut käyttäytymistapa*. Harkitseva käyttäytymistapa on hallittua aktiivisuutta. Harkitsevasti käyttäytyvällä henkilöllä on hyvä itsehillintä, rakentava toiminta, muiden huomionottaminen, konfliktien rat-

kaiseminen oikeudenmukaisesti neuvottelemalla sekä pyrkimys yhteistoimintaan. Sosiaalisesti mukautuva käyttäytymistapa taas on hallittua passiivisuutta. Tätä käyttäytymistapaa kuvaa hyvä itsehillintä, rauhallisuus, kärsivällisyys, luotettavuus, konfliktien välttäminen, taipuminen sääntöihin ja ryhmän vaatimuksiin. Aggressiivinen käyttäytyjä on hallitsemattomasti aktiivinen, hermostuu helposti, ei hillitse itseään hyvin sosiaalisissa tilanteissa, pyrkii hallitsemaan ja dominoimaan. Ahdistunut käyttäytymistapa liittyy heikkoon itsehallintaan sekä passiivisuuteen sosiaalisissa tilanteissa ja kanssakäymisissä. Siihen liittyy usein alhainen itsetunto, vetäytyminen sosiaalisissa tilanteissa, puolustuskyvyttömyys sekä alistuminen ryhmän painostukseen. Itsehallinnalla on suuri vaikutus ihmissuhteisiin ja niissä onnistumisiin. (Aho & Laine 2002, 157.) Näitä sosiaalisia käyttäytymismalleja voi tunnistaa lapsiryhmissä, ja aikuiselta vaaditaan hyvää ihmistuntemusta ja ymmärrystä ihmisen käyttäytymiseen.

3.4 Oppimisteorioiden valtavirtaukset yleisellä tasolla

Oppimista voidaan jaotella monin eri tavoin mutta tässä työssä keskitytään ryhmittelemään ne behavioristisiin, kognitiivisiin ja konstruktivistisiin oppimisteorioihin. Varhaiskasvatuksessa kasvattajan näkemys oppimisesta vaikuttaa suuresti siihen, miten hän lasten kanssa työskentelee ja mitä hän kokee tärkeänä lasten oppia.

Behavioristiset teoriat pohjautuvat siihen käsitykseen, että oppiminen tapahtuu muutoksissa oppijan käyttäytymisen määrässä tai tavassa. Ympäristön ärsykkeet suunnitellaan siis siten, että oppija kykenee reagoimaan niihin ja oppijan käyttäytyminen saa vahvistuksen. Oppiminen tapahtuu asteittain, pienin askelein, ja sitä kutsutaan käyttäytymisen muovaamiseksi. Opittava aines pilkotaan pieniin osasiin, joiden välisiä yhtäläisyyksiä oppija pyrkii tunnistamaan. Ohjajalle tärkeää on antaa vihjeitä oppijalle ja pyrkiä ohjaamaan oppija tunnistamaan ja reagoimaan tärkeimpiin asioihin. Behavioristinen teoria edellyttää oppijalta aktiivisuutta. Teoria ei kuitenkaan ota huomioon tarpeeksi oppijan kykyä itsenäiseen ongelmanratkaisuun tai havainnoimisen taitoon. (Hujala & Turja 2011, 18.)

Kognitiiviset teorit korostavat puolestaan tiedon käsittelyä, organisointitaitoja sekä tiedon prosessia. Tiedon painaminen mieleen ja palauttaminen on tärkeässä osassa. Mitä oppija tietää ja miten hän on päätenyt tietoonsa? Tämä teoria jättää huomiotta tekemisen. Lapsi oppii tekemällä, harjoittelemalla ja kokeilemalla, liikkumalla. (Hujala & Turja 2011, 18 - 19.)

Konstruktivistiset teorit korostavat ympäristön vaikutusta oppijaan. Oppija on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja tieto jäsenyy toiminnossa. Teoriassa oppijan oma aktiivisuus on erityisessä asemassa ja tutkiva ja kokeileva toiminta on tärkeää. Oppimistilanteessa oppiminen sidotaan todelliseen tilanteeseen. (Hujala & Turja 2011, 18 - 19.)

4 LAPSILÄHTÖISYYS JA LASTEN OSALLISUUS

Lapsilähtöisyys on nykyaikana jokaiselle varhaiskasvattajalle tuttu käsite, ja sitä käytetään, kun kuvaillaan päiväkodin toimintaa ja arvoja. Lapsilähtöisyyden perusajatuksena ja lähtökohtana on lapsen tarpeiden ensisijaisuus. Varhaiskasvatuksen ja hoidon lähtökohtana on lapsen etu. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan lapsen tarpeista lähtien, ei aikuisten. Kuitenkaan tämä ei tarkoita sitä, että lapset itse päättäisivät toiminnasta. Aikuiset suunnittelevat päiväkodin toimintaa lapsen etujen mukaisesti. Lapsilähtöisyys ei tietenkään tarkoita sitä, että aikuiset eivät käyttäisi ollenkaan valtaa eivätkä kieltäisi tai rajoittaisi lapsia laisinkaan. Ajatellaan, että ihannepäiväkodissa ei olisi konflikteja ja lasten kanssa asiat sovittaisiin aina neuvotellen. Tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, vaan lapsilähtöisyys tarkoittaa myös sitä, että aikuinen osaa tukea lapsen kehitystä myös ohjailemalla ja kieltämällä haitallisen toiminnan. Lapsi ei ole kykeneväinen vielä ymmärtämään maailmasta niin paljon kuin aikuinen, jolloin aikuinen asettaa lapsen turvallisuuden mukaisia rajoja. (Kalliala 2012, 47 - 49.)

4.1 Lapsilähtöisyys ja lapsen kunnioitus

Varhaiskasvatuksen professori Eeva Hujalan mielestä lapsilähtöisyys lähtee lapsen yksilöllisyyden kunnioittamisesta sekä lapsen yksilöllisten tarpeiden kunnioittamisesta. Ei siis tule ajatella niin, että kaikki toimii kaikkiin lapsiin. Jo

lapsen temperamentti vaikuttaa esimerkiksi siihen, malттаako hän istua ja odottaa vai tarvitsisiko hän enemmän energian purkamista. Varhaiskasvatuksen ydin on lapsen leikki, lapsi oppii parhaiten spontaanissa leikissä ja tuolloin omaehtoinen oppiminen tapahtuu luontevasti. (Kalliala 2012, 50.) Lapsilähtöisyyden tulkinta ei saa kuitenkaan perustua siihen, että aikuisen ei tarvitsisi tehdä lasten hyväksi yhtä paljon kuin aikaisemmin. Riskinä lapsilähtöisyyden käsitteessä on, että aikuiset oikeuttavat sen kautta oman passiivisuuden ja vetäytymisen. Varhaiskasvattajan tulee olla apuna, tukena, jatkuvasti saatavilla ja valmiina kuuntelemaan. Lapsi siinä missä jokainen aikuinenkin haluaa tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. (Kalliala 2012, 52.)

4.2 Lasten osallisuus

Lapsilähtöisyyden tapaan myös lasten osallisuus on kasvatuseriaatteissa tärkeää, mutta edelleen se koetaan hankala ymmärtää tai selittää. Monesti osallisuus käsitetään virheellisesti vain lapsen osallistumisena ja aktiivisuutena toimintaan. Osallisuuteen liittyy kuitenkin tärkeänä elementtinä lapsen yhteisöllisyys, osallisuus yhteisöön ja sen toimintaan. Osallisuuden tukeminen voidaan käsittää syrjäytymisen ehkäisemisenä ja yhteisön liimana. Lapsenkin tulee saada kokea, että hän voi vaikuttaa toimintaan. Erinäisissä tilanteissa lapset antavat vinkkejä siitä, millainen toiminta olisi heille mieluista. Esimerkiksi ohjatuissa tilanteissa aikuiselta vaaditaan tilannetajua, herkkiä tuntosarvia ja sopeutumista lapsen toiveisiin. Jos jokin aikuisen suunnittelema leikki ei toimikkaan odotetulla tavalla, ja lapset osoittavat uuden tavan leikkiä kyseistä leikkiä, tulee aikuisen tarttua vihjeisiin ja antaa tilaa muutoksille. Päiväkodin arki ja toistuvat toiminnot antavat paljon mahdollisuuksia spontaaneihin lapsen osallisuutta tukeviin tilanteisiin. Lapsia tulee kuunnella ja heille tulee antaa mahdollisuus vaikuttaa arjen mukavuuteen. (Hujala & Turja 2016, 41 - 48.)

Lasten arki muuttuu koko ajan pirstoutuneemmaksi ja kasvuympäristöjen määrä lasten elämässä kasvaa. Se luo haasteita lapsen osallisuuden ja omaehtoisen toimijuuden tukemiseen. Erilaiset ympäristöt ja yhteisöjen vaatimukset sekä sen antamat mahdollisuudet voivat olla vaikeasti yhteen sovitettavissa. Lapset joutuvat sopeutumaan erilaisiin kasvu- ja kehitysympäristöihin ja niiden sääntöihin, tapoihin sekä kanssaihminen tottumuksiin. Lapset ovat

joustavia ja sopeutuvaisia, mutta silti kasvuympäristön aikuisilta vaaditaan ymmärrystä lapsen osallisuuden ja omaehtoisuuden tärkeydestä. Valtioneuvoston hyväksymän lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelman yksi keskeinen tavoite onkin arjen hallinnan taitojen tukeminen ja lasten osallistaminen. (Karila & Lipponen 2013, 160 - 161.)

4.3 Valtaistaminen

Sekä yksilöllisyyden että lapsilähtöisyyden periaatteissa korostetaan voimakkaasti lapsen omien toiveiden, tarpeiden ja näkemyksien kunnioittamista. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana, joka omaa omat toiveet ja näkemyksensä maailmasta. Lasta tulee arvostaa yksilönä ja ainutlaatuisena. Varhaiskasvatuksessa valtasuhteita tulee pohtia entistä tarkemmin. Kasvattajallahan on ohjaamisen valta. Ohjaus tapahtuu vuorovaikutuksessa, jossa valtasuhteet ilmenevät. Vallan ja auktoriteetin säilyminen aikuisella on monessa mielessä tärkeää, mutta vuorovaikutuksen tulee olla läheistä ja mukavaa. Valta ei tarkoita hallitsemista. Kasvattajan tulee kuunnella lasta ja vastata lapsen kysymyksiin ja toiveisiin. Lisäksi kasvattajan tulee olla kohtelias, ystävällinen, tahdikas ja turvallisuutta huokuva. Varhaiskasvatuksen asiakirjoissa painotetaan sitä, että päivähoitossa lapsella tulee olla mahdollisuus turvallisiin ihmissuhteisiin. Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa hoitopäivän kulkuun, ympäristön ja yhteisön mahdollisuuksien mukaan. Lapsetkin osaavat käyttää valtaa, ja he testaavatkin monesti aikuisia. Tässä erityisen tärkeää on se, miten aikuinen suhtautuu ja reagoi näihin valtataisteluihin. Syyllistäminen ei ole koskaan toimivaa, vaan asioiden järjeistäminen ja selittäminen tuottavat enemmän haluttua tulosta. (Holkeri-rinkinen 2009, 224 - 226.)

5 SIIRTYMÄTILANTEET JA PUKEMISVALMIUDET

5.1 Siirtymätilanteet

Päivähoitossa on useita eri arkisia ja jokapäiväisiä toistuvia tilanteita. Näitä ovat esimerkiksi pukeminen, riisuminen, peseytyminen ja wc-toiminnot, ruokailu, lepo, uni, ulkoilu ja liikunta. Päivärytmi on lapselle tärkeää, ja se luo tur-

vallisuuden tunnetta. Toiminnoista siirtyminen toiseen vievät paljon aikaa päivähoidossa ja ne rytmittävät päivää. Siirtymistilanteita ovat esimerkiksi pukeutuminen ulos ja wc-käynnit. Aikuisen tulee muistaa, että mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän toimintoihin tarvitaan aikaa. Kiireen tunne tulee poistaa ja hoitotilanteissa tulee antaa lapsen toimia mahdollisimman paljon omatoimisesti ja kiirehtimättä. Omatoimisuuteen ohjaaminen vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä sekä ajatusmallia siitä, että lapsi on jatkuvasti oppiva ja kehittyvä. Aikuisen iloinen ja ystävällinen suhtautuminen edistää lapsen turvallisuuden tunnetta. Puheen liittäminen toimintaan ja kertominen siitä, mitä tehdään seuraavaksi kehittävät kielenomaksumista ja antavat mahdollisuuden oppia uutta. Samaan aikaan kun suoriudutaan toiminnoista, voidaan laulaa, loruilla ja keskustella lasten haluamista aiheista. Kaikki nämä edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Helenius & Korhonen 2008, 79.)

5.2 Pukemisvalmiudet ja uloslähtö

Pukemisvalmiudet kehittyvät päiväkodissa siirtymätilanteissa ulos ja sisään. Nämä valmiudet sisältävät taidot riisua ja pukea vaatteet oikeassa pukemisjärjestyksessä, napittaa ja avata napit oikein, avata kengännauhat, tehdä solmuja, vetää vetoketjuja ja poistaa lumi ja hiekka vaatteista. Lisäksi lapsille opetetaan vaatteiden huolellinen ripustaminen oikeille paikoilleen, kenkien asettaminen järjestykseen ja niiden huolellinen puhdistaminen ennen sisään menoa, tossujen vaihtaminen sisään mentäessä ja vaatteiden pukeminen loogisessa järjestyksessä. (Helenius & Korhonen 2008, 95.)

Pukeutuminen on yksi lapsen tärkeimmistä motorisista taidoista. Lapsi oppii valitsemaan säänmukaisia vaatteita ja varusteita. Päiväkodin rytmi tuo lapselle turvaa ja oppia. Ennen ulosmenoa käydään vessassa, jonka jälkeen mennään eteiseen omalle lokerolle pukemaan. Uloslähtöön tulee varata riittävästi aikaa. Lisäksi pukeutuminen on oiva mahdollisuus yhdessäoloon ja kohtaamiseen sekä aikuisen ja lapsen välille, että lasten kesken. Vuorovaikutusta opitaan olemalla vuorovaikutuksessa. (Mikkola & Nivalainen 2009, 41.)

Pukemisvalmiuksia harjoitellaan päiväkodissa moneen kertaan päivässä: ulos mennessä, sisään tullessa, päivälevolle mentäessä ja levolta leikkimään siirty-

essä. Suomen muuttuva sää ja vuodenaikojen vaihtelut aiheuttavat pukemistilanteisiin paljon muutoksia ja erilaisia vaatteita ja varusteita. Jotta uloslähtö olisi kaikille mukavaa ja jouhevaa, tulee tilanteiden olla inhimillisiä ja lapsilähtöisiä. Yleensä päiväkodissa ulkoillaan kaksi kertaa päivässä, kymmenen kertaa viikossa ja jopa 40 kertaa kuukaudessa. Uloslähtötilanne voi turhauttaa lasta, jos se on tuskaista odottelua tai kaaosta. Lisäksi aikuisen panostus ja mieliala vaikuttavat tilanteissa. Jos aikuinen on hermostunut ulos lähtiessä, ei lapsillakaan ole mukavaa. Pukemistilanteet voidaan tehdä mukaviksi ja hauskoiksi, jos niin halutaan. Se vaatii aikuiselta malttia ja lapsilähtöisyyden ymmärrystä. Jatkuva komentaminen ja hoputtaminen eivät ole suotavaa eikä helppoa tilanteita. Positiivinen kannustus ja leikkimielisyys auttavat lapsia keskittymään olennaiseen, eli ulos pääsemiseen. (Mikkola & Nivalainen 2009, 40.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Pilke-liikuntapäiväkoti Kuperkeikka

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Kouvolassa toimiva Pilke-liikuntapäiväkoti Kuperkeikka. Työni tavoitteena oli tuottaa toimiva työväline tähän liikuntapainotteiseen päiväkotiin. Työväline on siirtymätilanteisiin, erityisesti pukeutumistilanteisiin. Kuperkeikan eteinen ja pukeutumistilat ovat pienet ja kaikki lapset joutuvat odottamaan samassa tilassa, kunnes kaikki ovat pukeutuneet. Työväline on apuna ja virikkeenä näihin hetkiin, ja lisäksi sen tavoitteena on lisätä lapsen päivittäistä arkisen liikkumisen määrää. Päiväkodin ulkoilu tapahtuu kaupungin puistoalueella, johon ei ole suoraa yhteyttä päiväkodin ulko-ovelta. Lapsiryhmät siis kulkevat yhdessä aidatulle ulkoilualueelle pienen parkkipaikan läheisyydeltä. Siksi on tärkeää, että ryhmä kulkee yhdessä. Työväline on Hepokatit ryhmään, jossa on 3–6-vuotiaita lapsia. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, menetelmänä kehittämistyö.

Pilke-päiväkotien toiminnan ajatuksena on – Parasta lapselle. Kouvolassa toimii tällä hetkellä kaksi Pilke-päiväkotia, Kuperkeikka ja Sointu. Kuperkeikka on yksityinen liikuntapäiväkoti, joka sijaitsee Kouvolan keskustassa, lähellä urheilupuistoa. Kuperkeikka on pieni ja lämminhenkinen päiväkoti, jonka toiminnan lähtökohtana on lapsen halu leikkiä, tutkia ja oppia. Päiväkodin liikuntapainot-

teisuus näkyy arjen toiminnassa. Varhaiskasvattajat pyrkivät tarjoamaan liikuntamahdollisuuksia muokkaamalla ympäristöä liikuntasuunnitelman mukaisesti. Liikkumisessa otetaan huomioon lapsen kehitystaso. Liikunta voidaan sisällyttää arjen toimintaan ja siten tylsistäkin hetkistä voidaan luoda mukavia ja opettavaisia. Lapsen kehollinen ilmaisu on juuri liikkumista ja kehollisilla toimintoilla lapsi oppii ymmärtämään ja oppimaan sekä itsestään että ympäristöstään. (Pilke liikuntapäiväkoti Kuperkeikka 2016.)

6.1.1 Arjen pedagogiikka varhaiskasvatuksen ytimenä

Pilke päiväkotien varhaiskasvatuksen pedagogiikka ja sen laatu perustuvat kokopäiväpedagogiikkaan ja ammattitaitoiseen henkilökuntaan. Arjen pedagogiikka tarkoittaa sitä, että oppiminen tapahtuu arkisissa toimissa. Oppiminen ei siis tapahdu pelkästään ohjatuissa ja erillisissä tuokioissa. Lapsen oppiminen kytkeytyy tiiviisti sosiaaliseen kanssakäymiseen ja jatkuvaan vuorovaikutukseen arjen toimissa. (Pilke liikuntapäiväkoti Kuperkeikka 2016.)

Pukeutumistilanteisiin kehitetty työväline tukee juuri tätä tavoitetta. Monesti pukeutumistilanteet ovat haastavia, erityisesti kun Kuperkeikassa valmiit pukeutajat odottavat toisia. Näissä odotustilanteissa on oiva mahdollisuus oppimiseen, hauskanpitoon ja esimerkiksi motoristen taitojen harjoittamiseen. Työväline edesauttaa arjen liikkumista ja oppimista sekä tukee lapsen kehittymistä motorisissa, kognitiivisissa ja sosiaalisissa taidoissa.

6.2 Toiminnallinen osuus ja kehittämistyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö sekä kehittämistyö. Aihe on työelämälähtöinen, sillä onhan liikunnallisuus tällä hetkellä kasvava puheenaihe. Lapsia pyritään tukemaan arjen liikunnallisuuden monipuolisuudessa ja liikunnan ilo pyritään takaamaan. Työvälineiden ja työn jatkuva arvioiminen ja kehittäminen ovat sosiaalialalla erittäin tärkeää. Mahdollisimman monipuoliset virikkeet ja välineet ovat tärkeitä liikunnallisuuden lisäämisen elementtejä. Lapsi leikkii liikkuen, ja liikkumisen mahdollisuuksia tulee tarjota kaikissa tilanteissa, ympäristön ja turvallisuuden kuitenkin kaiken aikaa mielessä pitäen.

Monesti lapset joutuvat odottelemaan ja istumaan erilaisissa siirtymätilanteissa. Energiselle ja vilkkaalle lapselle pitkään istuminen voi olla turhauttavaa. Liika odottelu voi aiheuttaa levottomuutta lapsiryhmässä, jolloin konflikteja joudutaan aikuisvoimin selvittämään. Kehittämistyöni tavoitteena oli tuoda liikunnallisuus ja leikki mukaan siirtymätilanteisiin, joissa lapset joutuvat odottelemaan, tässä tapauksessa pukeutumistilanteeseen.

Tavoitteenani oli siis kehittää liikunnallisuutta lisäävä työväline. Tärkeänä elementtinä pidin kaiken aikaa mielessäni liikuntakasvatuksen periaatteet, lapsilähtöisyyden ja lapsen osallisuuden. Sopimus opinnäytetyöstä allekirjoitettiin joulukuussa 2015, ja suunnitelmaseminaari toteutui tammikuussa 2016. Tuon jälkeen aloin etsimään teoretietoa, jota voisin hyödyntää. Samaan aikaan pohdin lopullisen työvälineen ulkomuotoa.

Ensimmäisessä keskustelussa päiväkodin johtajan kanssa puhuttiin eräänlaisesta maskotista, joka kiertäisi lasten kotona. Maskotin mukana kotiin saisi liikuntatehtäviä, jotka lisäisivät arjen liikunnallisuutta perheen kesken. Tämä työväline olisi tuonut liikuntapäiväkodin kasvatuskumppanuuteen vahvuutta. Kuitenkin keskustelujen ja pohdintojen jälkeen hylkäsimme tuon ajatuksen, koska se vaatisi pitemmän ajan, jos kaikki päiväkodin lasten kodit kierrettäisiin. Yhteistuumiin päädyimme siihen, että heitä parhaiten hyödyttävä kehittämiskohde olisi työväline pukeutumistilanteisiin, koska piha-alue on kaupungin puistoalue, johon täytyy siirtyä pienen parkkipaikan ohitse. Koska päiväkodilla ei ole välitöntä yhteyttä pihalle, menevät he ulkoilemaan pienryhmissä, aikuisen valvonnassa. Johtajan tapaamisen jälkeen sovimme, että menen konkreettisesti päiväkotiin havainnoimaan heidän arkeaan ja sen liikunnallisuutta ja erityisesti sitä, miten pukemistilassa, eteisessä, liikunnallisuutta voisi lisätä. Ympäristö tulee ottaa huomioon, turvallisuus kaiken aikaa mielessä pitäen.

Kehittämistyön edellytyksenä on suunnitelmallinen havainnointi. Käytännön havainnoimisessa tulee ottaa huomioon käsitteet *mitä*, *miten* ja *missä*. Tutkijan tulee etukäteen miettiä runko siitä, mitä havainnoidaan. (Vilkka 2015, 149.) Tässä kehittämistyössäni käytin tarkkailevaa havainnointia, ja tein muistiinpanoja havainnoistani. Havainnoin päiväkodin liikunnallisuuden lisäämisen mahdollisuuksia, siirtymätilanteita, pukeutumistilaa eli eteistä, pukeutumistilannetta ja yleisesti päiväkodin liikunnallisuutta. Tilat asettavat rajat liikunnallisuudelle,

ja kehittämistehtäväksi muotoutui saada aikaan liikunnallisuutta lisäävä työväline ahtaisiin tiloihin. En siis pyrkinyt tuottamaan työvälinettä erillisiin liikuntatuokioihin, vaan paikallaan tai pienessä tilassa tehtäviin odotushetkiin.

Materiaalin hankintavaiheessa ideat alkoivat lennellä päässäni ja suunnittelin, että liikuntapussi voisi sisältää loruja, leikkejä ja tehtäviä. Koska lapsen osallisuus on nykyaikana tärkeää, aloin kehittää päässäni myös mahdollisia eläinkortteja, joista lapsi pukeuduttuaan ottaisi yhden ja saisi kiinnittää sen lokeeroonsa ja esimerkiksi lapsen tehtävänä olisi esittää kyseistä eläintä (ääntely, liikkuminen). Lopulta päädyin kuitenkin keräämään vain liikunnallisia loruja ja niihin soveltuvia kuvia, koska muuten työväline ei olisi ollut asianmukaisesti rajattu (kuva 2 ja 3). Liikuntapussi siis rajautui sisältämään loruja ja tehtäviä. Tulostin paljon kuvia sekä kirjoitin liikunnallisia loruja puhtaaksi. Lorut on kirjoitettu niin, että rivin jälkeen sulkujen sisään on lisätty liikunnallinen tehtävä. Joka lorukortin takana on kuva. Kuvat on tulostettu internetistä, kuvahakua käyttäen. Loruja löysin internetistä hakusanoilla liikunnallisia loruja, leikkimielisiä lorua ja yleisesti loruja. (Liikuntaleikkejä ja loruja 2016.)

Liisa nukkui, näki unta (kädet silmille)
 yöllä satoi paljon lunta (sormilla lumisade)
 kinos kasvoi, kasvoi pilviin asti (kurotus ylös)
 Liisa juoksi nopeasti (juostaan paikallaan)
 palloin pyöreän pehmein (sormella ympyrä)
 rakensi hän lumimuurin (käsientaputusta)
 Liisa heräs unestaan (hierotaan silmiä)
 muisti lumilinnojaan (käsi pään päälle)
 ulos juoksi nopeasti (juostaan paikallaan)
 lunta olikin vain polviin asti (kädet polviin) (Loruja 2013.)

Kuitenkin nämä liikuntalorut vaativat aina aikuisen lukemaan ja näyttämään liikkeitä, joten pohdin sitä, soveltuuko se juuri pukeutumistilanteeseen. Halusin kehittää toisen, vain liikuntatehtäviä sisältävän työvälineen. Jokaisessa tehtäväkortissa on yhtenäinen, sama kuva, ja takana kirjoitettuna liikuntatehtävä (kuva 4). Materiaalin keräämisen, kirjoittamisen ja rakentamisen aikana alkoi kehittyä kaksi liikunnallisuutta lisäävää pussia. Toisessa pussissa on liikunnallisia loruja, toisessa liikuntatehtäviä. Liikuntaloruja voisi käyttää esimerkiksi keväisin ja kesäisin, kun puettavaa ei ole niin paljon, jolloin aikuinen ehtii lukea

loruja. Toisaalta liikuntalorut sopivat muihinkin siirtymätilanteisiin. Liikuntatehtäviä sisältävä pussi voisi olla talvikäytössä, koska se ei edellytä aikuisen osallistumista niin paljon. Lapsi voi itse ottaa pussista tehtävän, ja aikuinen kykenee samaan aikaan auttamaan toisia lapsia pukeutumisessa, kun hän lukee tehtävän.

Materiaalin keräämiseen meni eniten aikaa, koska kuvia joutui etsimään ja tulostamaan erikseen. Halusin kuvien olevan mahdollisimman monipuolisia ja värikkäitä, joten etsimiseen meni yllättävän paljon aikaa. Lorut olin siis itse kirjoittanut puhtaaksi ja keksinyt niihin liikunnallisia tehtäviä. Lisäksi kirjoitin koneella mahdollisimman monipuolisia ja ahtaaseen tilaan sopivia liikuntatehtäviä. Esivalmistelin kortit kotona, jonka jälkeen menin Kuperkeikkaan laminoimaan ne. Sen jälkeen hankin kaksi pussia, joihin kortit laitetaan. Hankin myös liikuntapusseille maskotin, jonka nimeksi annoin Liikunta-Lissu (kuva 1). Olin myös laminoinut suujumppa-kortit (kuva 5) ja Aku Ankan tunnekortit (kuva 6), joita päiväkodin työntekijät voivat erinäisissä tuokioissa tai siirtymätilanteissa hyödyntää.

Toiminnallisen osuuden toteutin kahtena aamupäivänä Kuperkeikassa. Ensimmäisenä päivänä kokoonnuimme lasten ja aikuisten kanssa piiriin ja esittelin lapsille Liikunta-Lissun ja liikuntaloru-pussin. Jokainen lapsi sai ottaa pussista lorukortin, joiden mukana liikuimme. Lorujen mukaan tehtävät liikuntaliikkeet tukevat työvälineen alkuperäistä tarkoitusta eli liikunnallisuuden lisäämistä siirtymätilanteisiin. Tämän loruhetken aikana saa liikkua ja harjoitella motorisia taitojaan. Lorutuokioiden aikana myös kognitiiviset sekä sosiaaliset taidot kehittyvät. Lapsi kykenee toimimaan ryhmässä ja odottamaan vuoroaan sekä lorut sinällään jo tukevat kielen kehittymistä ja sanavaraston laajentumista. Tutustumisen jälkeen lapset lähtivät pukemaan ja pihalle. Tuona päivänä en ehtinyt testata työvälineitä juuri pukeutumistilanteessa, koska halusin ensin tutustuttaa rauhassa molemmat pussit lapsille. Ulkoilun jälkeen lapset kerääntyivät taas piiriin ja tutustuimme toiseen työvälineeseen. Lapset saivat ottaa vuorotellen pussista liikuntatehtävän. Teimme kaikki yhdessä liikkeitä ja tehtäviä.

Toisena päivänä testasin liikuntatehtäviä sisältävää työvälinettä pukeutumistilanteessa. Lapsia lähetettiin eteiseen pukemaan pienissä erissä. Kun lapsi oli pukeutunut, sai hän ottaa pussista kortin ja tehdä liikuntatehtäviä. Nämä tehtäviä sisältävät kortit tukevat motoriikan kehittymistä sekä niiden kautta opitaan

uusia asioita. Aikuinen voi näyttää mallia ja liikettä voi toistaa useamman kerran, jotta motoriset taidot saavat harjoitusta. Lapsen motoriset taidot kehittyvät juuri toistojen kautta. Aiemmin valmiit pukeutuneet lapset olivat joutuneet odottamaan hitaampia. He seisoivat seinän vierustalla ja odottelivat. Jouten aika voi aiheuttaa levottomuutta. Liikuntatehtävät soveltuvat tähän odotukseen hyvin. Ne antavat lapselle mukavaa tekemistä odottelun ajaksi ja lapset eivät jaksakaan esimerkiksi keskittyä kinasteluun.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen ja työelämälähtöinen. Päiväkoti Kuperkeikan työntekijät toivoivat työvälinettä siirtymätilanteisiin, erityisesti pukeutumistilanteisiin. Tuottamani työväline muotoutui lopulliseen muotoonsa, sisältäen kaksi liikuntapussia. Haastavaa työvälineiden tuottamisessa oli se, että pukeutumistila on ahdas sekä se, että ryhmäläiset joutuvat odottamaan, että kaikki lapset ovat valmiita ennen ulosmenoa. Hepokatit ryhmässä on 3–5-vuotiaita, joten toiset lapset tarvitsevat enemmän ohjausta ja apua pukemisessa. Toiset lapset taas ovat hyvinkin itsenäisiä ja nopeita pukijoita, jolloin he joutuvat odottamaan, kunnes kaikki ovat pukeneet.

Haastavana työssä pidin sitä, miten saada työväline helposti pukeutumistilanteessa käytettäväksi. Aikuisen pitäisi pystyä samaan aikaan lukemaan kortteja, sekä auttamaan toisia pukeutumisessa. Tämän ongelman takia tuotin kaksi erillistä liikuntapussia. Liikuntalorupussi sopisi käytettäväksi esimerkiksi keväisin ja kesäisin, kun puettavaa ei ole niin paljon ja aikuisen apua ei tarvita yhtä paljon kuin talvella. Syksyihin ja talviin sopisi paremmin sitten taas toinen liikuntapussi, joka sisältää liikuntatehtäviä. Huomasin tätä kyseistä työvälinettä testatessa, että lapset voivat itse ottaa kortin pussista ja näyttää sen aikuiselle, joka lukee tehtävän samalla kun auttaa toisia pukeutumisessa. Tämä toimintamalli vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä ja halua toimia lapsilähtöisesti. Aikuisen ei pidä kangistua tapoihin, että valmiiden pukijoiden odotetaan istuvan hiljaa ja paikallaan. Pukeutumistilanteet voivat olla hauskojakin ja opettavaisia. Mahdollistamalla lapselle virikkeitä odottamistilanteisiin, mahdollisilta ongelmatilanteilta voidaan välttyä. Aikuiselta vaaditaan kuitenkin tilannetajua ja ryhmän ohjaustaitoja. Kun lapsilla on jotain mukavaa tekemistä odotusajoiksi,

ovat ne hetket silloin mielekkäämpiä. Lapset nauttivat kaikista leikeistä, peleistä ja tehtävistä, ja liikuntapussit jo itsessään saattavat houkutella lasta pukemaan nopeammin.

Tuottamani työvälineet vastaavat siihen tarkoitukseen ja tarpeeseen, mitä Kuperkeikan työntekijät minulle olivat ilmaisseet. He toivoivat liikunnallisuutta tukevaa ja lisäävää työvälinettä. Lisäksi tuottamani liikuntapussit ovat sovellettavia, ja jättävät aikuiselle sekä lapsille mielikuvitukselle tilaa. Kortteja voi käyttää monissa eri tilanteissa sekä niitä voi hyödyntää myös ohjatuissa liikuntatuokioissa. Lorukortit tukevat kognitiivisien taitojen kehittymistä, ja samaan aikaan motorisia taitoja. Loruun on yhdistetty liike, joka tukee sitä ajatusta, että lapsi oppii liikkumalla. Tehtäväkortit tukevat motorisia taitoja mutta myös kognitiivisia taitoja. Tehtävänannot ovat sellaisia, että niiden avulla tutustutaan kehonosiin ja erilaisiin asentoihin sekä ohjeiden mukaan tekemiseen. Lapsen tulee kuunnella ohje tarkasti ja toimia ohjeen mukaan. Lisäksi molemmat välineet tukevat sosiaalista kehittymistä, kun lapset joutuvat odottamaan vuoroaan ja antamaan toisille lapsille omaa tilaa tehdä liikkeitä. Lapset oppivat kärsivällisyyttä sekä yhdessä tekemistä. Lisätuotokseni Aku Ankan tunnekortit sekä Apinan suujumppa soveltuvat moneen eri käyttöön ja tuokioon. Laminoituneet kortit ovat helppokäyttöisiä, kestäviä ja kulkevat mukana esimerkiksi retkillekin.

7.1 Kehittämisehdotuksia

Opinnäytetyöni tavoite oli lisätä päiväkodin arkisten toimintojen liikunnallisuutta. Tuottamani työvälineet ovat valmiita Kuperkeikan työntekijöille käytettäväksi. Toivon niiden olevan helppokäyttöisiä ja että niitä jatkossa käytettäisiin arkisissa tilanteissa, muissakin kuin pukemistilanteissa. Jätin työvälineisiin soveltamisen varaa, jotta jokainen työntekijä voi käyttää niitä haluamallaan tavalla. Jatkoehdotukseksi voisin ehdottaa liikuntapussien ja Liikunta-Lissun kotikäyntejä, mistä oli puhetta työn alussa. Nyt kun työvälineet ovat valmiit, niitä voisi testata myös lasten kotona. Siten vanhemmat ja lapset voisivat leikkiä ja loruilla yhdessä. Yhdessä tekeminen on mukavaa ja lapset voisivat opettaa vanhemmilleen jo tuttuja liikkeitä ja loruja. Lisäksi voisi tutkia sitä, tulisiko maskotin kotiin vieminen yhdessä liikkumisen määrää.

Työvälineitä testatessa tulin pohtineeksi, olisiko lapsilähtöisempää, jos liikuntatehtävä-kortit olisivatkin vain kuvina. Tuolloin aikuista ei tarvittaisi lukemaan tehtäviä, vaan lapset voisivat itse ottaa pussista kortin ja matkia kuvan mallista millainen liike on kyseessä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe oli itselleni hyvin läheinen, olenhan liikunnallisuuden puolestapuhuja ja varsinkin arjen liikunnallisuuden lisäämistä pidän tärkeänä. Lasten elämään ja arkeen tulee juurruttaa käsitys liikunnallisuudesta ominaisuutena, ei pakotteena tai velvollisuutena. Liikunnan tulee olla hauskaa ja monipuolista, ei vain ohjattuja liikuntatuokioita. Monesti aikuisen suunnittelema ja ohjaama liikuntatuokio ei ole loppujen lopuksi lapsilähtöinen. Liikuntakasvatuksen periaatteisiin kuuluu, että liikunnallisuus on osa elämää. Liikunta tukee terveellistä kehittymistä ja lapsena opittu tapa liikunnallisuuteen ennustaa aikuisiän terveellisiä elämäntapoja. Lapsena opittu, aikuisena taidettu.

Kehittämistyökseni lopulta rajautunut liikunnallisuutta lisäävä työväline on mielestäni oikeaan suuntaan vievä. Täysin en ole tyytyväinen lopputuloksiin, tuottamaani liikuntapusseihin. Olisin halunnut saada niihin enemmän lasten osallisuutta. Lopulliset työvälineet kuitenkin vastaavat siihen toiveeseen, jonka Kuperkeikan työntekijät olivat esittäneet. He halusivat työvälineitä pukeutumistilanteisiin, jotka tukisivat heidän päiväkodin pedagogisia periaatteitaan. Lapsilähtöisyys, arjen liikunnallisuus ja leikkimielinen oppiminen toteutuvat työvälineitä käyttäen. Liikuntapussien avulla arjen hankaliinkin hetkiin saadaan leikkiä ja liikuntaa. Pukeutumistilanteet ovat monissa päiväkodeissa kiirettä ja hulinää sekä toisaalta odottelua.

Opinnäytetyötä tehdessä oma ammatillisuuteni liikunnallisuuden merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen lisääntyi ja vahvistui. Lisäksi koen, että ymmärrykseni lapsilähtöisyydestä ja lapsen osallisuudesta toimintaan syventyi. Osa lähdetiedoista on hieman vanhentunutta tai niistä on uudemmat painokset jo olemassa, ja lähdetietojen merkitseminen oli minulle hankalaa. Opin paljon tutkivasta työotteesta mutta epäpätevyytteni tutkijana näkyy työssä. Vahvuutena työssä näen sen lapsilähtöisyydessä ja toiminnalli-

sen osuuden tuotoksissa, tuottamissani työvälineissä. Tällaisten lapsilähtöisten työvälineiden kautta voidaan pyrkiä muuttamaan aikuisten pinttyneitä käsitelmiä ja tapoja toimia. Esimerkiksi pukeutumistilanteet ja uloslähteminen koetaan usein kiireellisinä ja lapsia hoputetaan pukeutumaan nopeasti. Kompastuskivenä tässä voi olla, että lapset kokevat itsensä turhautuneeksi ja painostetuksi. Liika kiireen tunne aiheuttaa stressiä niin lapsissa kuin aikuisissakin. Pukeutumistilanteetkin voidaan suorittaa leikkimielisesti ja liikuntaa hyväksikäyttäen. Pukeutumistilanteissa lisäksi tärkeänä asiana pidän aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Parhaimmillaan se voi olla avointa, lämmintä ja hyväksyvää.

LÄHTEET

- Aho, S., & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Helsinki: Otava.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY.
- Autio, T. & Kaski, A. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Einon, D. 1999. Kehittyvä ja onnellinen lapsi. WSOY.
- Hakkarainen, P. 2008. Kehitys arkikäsitteenä ja tieteessä. Teoksessa Pedagogiikan palaset – johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen, toim. Helenius, A. & Korhonen, R., 11-31. WSOY.
- Helenius, A. 2008. Lapset ryhmässä. Teoksessa Pedagogiikan palikat – johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen, toim. Helenius, A. & Korhonen, R. 57-67. WSOY.
- Hilppö, J., Kumpulainen, K. & Lipponen, L. 2013. Haluan, voin ja osaan – lasten toimijuuden rakentuminen päiväkodissa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen pedagogiikka, toim. Karila, K. & Lipponen, L. Tampere: Vastapaino.
- Holkeri-Rinkinen, L. 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino oy.
- Jakkula, K. 2008. Ensimmäiset vuodet luovat lapsen kehityksen perustan. Teoksessa Pedagogiikan palaset – johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen, toim. Helenius, A. & Korhonen, R. 33-43. WSOY.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa. Helsinki: Gaudeamus.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus-Kirjapaino oy.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Tampere: Tammer-Paino oy.
- Kronqvist, E-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Huhtala, E. & Turja, L. 13-30. Juva: PS-kustannus.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia- matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Liikuntaleikkejä ja loruja 2016. TES. Saatavissa: <http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+ja+loruja>

Loruja 2013. Verkkoeräjä. Saatavissa: <http://www.peda.net/veraja/lohja/tytyri/opet/reetta/omat/aine/ai/loru> [viitattu 2.4.2016].

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Pedatieto.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Varhaiskasvatuslain ensimmäinen vaihe voimaan 1.8.2015.2015. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2015/05/varhaiskasvatus.html> [viitattu 12.4.2016].

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Helsinki: Lastenkeskus oy.

Nurmilaakso, M. 2011. Pienen lapsen kielellinen tietoisuus osana kielen kehittymistä. Teoksessa Lapsi ja kieli- kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa, toim. Nurmilaakso, M & Välimäki, A.-L. 30-41. Helsinki: Unigravia Oy – Yliopistopaino.

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2011. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Pilke liikuntapäiväkoti Kuperkeikka. 2016. Saatavissa: <http://www.pilkepaivakodit.fi/paivakodit/kouvola/pilke-liikuntapaivakoti-kuperkeikka/> [viitattu 26.3.2016].

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Helsinki: Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Huhtala, E. & Turja L., 138-152. Juva: PS-kustannus.

Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Sääkslahti, A. 2002. Pienten lasten liikunta. Teoksessa Kodissa vaan ei kotona, toim. Alho, Kivi & Keskinen. 157-171. Tammi.

Tiusanen, E. 2008. Päivittäiset toiminnot päivähoidossa. Teoksessa Pedagogiikan palaset – johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen, toim. Helenius, A. & Korhonen, R. 79-97. WSOY.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Huhtala, E. & Turja, L. 40-54. Juva: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuksen perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Stakes.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-KIRJAT.

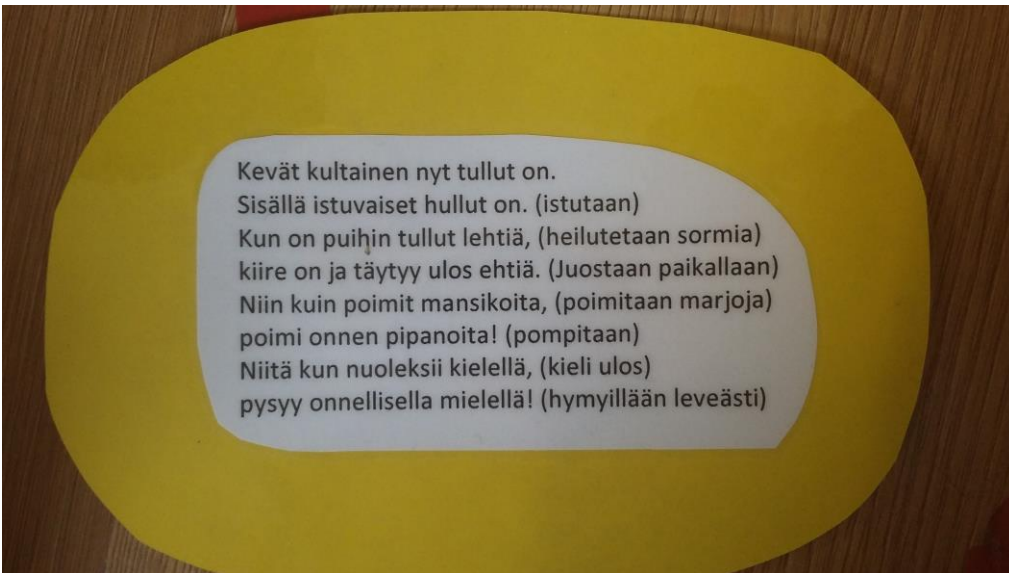
KUVALUETTELO



Kuva 1. Liikunta-Lissu ja liikuntapussit



Kuva 2. Liikunnalliset lorukortit



Kuva 3. Liikuntaloru



Kuva 4. Liikuntatehtävät



Kuva 5. Apinan suujumppa



Kuva 6. Aku Ankan tunnekortit