

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

NSOSTK14

2017

Kirsi Tolonen

LIIKUNTA NÄKYVÄKSI VANHEMMILLE

– Mistä Touhula liikuntapäiväkodin
asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa
koostuu



OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017 | 42 + 4

Johanna Gadd

Kirsi Tolonen

LIIKUNTA NÄKYVÄKSI VANHEMMILLE

Mistä Touhula liikuntapäiväkodin asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa koostuu

Kehittämishankkeen tehtävänä oli selvittää mistä Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa koostuu. Samalla tavoitteena oli saada liikuntaa näkyvämmäksi vanhemmille ja kertoa millaista liikuntaa päiväkotipäivän aikana lapset tekevät. Hankkeen tuotoksena kokosin alle kolmevuotiaiden ryhmään liikunnan riemukartan.

Kehittämishanke alkoi maaliskuussa 2016 ja loppui huhtikuun alussa 2017. Hankkeessa on käytetty menetelminä kokeileva toimintaa, dialogia, konsultointia ja kyselyä. Menetelmien avulla selvitin, miten pienet lapset liikkuvat, mikä heitä innostaa liikkumaan ja millaisilla liikkumistavoilla pienet lapset liikkuvat. Liikunnan riemukartta kokoaa yhteen Touhula liikuntapäiväkodin asiakaslupauksen mukaisen kaksi tuntia reipasta ja monipuolista liikuntaa.

Kehittämishankkeen raportissa kuvaillaan lähtökohdat, jonka myötä siirrytään lapsen kehityksen teoriaan. Työssä on painotettu motorista kehitystä ja lähtökohtaisesti eniten yksivuotiaan kehitystä. Lisäksi teoriaa on uusista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa ja liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lopuksi on esitelty kehittämishankkeen eteneminen, tuotos ja lopussa on arviointi- ja pohdintaosuus.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikunta, asiakaslupaus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme

2017 | 42 + 4

Johanna Gadd

Kirsi Tolonen

PHYSICAL EDUCATION TO BE SEEN TO THE PARENTS

Where does come from customer promise's according two hours of physical education in Touhula exercise day care center

The task of the development project is to clarify where does come from customer promise's according two hours of physical education in Touhula exercise day care center. At the same time the objective was to get physical education to the parents more seen and to tell what kind of physical exercise during the day care center day children do. The project has been made in cooperation with Touhula Yli-Maaria exercise day care center. I collected the joy map of the physical education of under three year-olds in the group as an output of the project.

The development project began in March 2016 and ended at the beginning of April 2017. Experimenting operation, dialogue, consultation and inquiry have been used as methods in the project. With the help of methods I clarified how small children move, which inspires them to move and in what kind of moving ways the small children move. The joy map of the physical education collects the customer promise's of the Touhula exercise day care center according two hours of brisk and versatile physical exercise together

In the report of the development project the starting points with which it is moved to the theory of the child's development are described. In the work motor development and start-specifically have been emphasized one-year-old most development. Furthermore, there is the theory from the new recommendations of the physical activity of the early years, from the physical education in early childhood education and from the significance of the physical education for the child's growth and development. Finally the progress of the development project, output have been presented and in the end there is the evaluation share and consideration share.

KEYWORDS:

Early childhood education, exercise, customer promise

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävä	8
2.2 Kehittämishankkeen tausta, tarve ja lähtökohdat	9
2.3 Kehittämishankkeen toimeksiantaja ja toimintaympäristö	9
3 LAPSEN KEHITYS	11
3.1 Motorinen kehitys	11
3.2 Muut kehityksen osa-alueet	13
3.3 Alle 3 – vuotiaiden motorinen kehitys	15
4 LIIKUNTA LAPSEN ELÄMÄSSÄ	18
4.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	18
4.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	19
4.3 Liikunnan merkitys lapsen elämässä	22
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	26
5.1 Kehittämishankkeen eteneminen ja aikataulu	26
5.2 Kehittämishankkeen menetelmät	28
6 KYSELYN ANALYSOINTI JA TUOTOS	31
6.1 Lasten liikuntatavat liikuntapäiväkodissa	31
6.2 Liikunnan riemukartta	34
7 ARVIOINTI JA POHDINTA	37
7.1 Kehittämishankkeen arviointi ja kehittämismahdollisuudet	37
7.2 Ammatillinen kasvu	38
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Kysely Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian työntekijöille

Liite 2. Tiedote vanhemmille liikunnan riemukartasta

KUVIOT

Kuvio 1. Liikunnan rasituksen intensiteetit (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)	18
Kuvio 2. Fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)	20
Kuvio 3. Kehittämistyön aikataulu ja menetelmät	27
Kuvio 4. Lasten liikkumistavat liikuntapäiväkodissa (mukailtu: Gallahue & Donnelly 2003, 14.)	32

KUVAT

Kuva 1. Liikunnan riemukartta	36
Kuva 2. Tiedote vanhemmille liikunnan riemukartasta	36

1 JOHDANTO

Kehittämishankeeni toimeksiantaja oli Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maaria. Valitsin aiheen Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista, jossa alkuperäinen aihe oli liikuntaan tai varhaiskasvatukseen liittyvä kehittämishanke tai tapahtuma edistämään perheiden aktiivisuutta. Toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa päädyimme valitsemaan aiheeksi kehittämishankkeen, joka palveli heidän tarpeitaan enemmän. Uuden aiheen tavoite oli tehdä liikunta näkyvämmäksi vanhemmille. Aiheen valinta oli helppoa, koska tiesin saavani tehdä opinnäytetyöni liikunnan parissa ja mielenkiintoni liikuntaa kohtaan on ollut hyvin vahva koko elämän ajan.

Touhula liikuntapäiväkoti on yksityinen päiväkotiki, jossa painotetaan liikuntaa teemana. Touhula liikuntapäiväkotien asiakaslupauksena on tarjota asiakkailleen vähintään kaksi tuntia reipasta ja monipuolista liikuntaa. (Touhula päiväkodit 2017.) Kehittämishankkeen tavoitteena oli selvittää vanhemmille mistä liikunta liikuntapäiväkodissa koostuu päiväkotipäivän aikana.

Kehittämishankkeen ajan tein yhteistyötä päiväkodin johtajan, lasten ja työntekijöiden kanssa ja siinä ohella suoritin syventävien ammattiopintojen harjoittelun alle kolme vuotiaiden ryhmässä. Käyttämäni menetelmät olivat kokeileva toiminta, kysely, konsultointi ja dialogi. Näiden menetelmien avulla kokosin alle kolme vuotiaiden lasten ryhmän eteiseen liikunnan riemukartan, josta vanhemmat näkevät kuvien ja sanojen avulla, miten päiväkodissa on tänään liikuttu. Liikunnan riemukartta vastaa työelämän tarpeeseen, jossa liikuntaa tehdään näkyvämmäksi. Riemukartta on selkeä ja johdonmukainen kooste lasten liikuntatavoista.

Kehittämishankkeen raportti alkaa kehittämishankeeni lähtökohdista. Tämän jälkeen teoriaosuudessa on tietoa lapsen kehityksestä ja sen pääpainona on motorisen kehityksen kuvaileminen. Teoriaosuudessa olen käynyt lyhyesti läpi myös muut kehityksen osa-alueet, kuten sosiaalisen kehityksen. Olen painottanut ikävaiheittain kerrottavassa teoriaosuudessa yksivuotiaiden lasten motorista kehitystä eniten. Teoriaosuus jatkuu liikunnasta, jossa kerron uusista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa ja lopuksi kerron liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle.

Teoriaperustan jälkeen kirjoitan auki kehittämishankkeen etenemisen ja aikataulun. Kehittämishanke alkoi maaliskuussa 2016 aiheen löytymisellä ja se päättyi huhtikuun

alussa 2017. Prosessi on kestänyt siis hieman yli vuoden ajan. Työn etenemisen jälkeen analysoin kehittämishankkeen menetelmänä käytetyn kyselyn vastaukset ja kerron miten liikunnan riemukartan tekeminen on sujunut ja mitä työvaiheita se on sisältänyt.

Lopuksi pohdin työni merkitystä toimeksiantajalle, sen käytettävyyttä työelämässä, omaa onnistumistani työssä ja työn kehittämismahdollisuuksia. Työ on vastannut työelämän tarpeeseen ja liikunnan riemukarttaan on helppo koota päivän aikana suoritettut liikuntasuoritukset. Riemukartasta vanhemmat näkevät helposti ja nopeasti miten päiväkodissa on tänään liikuttu.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli selvittää mistä Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa muodostuu. Kehittämistehtävän tavoitteena oli kertoa vanhemmille, millaista liikuntaa päiväkotipäivän aikana lapset tekevät ja tavoitteesta muodostunut lopputuotos on liikunnan riemukartta, johon kootaan päivän liikuntasuoritukset.

Kehittämishankkeen lopputulos tulee pienten, eli alle kolme vuotiaiden ryhmien eteiseen. Liikunnan riemukartta on iso kartonkipohja, joka on laminoitu. Tähän liikunnan riemukarttaan kootaan joka päivä kuvien ja sanojen avulla lasten liikuntahetkiä siltä päivältä. Liikunnan riemukartan viereen tein pienen tiedotteen lasten vanhemmille, jossa kerroin mikä työn tarkoitus on, liikunnan tärkeydestä lapsen kehityksen kannalta sekä käyn läpi uuden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Liikunnan riemukartta nimi tulee liikunnan riemusta, jota koetaan, kun liikutaan.

Työn pääpaino tulee olemaan motorisessa kehityksessä, mutta avaan myös muita kehityksen osa-alueita. Työtä ohjaa ajatus siitä, mikä merkitys liikunnalla on lapsen elämälle, jonka vuoksi teoriaosuus keskittyy pitkälti lapsen kehityksen kuvaamiseen. Työssä keskitytään eniten motoriseen kehitykseen, koska varhaiskasvatuksessa lapsen kehityksen tunteminen on perusedellytys esimerkiksi liikunnan ohjaamisessa. Liian haastavat tai liian helpot harjoitteet liikunnassa ja arjessa eivät edesauta lapsen kehitystä, eikä niistä saa materiaalia lapsien kehityksen seuraamiseen. Liikuntakasvatuksen teoriaa varhaiskasvattajan näkökulmasta etenkin liikuntapäiväkodissa on tärkeä. Kasvattajien tehtävänä varhaiskasvatuksessa on tarjota elämyksiä ja iloa ja liikunta on siihen yksi mahdollisuus. Liikuntakasvatuksessa kasvattajat tarjoavat lapsille mahdollisuuksia liikkumisen riemuun ja onnistumisen kokemuksiin ja teoretieto antaa toiminnalle suunnan. Liikuntakasvatuksella voidaan tukea lapsen kasvua ja kehitystä myös muuten, kuin motorisesti.

2.2 Kehittämishankkeen tausta, tarve ja lähtökohdat

Valitsin opinnäytetyöni aiheen Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihepankista maaliskuussa 2016. Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maaria tarjosi aiheeksi liikuntaan ja varhaiskasvatukseen liittyvää kehittämishanketta tai tapahtumaa edistämään perheiden liikunnallisuutta ja aktiivisuutta. Kiinnostuin liikuntatapahtuman järjestämisestä ja sain hyväksynnän aiheen valitsemiseen opinnäytetyötä ohjaavilta opettajiltamme.

Toimeksiantajan tapaamisessa toukokuussa 2016 ilmeni, että liikuntatapahtuman järjestämisen yläpuolelle nousee tarve, jossa liikuntapäiväkodin liikuntaa tehtäisiin näkyväksi vanhemmille. Päiväkodissa oli käynyt ilmi, että vanhemmat eivät tieneet, mistä liikunta päivähoitopäivän aikana muodostuu varsinkin alle 3 – vuotiaiden ryhmässä. Opinnäytetyöni aiheeksi muodostui: mistä Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa koostuu.

Päiväkodeissa toteutetaan liikuntakasvatusta, jonka avulla lapsille välitetään arvoja, asenteita, odotuksia, taitoja ja kokemuksia liikunnasta. Nämä asiat luovat lapselle mielikuvan liikunnasta ja se on yhteydessä siihen, miten, millä tavalla ja paljonko lapsi liikkuu. Voidaan sanoa, että liikuntakasvatuksella lasta kasvatetaan liikunnalliseen elämäntapaan ja samalla lapsen kehitystä tuetaan kokonaisvaltaisesti. (Sääkslahti 2015, 151.) Liikuntakasvatuksella kehitetään motorista kehittymistä, mutta myös emotionaalista, sosiaalista, kognitiivista, fyysistä ja henkistä kehittymistä (Zimmer 2002, 117.)

Olen entinen kilpaurheilija ja liikkumisen merkitys on korostunut elämässäni. Opiskelujen myötä olen ymmärtänyt, mikä merkitys liikkumisella on ollut kehitykselleni ja se on avannut silmiäni myös varhaiskasvattajana. Haluan opinnäytetyölläni tuoda liikunnan tärkeyttä esiin ja siksi aihe tuntui heti omaltani, koska saan tehdä liikunnan parissa opinnäytetyöni.

2.3 Kehittämishankkeen toimeksiantaja ja toimintaympäristö

Tein viimeisen syventävien ammattiopintojen harjoittelun Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian yksikköön ja heille tein samalla opinnäytetyöni. Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maaria on yksi Touhula varhaiskasvatus Oy konsernia ja yritys on oululainen. Yritys on

saanut ISO 9001:2008 sertifikaatin, joka osoittaa, että Touhula liikuntapäiväkotien toiminta on tutkitusti ja todistetusti laadukasta ja kotimaista. Touhula on tällä hetkellä merkittävä varhaiskasvatuksen ammattilaisten työllistäjä. (Touhula päiväkodit 2017.)

Touhula liikuntapäiväkodit tekevät paljon yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa. Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian urheilijakummina toimii Turun liikuntaseura sekä TPS jalkapallo. Olympiakomitea tekee liikuntapäiväkotien kanssa yhteistyötä Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman parissa. Ohjelman tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle hyvä päivä liikunnan avulla ja ohjelman toteuttaminen päiväkotipäivän aikana on mahdollista, koska se on suunniteltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Teemu Selänne on kaikkien Touhula liikuntapäiväkotien urheilukummi ja samalla hän on liikunnallinen esikuva lapsille, heidän vanhemmille ja päiväkotien työntekijöille. Yhteistyö Teemun kanssa toteutuu muun muassa erilaisten videoiden avulla, joiden innostamana opetellaan uusia motorisia taitoja ja saadaan vinkkejä perheiden liikuntahetkiin. (Touhula päiväkodit 2017.)

Työni toimintaympäristönä oli Touhula Yli-Maarian vipeltäjien ryhmä, joka on 1-3 – vuotiaiden lasten ryhmä. Yli-Maarian yksikkö on avattu syksyllä 2015 ja päiväkodissa on yhteensä neljä lapsiryhmää, vipeltäjät ja huliilit ovat 1-3 – vuotiaiden ryhmät ja veijarit ja vilistäjät ovat 3-5 – vuotiaiden ryhmät. (Touhula liikuntapäiväkodit 2015.)

Touhula liikuntapäiväkodeilla on kolme asiakaslupaus: meillä liikutaan enemmän, paras asiakaskokemus sekä lapsille että vanhemmille ja toimintamme on aidosti lapsilähtöistä. Meillä liikutaan asiakaslupaus tarkoittaa, että liikuntapäiväkodeissa noudatetaan varhaiskasvatuksen liikuntasuositusta, jonka mukaan lapsi liikkuu vähintään kolme tuntia päivässä reippaasti ja monipuolisesti. (Touhula päiväkodit 2017.)

3 LAPSEN KEHITYS

3.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on vartalon liikkeiden kehitystä, joka alkaa hedelmöityksessä ja kehitystä tapahtuu aina aikuisuuteen saakka. (Vilen ym. 2013, 136.) Kehitysprosessi on monimutkainen ja se kestää koko elämän ajan (Gallahue ym. 2012, 186.) Kehitysprosessissa opitut asiat muotoutuvat uudelleen ja aina uutta opittaessa taito nivoutuu jollain tapaa jo opittuun asiaan. Esimerkiksi kävelemään oppiminen vaatii useamman eri taitotason oppimisen. Oppimisen taustalla on taitoja, joita lapsi on opettelut ennen kävelyä. Näitä taitoja ovat: ryömiminen, konttaaminen ja pystyasentoon nouseminen. (Karvonen ym. 2003, 36.) Uuden taidon oppiminen ei ole siis yhtäkkinen taidon oppiminen, vaan se on todiste kehityssysäyksistä, jotka osoittavat lapsen kehityksen etenevän. (Zimmer 2002, 59.)

Motorinen kehitys noudattaa tietynlaista kaavaa, jossa liikkeiden kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisiin liikkeisiin ja karkeamotorisista hienomotorisiin taitoihin. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159.) Karkeamotoriset taidot ovat vartalon hallintaa ja laajoja liikkeitä, kuten juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä. Hienomotorisilla taidoilla tarkoitetaan käsien ja sormien tarkkoja liikkeitä ja näitä liikkeitä tuotetaan pienillä lihaksilla. Tarkkuutta vaativia hienomotorisia taitoja ovat kynän ja saksien käyttö (Koivunen & Lehtinen 2015, 159.; Sääkslahti 2015, 55.)

Kehitys etenee kefalokaudaalaisesti päästä kohti varpaita ja proksimodistaalisesti eli kehon keskiosasta vartalon ääreisosiin, sormiin ja varpaisiin asti. (Keenan 2002, 70.) Päästä jalkoihin kehityksessä ensimmäisenä tulee päänkannattajalihasten hallinta, sitten vartalon, käsien ja viimeisenä jalkojen lihasten hallinta. Keskustasta ääriosiin kehityksessä ensin lapsi hallitsee olkavarsien liikkeitä, sitten kyynärvarsien ja lopulta ranteiden liikkeitä ennen sormien liikkeitä. (Vilén ym. 2013, 136.)

Motoristen taitojen oppiminen sisältää kolme eri vaihetta: alkeismallin, perusmallin ja automatisoituneen vaiheen. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 13.) Ensimmäinen vaihe on vielä hyvin alkeellinen ja kaikki huomio meneekin kehon liikuttamiseen, jolloin myös liikkeestä näkee oppimisen olevan alkuvaiheessa. Perusmallissa liikeradasta tullut sisäinen malli on suhteellisen vakiintunut, jolloin lapselle vapautuu kapasiteettia havainnoida esimerkiksi maaston muotoja ja mukauttaa liikettään

sen mukaiseksi. Automatisoituneessa vaiheessa toistoja on tullut tuhansia, jopa enemmänkin, jolloin lapsen ei tarvitse enää miettiä liikettä ja kaikki huomio on nyt ympäristön seuraamisessa ja taidon toteuttamisessa erilaisissa tilanteissa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita 2005a, 13; Sääkslahti 2015, 56.)

Motoriset taidot, jotka lapsen pitäisi oppia, ovat toiselta nimeltään perusliikuntataitoja. Nämä taidot ovat tekijöitä, jotka edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä, mutta ne kehittävät myös taidollisia ja tehollisia ominaisuuksia. Juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen ovat perusta erilaisten motoristen taitojen oppimiselle tulevaisuuden kannalta ja siksi ne ovat taidollisia ominaisuuksia. Tehollinen ominaisuus puolestaan kuvastaa kykyä selviytyä elämän aikana eteen tulevista fyysisistä haasteista ja tehtävistä. (Jaakkola 2016, 19.)

Motoriset perustaidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja taitoja, joiden avulla elämässä ihmisen on mahdollista selviytyä itsenäisesti. Nämä taidot voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. (Nuori Suomi 2016; Sääkslahti 2015, 53.) Nämä taidot ovat lajitaitojen taustalla olevia taitoja ja näiden taitojen kehitys on yhteydessä liikunnan aktiivisuuden määrään, mutta myös fyysisistä haasteista selviytymiseen. (Jaakkola 2014, 13–14.) Perusliikuntataitoja ovat: ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, kiinniotto ja heittäminen. (Autio ym. 2001, 29.) Perustaidot jokaisen lapsen tulisi oppia ennen kouluun siirtymistä (Nuori Suomi 2016). Liikuntataitojen oppiminen on nopeaa lapsuudessa, koska lapset ovat innokkaita liikkumaan ja kokeilemaan uutta. Liikunnan sallimisella on tulevaisuuden kannalta positiivisia seurauksia. Utelias ja liikkuva lapsi on oppinut varastoon paljon erilaisia taitoja ja tämä auttaa aikuisena uuden motorisen taidon oppimisessa. (Jaakkola 2016, 25–26.) Motoristen taitojen oppiminen tukee myös muuta oppimista ja kehitystä. Liikunnan avulla lapsi kehittyy myös kognitiivisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti. (Karvonen 2000, 13.)

Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino on asennon tai tasapainon säilyttämistä kehon ollessa paikallaan. Tällainen taito on muun muassa seisominen paikallaan. Dynaaminen tasapaino on kehon tasapainossa pitämistä liikkeessä. Tällaisia taitoja ovat muun muassa juokseminen tai hyppääminen. (Jaakkola 2014, 13.) Tasapaino pysyy, kun painopiste pysyy tukipisteen yläpuolella (Sääkslahti 2015, 54). Liikkumistaidot ovat nimensä mukaisesti taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen esimerkiksi kävellen tai hyppelemällä. Nämä taidot kehittyvät

suhteellisen tasaisesti koko varhaislapsuuden ajan sen mukaan, paljonko lapsi pääsee taitojaan harjoittamaan. Käsittelytaidot ovat koko vartalon taitoja, joiden avulla käsitellään esineitä, välineitä tai toisia ihmisiä. Käsittelytaidoista puhutaan myös välineen käsittelytaitoina ja tässä taidossa taidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Lisäksi käsittelytaidoissa korostuu taitojen kehityksen hierarkia. Ensin kehittyy karkeamotoriset taidot ja vasta sen jälkeen hienomotoristen taitojen on mahdollista kehittyä. (Sääkslahti 2015, 55.)

3.2 Muut kehityksen osa-alueet

Ihmisen ajattelu ja oppiminen, asioiden havaitseminen ja niiden muistaminen, sekä kieli ovat asioita, jotka ovat osa kognitiivista kehitystä. Nämä asiat vaikuttavat siihen, miten ihminen rakentaa tietoa ja ymmärrystä asioista, kun hän on vuorovaikutuksessa ympäristössä kanssa. Kognitiivisen kehityksen eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja ne ovat perusta muun muassa motoristen taitojen kehittymiselle. Ympäristöllä ja perimällä on vaikutusta kognitiivisten taitojen kehittymiselle, mutta koska lapsen oppiminen on kokonaisvaltaista, eivät nämä asiat yksistään anna suuntaa lapsen kehitykselle. (Vilén ym. 2013, 144.; Koivunen & Lehtinen 2015, 147.; & Sääkslahti 2015, 91–92.)

Kognitiivinen kehitys lapsella Piagetin teorian mukaan on asioiden kokemista ja niiden avulla oppimista. Lapsi muodostaa kokemuksensa perusteella skeemoja, eli ajatusprosesseja, joiden avulla ihminen ennustaa tulevia tapahtumia. Nämä skeemat muokkaantuvat, kun lapsi tutustuu maailmaan toiminnan kautta ja tämä kehittää samalla lapsen ajattelua. (Keenan 2002, 119.)

Psyykinen kehitys kattaa ihmisen vahvan itsetunnon, myönteisen minäkuvan ja turvallisuuden tunteen kehittymisen. Psyykinen kehitys on toisin sanoen ihmisen kykyä hallita itseään, elämäänsä ja omaa onnellisuuttaan. Psyykkiseen kehitykseen ajatellaan kuuluvan autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden eheä rakentuminen. (Sääkslahti 2015, 105.)

Autonomian kehittyessä ihminen ymmärtää, että hän on erillinen yksilö. Kehitys tehtävän kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ihminen oivaltaa, että hänellä on oma tahto tässä elämässä ja kokemus siitä, että elämässä tapahtuviin asioihin lapsi voi vaikuttaa itse. (Järvinen & Mikkola 2015, 26.; Sääkslahti 2015, 106.) Näiden asioiden kehittämisessä myönteisen kasvatuksen ilmapiiri on tärkeä asia. Tuolloin ihminen rakentaa

minäkuvastaan positiivista. Minäkuva on ihmisen oma käsitys itsestään, omista taidoistaan ja riittävydestään. Minäkuvan lisäksi autonomian kehittämisessä ihminen rakentaa omaa itsetuntoaan. Vahva ja positiivinen itsetunto auttaa elämässä kohtaamaan haasteita ja niistä selviytymisessä. (Sääkslahti 2015, 106–107.)

Pätevyyden tunne syntyy, kun ihminen kokee osaavansa ja oppivansa uusia asioita. Kun ihminen luottaa omiin taitoihinsa, eli hänen pätevyyden tunteensa on hyvä, hänelle kehittyy helpommin hyvä itsetunto. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kehittyminen syntyy silloin, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin joukkoon ja tämä tunne on tärkeä lapselle kaikissa kehityksen vaiheissa. Yleensä ensimmäinen joukko on lapsen oma perhe, johon lapsi voi kokea kuuluvansa ja tämä edistää hänen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tunne ryhmään kuulumisesta tai kaverisuhteista tuottaa parhaimmillaan elämään paljon iloa ja tyydytystä. Yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisessä muiden ihmisten toiminnalla ja siitä syntyvällä ilmapiirillä on vaikutusta asiaan. (Järvinen & Mikkola 2015, 26.; Sääkslahti 2015, 105–109.)

Sosioemotionaalinen kehitys on joissain määrin psyykkisen kehityksen kanssa samalla linjalla. Sosioemotionaalinen kehitys on tunteiden käsittelyä ja niiden ilmaisua, sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. Sosiaaliset taidot kattavat kyvyn ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja näkökulmia, kunnioittaa ja arvostaa muita ihmisiä sekä kykyä tuntea empatiaa ja sympatiaa. (Sääkslahti 2015, 113 & 118.) Sosiaalisia taitoja ovat kaikki sellaiset taidot, joiden avulla ihminen on vuorovaikutuksessa. Tavat, jolla ongelmia ratkotaan ja saavutetaan elämän tärkeitä tavoitteita ilman, että loukataan toisia. Itsesäätelytaidot ovat omien tunteiden hallintaa, niiden havaitsemista ja tunnistamista. (Järvinen & Mikkola 2015, 28.)

Sosiaalinen kehitys kattaa lapsen vuorovaikutustaidot ja niiden tuoman mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa ja toiminnassa muiden kanssa. Taitojen kehittymiseen ympäristöllä on vaikutusta. Vanhempien tapa vastata lapsen tarpeisiin on osa kiintymyssuhdetta, mutta se myös vahvistaa lapsen omia vuorovaikutustaitoja. Sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa myös vanhempien asenteet, arvot ja käyttäytymismallit. (Vilén ym. 2002, 156.) Sosiaaliseen oppimiseen tarvitaan kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, jolloin lapsi oppii ottamaan toisen ihmisen huomioon, jakamaan, luopumaan, neuvottelemaan ja hyväksymään erilaisia persoonia. Sosiaalisella toiminnalla on olemassa viisi perusvalmiutta, jotka antavat suuntaa sosiaalisessa kasvatuksessa. Sosiaalinen herkkyyks on taito, jossa opitaan ottamaan toisten tunteet huomioon ja asettumaan toisen asemaan. Sääntöjen ymmärtämisessä

noudatetaan sääntöjä ja voidaan luoda uusia, yksikertaisia sääntöjä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa solmitaan yhteyksiä leikin aikana ja tehtäviä ja ongelmia voidaan ratkoa yhdessä. Turhautumista opetellaan sietämään myös, koska aina omat tarpeet eivät ole etusijalla. Lisäksi suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen ovat tärkeitä taitoja muun muassa toisten lapsen erilaisuuden hyväksymisen näkökulmasta. (Zimmer 2002, 27–28.)

Fyysinen kasvu ja kehitys näkyvät kehon koon kasvuna, mutta siihen kuuluu myös kypsyminen eli maturaatio. Hermoston kehittyminen sekä hormonaaliset tekijät vaikuttavat kypsymiseen. (Sääkslahti 2015, 25.) Fyysinen kasvu on solujen lukumäärän ja koon lisääntymistä. Lapsella fyysinen kehon kasvu näkyy lisääntyvänä lihasmassana, mutta myös luuston määrä lisääntyy. Tämä näkyy lapsella kehon mittasuhteiden muuttumisena. (Neuvonen ym. 2013, 133.) Kehon koon kasvu näkyy lapsesta pituuskasvuna ja painon lisääntymisenä (Sääkslahti 2015, 25).

Ihmisen kehitykseen vaikuttavat kolme asiaa ovat: perimä, ympäristö ja oma aktiivisuus. Perimä on geenien säätelemää ja se säätelee kypsymistä. Kypsyminen puolestaan on edellytys uusien asioiden oppimiselle. Ympäristö on kaikkea sitä ympäristöä, missä lapsi viettää aikaansa ja jossa hän kasvaa. Ympäristöllä tarkoitetaan lapsen omaa kotia, perhettä ja sen maan kulttuuria, jossa hän asuu. Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös se, kasvaako hän maalla vai kaupungissa. Oma aktiivisuus näkyy siinä, kuinka paljon yksilö kiinnostuu asioista ja paljonko hän ratkoo erilaisia asioita. (Vilén ym. 2013, 132–133.)

3.3 Alle 3 – vuotiaiden motorinen kehitys

Yksi vuotiaan motoriseen kehitykseen kuuluu seisomaan opettelu ilman tukea ja hieman ennen ensimmäisen ikävuoden saavuttamista lapsi nousee seisomaan tukea vasten. Ensimmäiset askeleet itsenäisesti lapsi ottaa yleensä ensimmäisen ikävuoden tienoilla. Käveleminen avaa lapselle aivan uudenlaisen maailman, koska lapsi saa käyttöönsä kädet, jotka tätä ennen ovat olleet olennainen osa liikkumista. Nyt lapsen on mahdollista tutkia vielä enemmän ympäristöään ja eri tavalla, koska lapsi voi liikutella erilaisia esineitä ja välineitä muun muassa vetämällä ja työntämällä. Ensimmäisen ikävuoden tienoilla lapsi osaa laskeutua seisoma-asennosta istuma-asentoon ja ensimmäiset harjoittelut syömisestä, pukeutumisesta ja riisumisesta alkavat ilmetä lapsen arjessa. (MLL 2016b.; Sääkslahti 2015, 53 & 77.) Vuoden ikäisenä lapsi nousee lattialta makuuasennosta seisomaan (Sheridan 2008, 21.)

Ensimmäisen ikävuoden saavuttamisen jälkeen lapsi oppii noin 13 kuukauden iässä kävelemään ilman tukea. 16 ja 17 kuukauden ikäisenä kävelytaito on kehittynyt siihen, että lapsi osaa kävellä sivusuuntaan ja takaperin. Puolentoista vuoden kohdilla lapsi alkaa löytää juoksemisen taidon alkeisvaihetta, jolloin lapsi kävelee ripeästi, mutta jalat koskettavat edelleen maata. Maassa olevaa palloa lapsi työntää jaloillaan, mutta hän ei vielä potkaise sitä. Motoriset taidot sallivat lapsen kehityksessä sen, että hän pystyy astumaan matalilta tasoilta alas. (Gallahue 1993, 50–51.) Puolentoista vuoden ikäisenä lapsi työntää ja vetää isoja leluja ja laatikoita pitkin lattiaa. Lapsi kiipeää aikuisen tuolille, kääntyy tuolissa ja istuu alas. Portaissa lapsi kävelee avustettuna, kun lasta pidetään toisesta kädestä kiinni. (Sheridan 2008, 28.)

Vuoden ikäisenä lapsi tarttuu pinsettiotteella esineisiin, joita hän kurottelee. Lapsi tarttuu esineisiin peukalon ja etusormen otteella. (Keenan 2002, 77.) Tämä tarkoittaa sitä, että hienomotoriset taidot alkavat mahdollistaa esineisiin tarttumisen kontrolloidusti ja hiukan ennen puolentoista vuoden ikärajaa lapsi kykenee myös kontrolloidusti päästämään irti esineestä niin halutessaan. (Gallahue 1993, 51.) Lapsi pudottelee ja heittelee leluja samalla katsoen niiden tipahtamista (Sheridan 2008, 21.) Puolitoistavuotiaalla lapsella hienomotoriikka, sekä silmän ja käden koordinaatio alkaa kehittyä ja lapsi pystyy kääntämään kirjan sivuja tai laittamaan esimerkiksi erimuotoisia palasia laatikkoon. (MLL 2016d.) Puolitoistavuotiaana lapsi rakentaa mallin antamisen jälkeen kolmen palikan torneja, joskus lapsi tekee saman myös itsenäisesti. Lapsi alkaa tehdä enemmän asioita yhdellä kädellä ja lapsi pitää kiinni kynästä kämmentä yhteen puristamalla. (Sheridan 2008, 29.)

Kaksivuotiaana lapsi osaa jo potkaista ja heittää palloa sekä nousta portaita tasa-askelilla. Tässä vaiheessa myös pukeminen alkaa jo sujua paremmin ja lapsi osaa pukea osan vaatteistaan. (Vilén ym. 2013, 141–142.) Kahden ikävuoden saavuttamisen jälkeen lapsi alkaa juosta oikealla tavalla ja tällöin lapsen jalat eivät kosketa enää maata. Palloa lapsi potkaisee suoralla jalalla ja hän pystyy seisomaan hetken aikaa matalalla puomilla tasapainoillen siinä. Pallon ollessa ilmassa lapsi ajaa takaa sitä, mutta reaktionsa ilmassa olevaan palloon ovat vielä liian hitaita. Eteenpäin suuntaavassa hypyssä lapsi laskeutuu molemmille jaloille ja yhdellä jalalla hypittäessä lapsi hyppää kolme kertaa ilmaan laskeutuen samalle jalalle. (Gallahue 1993, 50–51.) Hienomotoriset taidot ovat edenneet siten, että lapsi osaa rakentaa noin 6-7 palikan tornin ja lapsi harjoitteella kämmentä kädellä piirrettyä ympyrää. Vähitellen lapsi alkaa harjoitella myös saksilla leikkaamista. (MLL 2016e.; Vilén ym. 2013, 141–142.)

Kolmevuotiaana lapsi osaa jo yhdistellä taitoja. Taitojen oppiminen mahdollistaa puolestaan sen, että lapsi osaa nousta portaat vuorotahtia, lapsi saattaa ajaa kolmipyöräisellä pyörällä, hyppii molemmilla jaloilla ja seisoo hetken yhdellä jalalla. (MLL 2016f.: Vilén ym. 2013, 141–142.) Yhden jalan hyppyjä kertyy yleensä noin 4-6 kertaa ja palloa potkittaessa lapsi koukistaa potkaisevaa jalkaa hieman. Tasapaino on kehittynyt siten, että lapsi pystyy tasapainottelemaan 12cm leveällä puomilla hetkisen aikaa. (Gallahue 1993, 50–51.) Lapsen hienomotoriset taidot ovat kehittyneet ja nyt lapsi opettelee kynäotetta, mutta kynää lapsi voi pitää sekä oikeassa, että vasemmassa kädessä. Lapsi opettelee ympyrän piirtämistä ja ihmisen piirrettyään ihminen on pyöreä ja hänen raajat lähtevät yleensä ihmisen päästä piirroksessa. Pukeminen onnistuu jo paremmin, mutta kengät saattavat edelleen mennä väärin jalkoihin ja nauhojen sitominen tuottaa hankaluuksia. (MLL 2016f.: Vilén ym. 2013, 141–142.)

4 LIIKUNTA LAPSEN ELÄMÄSSÄ

4.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsen pitäisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä reippaasti siten, että lapsi hengästyy. Liikuntamäärä koostuu useista lyhyistä hetkistä, joita kertyy päivän mittaan koko ajan. Liikunnan suosituksia vuodelta 2005 päivitettiin ja vuonna 2016 julkaistiin uudet, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jonka nimi on: iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Uudessa suosituksessa liikunnan määrää on nostettu kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8.) Uudessa fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) sanotaan, että kolmen tunnin liikuntamäärä koostuu eri intensiteetiltään olevista liikuntasuorituksista. Liikunta on siis kaikkea kevyestä liikunnasta aina fyysisesti vauhdikkaaseen aktiviteettiin. Alla oleva kuvio havainnollistaa liikunnan jaottelua.



Kuvio 1. Liikunnan rasituksen intensiteetit (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)

Fyysisen aktiivisuuden nostojen lisäksi uusissa suosituksissa sanotaan, että pitkät eli yhden tunnin mittaiset paikallaan olot eivät ole suotavia. Mikäli paikallaan olo kuitenkin kertyy, pitää huolehtia siitä, että paikallaan oloja tauotetaan jotenkin. Lapsen fyysinen

aktiivisuus pitäisi olla päivässä kolme tuntia ja pitkiä paikallaan oloja pitäisi estää, mutta yhtä tärkeää on myös huomioida lapsen terveellinen ravinto. Lisäksi lapsen täytyy saada rauhoittua, rentoutua ja levätä tarpeeksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.)

Liikuntaa lapsi tarvitsee kehittyäkseen niin fyysisesti kuin motorisestikin. Lihasvoiman kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen vaativat terveellistä ja monipuolista ravintoa, mutta myös liikunnallista aktiivisuutta. Lapsi kasvaa kooltaan ja painoltaan koko ajan ja yhdessä liikkumisen kanssa tämä fyysinen kasvu ja kehitys kuormittavat kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Fyysinen aktiivisuus vähentää terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä, joita ovat ylipaino, 2-typin diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja osteoporoosi. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 10.) Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös muihin oppimisen edellytyksiin vaikuttaviin asioihin. Liikunta vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Motorinen kehittyminen vaatii mahdollisuuksia päivittäiseen liikkumiseen ja asioiden harjoitteluun. Harjoitteiden toistamisen avulla lapsi oppii motorisia taitoja enemmän ja taito vahvistuu entisestään. Motorisen taidon kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa harjoitella perustaitoja monta kertaa peräkkäin. Vaikka liike olisi sama, lapsi jaksaa toistaa samaa asiaa, jos väline ja ympäristö muuttuvat välillä. Toistot ovat edellytys sille, että taidot voivat automatisoitua. Mitä paremmat liikuntataidot lapsi omaa, sitä enemmän hänellä on aikaa huomioida muita asioita ja tapahtumia ympärillään. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 10, 26.)

Alle kolmivuotiailla lapsilla liikunta tulisi olla monipuolista ja koko kehon huomioon ottavaa. Tämä siksi, koska lasten lihasmassa on niin pieni, että heidän keho ei kestä pitkäaikaista ja yksipuolista rasitusta kovin pitkään. Pienten lasten liikunnan muodostavat arkipäivän tilanteet, joissa lapsi liikkuu esimerkiksi pomppimalla ja juoksemalla. (Vilén ym. 2013, 509.)

4.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa annettava liikuntakasvatus on toimintaa, jossa lasta kasvatetaan liikuntaan liikunnan avulla. Samalla toiminta on lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikunnan avulla kasvattajat voivat tukea lapsen fyysistä, psyykkistä,

emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Tarkoituksena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä ja pyrkiä luomaan lapselle liikunnallinen elämäntapa jo varhaislapsuudessa. Liikunnallinen elämäntapa pyritään luomaan lapselle jo pienenä, koska elämäntapa on tällöin suhteellisen pysyvä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 17.; Sääkslahti 2015, 151.) Liikuntakasvatus on osana päivittäistä elämää, jossa aikuinen tukee ja kannustaa lasta liikkumaan ja tällä tavalla hän edistää lapsen hyvinvointia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32). Liikunta itsessään ei ole vielä liikuntaan kasvattamista, vaan liikunnan liikuntakasvatukseksi muuttaa aikuisen ja lapsen yhdessä oleminen, tekeminen ja vuorovaikutus. (Puonti 1999, 114.) Uuden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset nostavat esiin myös jokaisen lapsen oikeuden liikuntaan varhaiskasvatuksessa ja liikkuvan elämäntavan luomisen. Kuvakooste alla selkeyttää suosituksia.



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Kuvio 2. Fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.)

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa kirjoitetaan, kuinka liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin perusta ja liikuntaa pitäisi olla joka päivä lapsen elämässä. Kasvattajayhteisön pitää tukea lapsen liikunnallista elämäntapaa joka päivä. Kasvatusympäristöä muokkaamalla tiloista voidaan luoda sellaisia, missä lapset saavat liikkua ja leikkiä ja sitä

kautta kokea liikkumisen riemua. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b, 22–23.) Lapsille tulee antaa mahdollisuus ohjattuun liikuntaan kahdesti viikossa siten, että yksi liikuntahetki toteutetaan ulkona ja toinen sisällä. Ohjattujen tuokioiden kesto riippuu lasten iästä. Pienimmillä ohjattu hetki voi olla jopa alle 10 minuutin mittainen ja isommilla lapsilla se voi olla jo tunnin mittainen. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 24.)

Liikuntaan kasvattaminen liikunnan avulla perustuu siihen, että lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä pyritään tukemaan. Liikuntakasvatuksen tavoitteet itsessään sisältävät moniulotteisia tavoitteita ja niillä on tärkeitä tehtäviä lapsen kehityksen kannalta. Liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat: lapsen liikkumisen tarpeisiin pyritään vastamaan tarjoamalla heille sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia, liikunnan avulla lapselle annetaan mahdollisuus tutustua omaan kehoon, ympäristöön ja siellä oleviin materiaaleihin, sekä omaksua maailmaa kokonaisvaltaisesti oman kehon avulla. Lisäksi tavoitteena on tukea lapsen motorisia kykyjä ja taitoja. Auttaa lasta luottamaan omiin taitoihin ja arvioida omia taitoja ja taata samalla se, että lapsella säilyisi liikkumisen ja leikkimisen ilo, lapsenomainen uteliaisuus ja toimintahalu. (Zimmer 2002, 122.)

Liikuntakasvatusta ohjaavat tavoitteet, mutta myös liikunnallista elämäntapaa järjestäessä ja liikuntaa ohjattaessa pitää ottaa seuraavat asiat huomioon. Lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus ovat pääviivoja, joita liikunnallisen toiminnan tulisi varhaiskasvatuksessa annettavassa liikunnassa noudattaa. (Zimmer 2002, 122.)

Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että liikuntakasvatuksen pitäisi perustua lapsen kehitykseen mahdollistamalla lapsille heidän omat variaatiot tilanteeseen. Kasvatustilanteet voivat vastata lapsen kiinnostuksen kohteisiin. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kehitystä ja ohjattaessa on tärkeää huomioida lasten eri kehitysvaiheet. Tarpeiden liiallinen miettiminen ei ole tarkoituksenmukaista, mutta kasvattajan tulee ymmärtää, että ne vaikuttavat toimintaan. Kasvattajan tehtävänä on huomioida lapset ja luoda heille jokaiselle mahdollisuus liikunnan riemuun. Lasta ei kuitenkaan voi pakottaa osallistumaan toimintaan ja tähän perustuu myös vapaaehtoisuus ja päätäntävapaus tilanteissa. Pakottamalla lapsi ei koe liikunnan iloa ja siksi lapsen pitää itse antaa päättää, haluaako hän osallistua vai ei. Valitsemalla lapsi voi saada liikunnasta hyviä kokemuksia, jotka edistävät liikunnallista elämäntapaa. Lapsi oppii kyllä valitsemaan haluaako hän osallistua vai ei. (Karvonen 2000, 25.; Autio ym. 2001, 25.; Zimmer 2002, 122–124.; Sääkslahti 2015, 176.)

Avoimuus ja uteliaisuus ympäröivää maailmaa kohtaan ovat liikuntakasvatuksessa sitä, että kasvattaja on avoin lapsien ehdotuksille. Lapset tutkivat paljon uteliaisuuden varassa asioita liikkeen ja kokemuksen kautta. Avoin suunnitelma mahdollistaa lapsien uteliaisuuden ja tämä puolestaan lisää lapsen tunnetta siitä, että hän saa vaikuttaa asioihin. (Zimmer 2002, 123.; Rinta ym. 2008, 9.) Lapselle ei tarvitse antaa vastausta suoraan, vaan lapselle voi antaa ratkaistavaksi ongelman, jonka hän saa itse ratkaista ilman vanhemman tai kenenkään muun apua. Kun lapsi saa toimia oman tahdon mukaisesti, se on edellytys minän kehitykselle. (Karvonen 2000, 16.; Zimmer 2002, 124.)

Ilo liikkumisesta on yksi tavoiteltava asia liikuntakasvatuksessa ja kasvattajan näkökulmasta se voi tarkoittaa sitä, että lasten liikuntahetken tuodaan onnistumisten kautta iloa, mutta myös luomalla tilanteista elämyksiä. Tarina liikuntahetken tueksi tuo erilaisen tunnelman ja se kehittää lasten mielikuvitusta. Tässäkin on kuitenkin hyvä muistaa se, että elämyksellisyydelle, ilolle ja tarinalle pitää antaa vapautta ja joustavuutta. Elämyksellisyyden vivahde ei saa luoda kielteistä mielikuvaa hetkestä vaan myös lapsille pitää antaa varaa luoda liikuntaan uusia ulottuvuuksia. (Karvonen 2000, 26.; Zimmer 2002, 123.)

4.3 Liikunnan merkitys lapsen elämässä

Hermoston kypsyminen ja kehittyminen ovat edellytys tahdonalaisten taitojen oppimiselle. Niiden kehittyminen on yhteydessä lapsen perimään ja geeneihin, mutta hermoverkostot kehittyvät myös kun niitä harjoitetaan. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 12.) Tahdonalainen liikkuminen on hermostollisten impulssien liikkumista hermoverkoissa ja ne tuottavat varsinaisen liikkeen kehon osaan, jota ihminen haluaa liikuttaa. Mitä tiheämpiä nämä hermoverkostot ovat, sitä paremmat mahdollisuudet lapsella on kaikenlaiselle toiminnalle ja sitä paremmin hän oppii asioita. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 139.) Aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitys on yhteydessä hermostolliseen kehittymiseen ja nämä tiedolliset taidot ovat perusta uusien taitojen oppimiseen. Tiedolliset toiminnot kehittyvät lapsen oman, aktiivisen ja vastavuoroisen, toiminnan seurauksena ja havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot ovat tiedollisen kehityksen välineitä. Niiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 14.)

Liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen ovat lapsen elämässä hänelle ominaisia tapoja elää ja olla. Lisäksi lapsi ilmentää tunteitaan ja

ajatteluaan, kun hän toimii lapsen näkökulmasta mielekkäällä tavalla (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b, 20.) Lapset haluavat oppia uusia asioita ja näitä asioita he sitten kertaavat ja toistavat useita kertoja. Oppiminen on kokonaisvaltaista ja tämä tarkoittaa sitä, että oppimista tapahtuu koko ajan. (Opetushallitus 2016, 20.) Leikkiminen ja liikkuminen ovat toimintatapoja, joiden avulla lapsi tutustuu maailmaan, hankkii kokemuksia ja ilmaisumahdollisuuksia. Liikunnan avulla on mahdollista ilmaista itseään ja ajatuksiaan ja liikunnan avulla voi kokea monia erilaisia tunnekokemuksia. Liikkuminen auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan ja sen suhdetta ympäröivään maailmaan. Samalla tämä edistää lapsen minäkuvan kehittymistä ja positiiviset kokemukset auttavat itseluottamuksen kehittymistä. Liikunta mahdollistaa myös kontaktin ottamisen muihin ihmisiin ja se edistää lapsen sosiaalisia taitoja. (MLL 2016a; Karvonen 2000, 13.; Zimmer 2002, 14.) Positiivinen minäkuva auttaa lasta hyväksymään itsensä niin hyvässä kuin huonossa ja samalla lapsi voi ymmärtää, että hän on rakastamisen arvoinen kaikkien muiden ihmisten joukossa. (Kullberg-Piilola 2000, 58, 69.)

Leikkiminen on lapselle ominainen tapa olla ja elää, se mahdollistaa lapsen kasvun kannalta monia tärkeitä paikkoja. Leikkiessä lapsi saa tutkia, kokea ja käsitellä asioita. (Autio & Kaski 2005, 44.; Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b, 20.) Leikissä yhdistyvät kolme tärkeää asiaa oppimisen kannalta: innostus, yhdessä tekeminen ja omien taitojen haastaminen. Leikin aikana lapsi on aktiivinen toimija, jolloin hän tutkii ympäröivää maailmaa luoden samalla sosiaalisia suhteita ja koetuille asioille luodaan merkityksiä. (Opetushallitus 2016, 38.) Leikkiminen on oppimismenetelmä, joka tulee lapsen sisäisestä halusta leikkiä. Lapsi nauttii leikeistä, sen tuomasta ilosta ja asioiden oivaltamisesta. Leikin avulla lapsi voi oppia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kun hän opettelee ottamaan muita lapsia huomioon ja pitämään myös puolensa. Leikkiin tulee joskus myös negatiivisia piirteitä, mutta ne opettavat lapselle asioiden käsittelyä, jota he tulevat tarvitsemaan elämässä. Leikin avulla lapsi voi muokata ympärillään olevia asioita ja oivaltaa niistä uutta. Ympäristössä olevat asiat voivat olla muuta kuin ne oikeasti ovat ja lapsi saa luoda samalla uutta. Kehittyminen leikissä vaatii harjoittelua, mutta leikki on edellytys lapsen emotionaaliselle, sosiaaliselle ja kognitiiviselle toiminnalle. Lapsi oppii leikkiessään, mutta hän ei leiki oppiakseen. Liikunta on yksi leikin osa ja sen avulla lapsi oppii kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta oleellisia taitoja. (MLL 2016c; Autio & Kaski 2005, 42–45.)

Lapsen liikkuminen ja asioiden harjoittelu ovat yhteydessä motoristen taitojen kehittymiseen. Liikkuminen on lapselle fyysistä aktiivisuutta ja se kehittää motorisia taitoja. Nämä taidot ovat yhteydessä tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Näiden taitojen oppiminen mahdollistaa lapselle kokonaisvaltaisen kehittymisen, jossa kehittyy motoristen taitojen lisäksi myös fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.) Liikkumisen ja leikkimisen myötä kehitystä tapahtuu fyysismotoristen taitojen lisäksi myös itseluottamuksen ja identiteetin kehityksen perustan rakentumisessa. Itseluottamus kehittyy liikunnallisissa leikeissä onnistumisten kautta ja identiteetin kehityksen perusta syntyy, kun lapsi saa kehonsa kautta kokemuksia materiaalisesta ja sosiaalisesta ympäristöstä. (Zimmer 2002, 20.) Liikunta on oppimisen väline ja jokainen lapsi oppii omaan tahtiinsa liikkumisessa (Autio & Kaski 2005, 41). Motoriikka, keho ja tietoisuus ovat yhteydessä toisiinsa, koska lapsi toimii, ajattelee, kuvittelee ja toimii samanaikaisesti. (Pietilä 2002, 200.)

Havaintomotoriikka on kehon ja sen eri osien hahmottamista. Kehon hahmottaminen sisältää eri puolisuuden ja suuntien tunnistamista, nimeämistä ja tahdonalaista liikkumista. Riittävän hyvät havaintomotoriset taidot ovat motoristen taitojen oppimisen perusta, joka mahdollistaa hyvien liikkumistaitojen opettelun ja sitä kautta myös lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen taidon. (EDU 2016.) Oppiminen tapahtuu aistien välityksellä ja havaintomotoristen taitojen oppimisen taustalla ovat käytössä näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaisti. Oppiminen on eri aistien yhdistämistä ja lopputuloksena on havaintomotorinen reaktio tai havainto. Havaintomotorinen oppiminen on myös ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamista ja järjestämistä. (Karvonen 2000, 19–20.) Kognitiiviset prosessit ovat havaintomotoristen taitojen oppimisen taustalla ja tämä on hyödyksi yleisesti oppimisessa, kun liikkuessaan ihminen käyttää eri aisteja ja poimii sieltä ärsykeitä ja jäsentää niitä. (EDU 2016.)

Lapsen sosioemotionaalinen kehitys on myös yhteydessä liikkumiseen (Sääkslahti 2015, 141). Hyvät motoriset taidot auttavat lasta leikkeihin ja peleihin mukaan pääsemiseen. Lisäksi on tutkittu, että fyysiseen toimintaan osallistuminen edistää lasten itsetuntoa ja positiivista minäkäsitystä. Liikuntataitojen taso vaikuttaa siihen, millaisiin tilanteisiin lapsi hakeutuu mukaan ja kuinka paljon hän niissä itseään haastaa. Erilaisissa liikuntatilanteissa on myös sääntöjä, joiden noudattaminen opettaa lapsille tunnetaitojen säätelyä. Ryhmässä suoritettavat pelit ja leikit kehittävät lapsen tunnetaitoja, jos pelissä

häviää tai voittaa. Näiden tunteiden ilmaisua lapset saavat käsitellä todella konkreettisesti liikunnan avulla. (Jaakkola 2016, 33–34.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämishankkeen eteneminen ja aikataulu

Kehittämishanke alkoi maaliskuussa 2016 jolloin ideoita opinnäytetyön toteutukseen oli monia ja minua jäi hämmentämään aiheiden määrä. Ensimmäisessä tapaamisessa puhuimme sekä liikunnan vuosikellosta ja liikuntapäiväkodin liikunnan näkyvämmäksi teosta. Tapasin toimeksiantajan toistamiseen toukokuussa, jolloin keskustelimme opinnäytetyöstä enemmän. Opinnäytetyön aiheeksi muodostui tuolloin liikunnan näkyvämmäksi tekeminen vanhemmille. Samalla kerralla allekirjoitimme opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen.

Työn alkuvaiheen ideoinnin jälkeen työssä kävi harmittava väärinymmärrys minun ja toimeksiantajan välillä. Olin työtä lähtenyt viemään eteenpäin sillä ajatuksella, että teen Touhula liikuntapäiväkodin omasta liikunnan vuosikellosta selkeämmän, jolloin olisin avannut kuukausien liikuntateemat ja sen, miten teemoja lasten kanssa harjoitellaan. Tällä ajatuksella olen tehnyt työtäni aina tammikuulle 2017 saakka, jolloin työn varsinainen aihe selveni. Työssä painotan pääasiallisesti lapsen motorista kehitystä, mutta olen avannut myös muita lapsen kehityksen osa-alueita työssä. Motorisen kehityksen osa-alueissa on keskitytty eniten yksivuotiaan kehityksen teoriaan. Lisäksi teoriaa on uusista varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja siitä, mitä liikuntakasvatus on.

Toimeksiannon selkiytyttyä työn teoria menee hyvin yhteen myös uudistetun suunnitelman kanssa, koska työtä on ohjannut ajatus siitä, että lapsen kehityksen teoriaa pitää ymmärtää, jotta lapsille voi ohjata liikuntaa ja varhaiskasvatuksen parissa töitä tehdä. Kasvattajan pitää ymmärtää myös mitä liikuntakasvatus on ja miten lapsille voidaan luoda liikunnallista elämäntapaa. Opinnäytetyön toteutuksen muutos oli tarpeellinen ja se selventää vanhemmille entistä paremmin, mistä liikuntapäiväkodin asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa koostuu. Alkuvaiheessa työhön kiinni pääseminen olisi antanut mahdollisuudet lasten liikunnan havainnointiin ja laajempaan tarkasteluun lasten liikkumisesta. Olisin voinut myös tarkkailla työntekijöiden toimia lasten liikunnan mahdollisuuksien tarjoamiseen erilaisista näkökulmista ja kokeilla itse vielä enemmän liikuntaan innostamista.

Kuvio selventää kehittämishankkeen aikataulua ja siinä käytettyjä menetelmiä.

Ajankohta	Kehittämistyö	Menetelmä
Maaliskuu 2016	Opinnäytetyön aihe löytyi. Toimeksiantajaan yhteys	Sähköposti
Huhtikuu 2016	Toimeksiantajan tapaaminen, aiheen ideointi yhdessä	Dialoginen keskustelu, tapaaminen, sähköposti
Toukokuu 2016	Toimeksiantosopimus valmis, opinnäytetyön suunnitelma valmis ja hyväksytty.	Tapaaminen, dialoginen keskustelu
Kesä-Elokuu 2016	Tietoperustan kirjallisuuteen tutustumista	Suunnittelu, tiedonkeruu, muistiinpanot
Syys-Lokakuu 2016	Tietoperustan kirjoittaminen	Dialoginen keskustelu, tiedonkeruu, palautteen pyytäminen, kirjoittaminen
Marras-Joulukuu 2016	Harjoittelu alkoi päiväkodilla. Erilaisten ohjaustilanteiden ohjaamista, kyselyn teko.	Havainnointi, kokeileva toiminta, työn suunnittelu, dialoginen keskustelu, konsultointi
Tammikuu 2017	Lasten liikunnasta kysely työntekijöille	Dialoginen keskustelu, kysely, tulosten analysointi.
Helmikuu 2017	Vastausten avaaminen ja toteutuksen suunnittelun aloittaminen.	Kirjoittaminen, reflektointi, kuvien ja sanojen koonti.
Maaliskuu 2017	Valmistuvan opinnäytetyön kirjoittaminen	Palautteen pyytäminen, dialoginen keskustelu

Kuvio 3. Kehittämistyön aikataulu ja menetelmät

Opinnäytetyön teoriaosuutta varten tutustuin kirjoihin ja sähköisiin lähteisiin kesän 2016 aikana. Luin kesän aikana muutamia todella hyviä kirjoja ja lisäksi olen tutustunut internetistä löytyviin aiheisiin. Suunnittelin loppukesän aikana teoriaosuuden pääkohtia ja kirjoitin itselleni muistiinpanoja kirjojen lähdemateriaaleista. Muistiinpanojen ja alustavien pääkohtien avulla aloitin teoriapohjan kirjoittamisen syyskuussa ja lokakuussa 2016. Toimeksiantajan tapasin lokakuussa 2016, jolloin vielä keskustelimme työn teoriaosuudesta. Lähetin työn teoriaosuuden toimeksiantajalle luettavaksi ja sain palautuksena työn kommenttien kera. Aikataulu on muovautunut työn edetessä esimerkiksi kyselyn tekemisen ajoittamisessa. Alkuperäisenä tarkoituksena oli saada

kysely työntekijöille joulukuun aikana, mutta joulua edeltävät kiireet siirsivät kyselyn teon tammikuulle. Olen sen aikataulutuksessani huomioinut.

Harjoittelun aloitin marraskuussa Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maariassa ja harjoittelun alussa keskityin lapsiin tutustumiseen ja talon rutiineihin kiinni pääsemiseen. Harjoittelun edetessä aloin ottaa enemmän vastuuta toimintahetkien vetämisestä ja arjen suunnittelusta yhdessä ryhmän lastentarhaopettajan kanssa. Kokeilevan toiminnan avulla sain kokemuksia lasten liikuntaan innostamisesta ja ymmärrystä siitä, mitä pienten lasten liikunta käytännössä on. Joulukuussa 2016 aloin suunnittelemaan kyselyä ja keskustelin kysymyksistä sekä harjoittelun ohjaajan että päiväkodin johtajan kanssa. Kysymykset todettiin hyväksi ja samalla aloin tekemään ensimmäistä luonnosta varsinaisen opinnäytetyön toteutuksen ulkomuodosta. Tammikuun alussa näytin toimeksiantajalle toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen suunnitelman ja tuolloin varsinaisen toteutuksen aihe selveni täysin. Muutin suunnitelmani ja hahmottelin uudelleen kyselyä harjoittelun ohjaajan sekä päiväkodin johtajan kanssa. Yhdessä dialogisen keskustelun avulla lähdin hakemaan ideoita kyselyyn ja keskustelun perusteella kokosin varsinaisen kyselyn. Kysely hyväksyttiin toimeksiantajan toimesta ja annoin kyselyt työntekijöille tammikuun puolessa välissä.

Sain vastaukset viikon sisällä ja kokosin ne tietokoneelle. Vastauksien kokoamisen jälkeen kirjoitin auki eri liikuntamuodot, joita kyselystä sain. Kirjoitin auki kyselyjen vastaukset siitä, miten lasta voidaan innostaa liikkumaan arjessa ja miten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden määrä saataisiin täyteen, jotta lapsen liikuntamäärä päivässä olisi kolme tuntia. Touhula liikuntapäiväkodin asiakaslupaus täyttää fyysisen aktiivisuuden suosituksista kaksi tuntia, mutta viimeinen tunti jää kotona suoritettavaksi.

5.2 Kehittämishankkeen menetelmät

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö ja se tarkoittaa työtä, joka tavoittelee ammatillisen käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toteutustapa toiminnallisessa opinnäytetyössä voi olla muun muassa portfolio, kotisivut, vihkonen, kansio tai opas. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, mutta samalla myös alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava työ. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Minun työssäni kehittämishankkeen aihe tuli työelämältä ja työlle oli selkeä tarve, johon vastasin työlläni.

Toiminnallisissa opinnäytetoissa tutkimuksellinen selvitys kuuluu prosessiin, vaikka opinnäytetyö ei olisi tutkimuksellinen. Tutkimuksellinen selvitys toimii apuvälineenä varsinaisen tuotoksen kehittämiseksi ja tutkimuskäytäntöjä käytetään väljemmin, kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Ennen tutkimusmenetelmän päättämistä on tärkeää pohtia mihin aika riittää, mitä tutkimuksella halutaan selvittää, miksi tieto on tarpeellista työn onnistumisen kannalta ja miten tieto on mahdollista saada. Varsinaisia tutkimuskäytäntöjä käytetään niin sanotusti perustasolla, joka tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kyselyn aineisto voidaan jakaa työpaikalla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.)

Kyselyssä aineistoa kerätään standardoidusti, eli asiaa kysytään kaikilta vastaajilta samalla tavalla ja sen avulla voidaan selvittää monia asioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 188–190.) Kyselylomake paperilla annettuna on perinteinen tapa kerätä aineistoa (Valli 2015, 84).

Kehittämistyöni avuksi tein kyselyn alle kolme vuotiaiden ryhmien työntekijöille (ks. liite 1). Päädyin tekemään kyselyn, jotta toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tekeminen mahdollistuisi. Ehdin harjoitteluni aikana nähdä erilaisia tapoja lasten liikkumiselle ja näin millaisia taitoja ja asioita he osaavat, mutta opinnäytetyön tuotos pelkästään omien tarkastelujeni perusteella ei olisi luotettava. Kyselyssä oli viisi kysymystä ja jaoin sen työpaikalla jokaiselle työntekijälle henkilökohtaisesti. Kerroin jokaisella mitä varten kysely on tehty, jonka lisäksi kirjoitin saatesanat oman henkilökohtaisen suullisen informaation lisäksi.

Dialogi on keskustelua, jossa avoimen ja suoran vuorovaikutuksen avulla tavoitellaan yhteistä ymmärrystä (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Dialogia, eli keskustelua kävin toimeksiantajan kanssa työn alkuvaiheessa työn toiveista ja tavoitteista. Työn edetessä keskustelimme työn teoriapohjasta, työntekijöille tehtävästä kyselystä ja kehittämishankkeen tuotoksen lopullisesta mallista. Dialogilla tavoitellaan yhteistä ymmärrystä, mutta kehittämishankkeen alkuvaiheessa kunnollinen ymmärrys työstä jäi epäselväksi. Varsinaisen kehittämishankkeen tuotoksen kohde oli ajatuksissamme eri toimeksiantajan kanssa. Väärinymmärrys korjattiin ja liikunnan riemukartan tavoite ja ulkomuoto löytyi hyvin nopeasti kasaan.

Kokeileva toiminta tarkoittaa havaintojen tekemistä toiminnasta sekä havaintojen analysointia ja mahdollisesti toimintatapojen muutoksien tekemistä. (Toikko & Rantanen 2009, 100.) Kokeilevan toiminnan avulla selvitin lasten liikunnallisia taitoja ja sitä, miten saan heitä innostettua liikkumiseen. Kokeilevan toiminnan avulla ymmärsin, että liikunta

alle kolme vuotiaiden ryhmässä on hyvin pitkälti arkipäivän askareiden ohessa tapahtuvaa yksinkertaista, mutta innostavaa liikkumista. Nämä havainnot ovat olleet kyselyn tukena, kun kokosin lasten liikunnan riemukarttaan eri liikuntamuotoja.

Konsultaatiota eli asiantuntijoiden haastattelua voidaan käyttää laadullisen opinnäytetyön yhtenä tutkimusmenetelmänä. Konsultaatiota ovat sellaiset haastattelut, jossa asiantuntijoilta voidaan tarkastaa faktatietoja tai keskustelut, jossa kerätään tietoa. (Vilka & Airaksinen 2003, 58.) Käytin konsultaatiota harjoittelun aikana työyhteisössä olevien työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa. Harjoittelun aikana kysyin työntekijöiltä heidän näkemyksiään pienten lasten liikunnasta ja siitä, miten sitä voisi edistää. Keskustelujen yhteenvetona opin, että pienet lapset liikkuvat paljon omatoimisesti ja varsinkin alle kolme vuotiaiden ryhmässä päivän aikana tuleva liikunta muodostuu arjen askareiden ohella. Pieni lapsi leikkii paljon itsekseen ja esimerkiksi heidän kanssaan sääntöleikit eivät vielä onnistu. Liikuntaan kannustetaan arjen pienissä hetkissä, joita ovat muun muassa penkille nousut ja sieltä työntekijän avustamana suoritetaan hyppy. Penkkien alituksista ja ylityksistä saa myös muodostettua nopeasti liikunnallista toimintaa.

6 KYSELYN ANALYSOINTI JA TUOTOS

6.1 Lasten liikuntatavat liikuntapäiväkodissa

Opinnäytetyön kehittämishankkeen tueksi tein kyselyn alle kolmevuotiaiden ryhmien työntekijöille. Kyselyyn sain vastaukset kaikilta kuudelta työntekijältä ja kyselyssä selvitin eri tapoja lasten liikkumiseen niin ohjatuissa kuin omaehtoisissa liikuntahetkissä. Vastaukset olivat enimmäkseen samoja molemmissa kohdissa. Ohjatuissa liikuntahetkistä kysyttäessä liikuntamuotoja oli enemmän, mikä mielestäni osoittaa sen, että ohjatut tilanteet ovat tavoitteellisia ja eri taitoja harjoitellaan monipuolisesti.

Työntekijöiden vastausten perusteella omaehtoisesti lapset liikkuvat juosten, kävellen, kontaten, kierien ja ryömien. Pallo on liikuntaan innostava väline ja lapset tykkäävät potkia, heittää ja vierittää palloa. Myös jalkapallon pelaaminen on lasten mieleen ja kengurupalloilla pompitaan. Lapset harrastavat mopoilua sekä sisällä, että ulkona. Ulkona oltaessa lapset nousevat ensin portaita ylös liukumäen huipulle, josta he sitten laskevat alas. Ulkona kesäisin on käytössä myös keinut ja talvella pihalla pulkkaillaan. Pienet kisailut nostattavat lapsilla riemua ja lapset ottavat keskenään juoksukisoja ja sisällä lapset ajavat autorallia. Autorallissa lapsi ajaa pienellä leikkiautolla lattialla, mutta lapsi liikkuu samalla karhukävelyllä paikasta toiseen. Esteiden ylitykset ja alitukset, vanteilla leikkiminen, hyppiminen, kiipeily, tasapainoilu, painiminen, hyppiminen, tanssi ja jumppailu ovat myös asioita, joita lapset tykkäävät tehdä.

Työntekijät kyselyssä kertoivat, että pienet liikkuvat lähestulkoon koko ajan luontaisesti ja alle kolmevuotiaiden leikit ovat liikkuvia. Liikuntaan innostavat liikuntavälineet ovat koko ajan saatavilla ja ympäristö tehdään houkuttelevaksi ja turvalliseksi. Ohjatuissa liikuntatilanteissa yhden työntekijän mukaan harjoitellaan motorisia perustaitoja, tutustutaan uusiin liikuntalajeihin ja harjoitellaan liikuntaleikkejä. Harjoiteltavat taidot sovitetaan aina lasten taitotasojen mukaan sopivan haastavaksi. Edellä mainittuja motorisia taitoja voi lasten kanssa sitten harjoitella tehden satujumppaa, eläinjumppaa, musiikkiliikuntaa, tempuratoja, liikuntaleikeissä ja leikkivarjolla erilaisia leikkejä tehden. Kohdat sisältävät vielä erikseen paljon erilaista aktiviteetteja, joiden avulla lapset voivat kasvaa ja kehittyä.

Ohjatuissa liikuntahetkissä palloillaan, tehdään erilaisia temppeja, kuten käsilläseisontaa, tasapainoillaan, hypitään trampoliinilla, kiipeillään, opetellaan kuperkeikan tekoa, painitaan nallen kanssa, tanssitaan, pelataan sählyä, koripalloa ja

jalkapalloa. Lisäksi toiminnassa lasten kanssa hypitään eri tavoin, ryömitään, venytellään, keilailaan sekä käydään metsäretkillä ja kävelyillä. Juoksukisat ja juokseminen ovat myös mukana toiminnassa, kävelyämpäreillä harjoitetaan tasapainoa, mahalaudalla rullaillaan, heitellään renkaita ja tehdään kehon keskiviivan ylityksiä.

Alla oleva kuvio kokoaa yhteen lasten eri liikkumistapoja, joita kyselystä ilmeni. Toiminnallisen opinnäytetyön aineisto on analysoitava ja vastaukset on muutettava tutkittavaan ja havainnoitavaan muotoon (Vilka & Airaksinen 2003, 62).

Alle kolmevuotiaiden liikkumistavat päiväkotipäivän aikana	
Tasapainotaidot	Kieriminen, tasapainoilu, keinuminen, tanssi, venyttely, metsäretki, temppurata, kengurupallo, hyppiminen, ”kävelyämpärit”, satujumppa, musiikkiliikunta, autoralli, pulkkailu, liikuntaleikit, nallepaina, kehonkeskiviivan ylitykset
Liikkumistaidot	Kiipeily, kävely, konttaaminen, juoksukisat, ryömiminen, esteiden ylitys ja alitus, painiminen, metsäretki, temppurata, liukumäestä lasku, portaiden nousu, hyppiminen, trampoliini, ”kävelyämpärit”, sähly, jalkapallo, koripallo, satujumppa, musiikkiliikunta, autoralli, jumppa, pulkkailu, leikkivarjo, leikkiminen, liikuntaleikit, nallepaina, kehonkeskiviivan ylitykset
Välineenkäsittelytaidot	Heittäminen, potkiminen, kiinniotto, kierittäminen, keilailu, ”kävelyämpärit”, sähly, jalkapallo, koripallo, satujumppa, autoralli, jumppa, mahalautailu, pulkkailu leikkivarjo, leikkiminen, liikuntaleikit, nallepaina

Kuvio 4. Lasten liikkumistavat liikuntapäiväkodissa (mukailtu: Gallahue & Donnelly 2003, 14.)

Arjen toiminnassa työntekijät käyttävät liikuntaa avukseen muun muassa siirtymätilanteissa. Tapoja liikkumiseen on monia, mutta työntekijät antoivat esimerkiksi karhukävelyn, putken läpi menon, penkkien ylitykset ja alitukset, pomput, juokseminen ja perhosliitelyt. Aamupiirit ovat liikunnallisia, niissä jumpataan, tanssitaan, hypitään, leikitään piirileikkejä, heitellään palloa, harjoitellaan erilaisia loruja ja leikkejä ja liikutaan musiikkiliikunnan tahtiin. Omassa ryhmässä harjoittelun aikana tuli tutuksi viikonpäiväloru, jossa jokaisena päivänä liikutaan eri tavalla. Maanantaina laitetaan maha maahan, tiistaina tehdään tasahyppyjä, keskiviikkona laitetaan kyljet kaarelle, torstaina takapuolta taputellaan ja perjantaina pyöritään paikallaan. Arjessa tapahtuvaa liikuntaa on myös leikkiminen, pukeminen, tuoliin ja sänkyyn kiipeämiset. Aamupiireissä opetellaan paljon erilaisia asioita, kuten kehonosia sekä erilaisten leikkien avulla kannustetaan liikkumiseen.

Kasvattajan vastuulla on luoda lapselle liikunnallista arkea ja innostaa lasta liikkumaan. Kyselyssä selvitin, miten näitä asioita voidaan toteuttaa ja kaikki työntekijät vastasivat, että omalla esimerkillä ja innostuksella on suuri merkitys muun muassa liikunnallisen elämäntavan asenteen omaksumiseen. Oma innostus, mallin näyttäminen ja opastaminen ovat tärkeitä esimerkkejä lapsille. Ympäristö luodaan liikuntaan houkuttelevaksi ja varmistetaan, että liikuntavälineet ovat lasten saatavilla. Arjessa liikuntaa mahdollistetaan sillä, että annetaan lapselle tilaa ja aikaa liikkua. Kannustaminen ja kehuminen ovat tärkeitä asioita arjessa etenkin uusia taitoja opeteltaessa. Liikuntavälineitä esittelemällä ja uusia liikuntatapoja näyttämällä lapsia voidaan innostaa mukaan toimintaan. Pienryhmät nähtiin tärkeänä elementtinä toiminnassa ja erilaisten temppuratojen avulla voidaan opettaa monipuolisesti erilaisia taitoja. Ylipäätään monipuolisen ja ikätasoon sopivan liikunnan järjestäminen on tärkeää. Riehuminen ja juokseminen sisällä voidaan sallia kontrolloidusti. Lasten tunteminen ja heidän lempiliikuntamuotojen tarjoaminen on loistava keino saada lapset innostumaan liikunnasta.

Vanhemmat toimivat lapselleen tärkeänä roolimallina liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Vanhempien tuki, kehuminen ja myönteinen huomio lisäävät lasten aktiivisuutta liikunnassa ja liikuntaa harrastavien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin niiden vanhempien, jotka eivät liiku. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.) Viimeisessä kysymyksessä selvitin, miten päiväkodin henkilökunta saa innostettua perheitä liikkumiseen. Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) nostavat liikunnan suosituksen määrän

kolmeen tuntiin. Liikuntapäiväkodin asiakaslupaus täyttää tästä kaksi tuntia, mutta viimeinen tunti jää kotona suoritettavaksi liikunnaksi.

Päiväkodin henkilökunta kertoo aktiivisesti vanhemmille, mitä lapsi on tänään päiväkodissa tehnyt ja missä liikunnassa lapsi on hyvä ja samalla perheitä innostetaan liikkumaan kotona lapselle mielekkäällä tavalla. Kerrotuista asioista perheet voivat saada ideoita arkiliikuntaan ja henkilökunta voi antaa myös muita vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen. Päiväkodin pihalla järjestetään kerran kuukaudessa liikuntailtapäivä, jossa vanhemmat saavat kiertää radan yhdessä lapsen kanssa. Lisäksi kaikki Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian juhlat ja tapahtumat ovat liikuntapainotteisia ja niissä liikutaan yhdessä. Kuukauden kirjeessä vanhemmille kerrotaan, mitä edellisen kuukauden aikana on tehty ja kuinka hauskaa liikkuminen on ollut. Liikuntasuosituksista ja liikkumisen tärkeydestä lapsen kehityksen kannalta kerrotaan vanhemmille kasvotusten, mutta myös erilaisten infojen avulla. Yksi työntekijöistä ehdotti, että päiväkodin seinään voisi koota listan alueen liikuntapaikoista ja liikuntamahdollisuuksista.

6.2 Liikunnan riemukartta

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen tavasta riippumatta töissä on yksi yhteinen periaate. Työssä luodaan viestinnällisin ja visuaalisin keinoin lopputulos, josta voi nähdä työn tavoitteen ja päämäärän. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Opinnäytetyön tuotoksen pohja on iso kartonkipohja, joka laminoitiin. Tähän liikunnan riemukarttaan täydennetään päivän lopussa lasten erilaiset liikkumistavat, joista kahden tunnin liikuntamäärä on koostunut. Kooste tehdään kuvien ja sanojen avulla, jotta tuotos olisi mahdollisimman helppolukuinen ja selkeä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä liikuntaa näkyväksi ja mielestäni kehittämishankkeen liikunnan riemukartta toteuttaa tavoitteen. Työn nimi tulee liikunnan riemukartasta, jota ihminen kokee kun hän saa liikkua.

Produktio on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, joka on usein kirjallinen. Produktion teksti eroaa opinnäytetyön raportin kirjoittamisessa, koska produktiossa puhutellaan työn kohderyhmää, eli tässä tapauksessa lasten vanhempia. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.) Liikunnan riemukartan lisäksi tein kartan viereen pienen tiedotteen vanhemmille, jossa kerron mitä varten opinnäytetyö on tehty, mikä sen tarkoitus on ja kerron liikunnan tärkeydestä lapsen kehityksen kannalta. Tiedotteessa on käyty läpi myös uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (ks. liite 2).

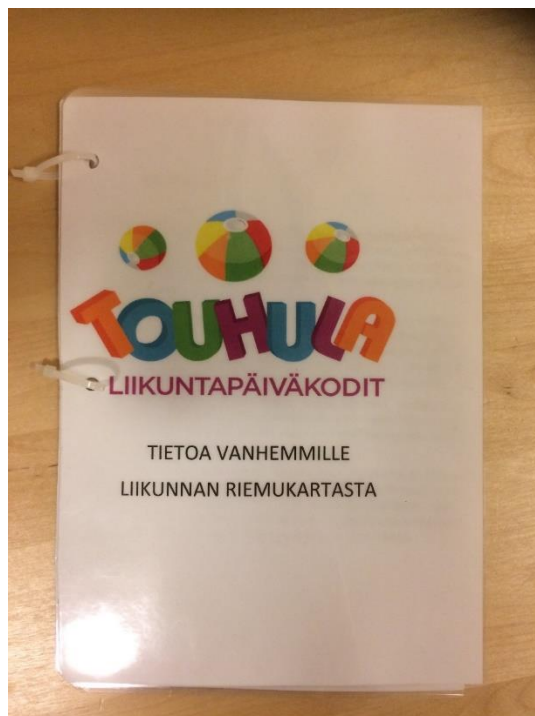
Liikunnan riemukartan suunnittelu ja idea lähtivät alkuun tammikuun puolessa välissä, kun sain työni tarkoituksesta kiinni. Tiesin, että työn pitää olla selkeä, joten molemmat pienten ryhmät tarvitsivat oman kartongin karttaa varten. Kyselyistä saadut vastaukset kokosin yhteen tiedostoon tietokoneelle, jonka avulla lähdin kokoamaan papunetistä kuvia yhteen. Samaan aikaan kokosin listaa itselleni liikuntamuodoista, joille ei löytynyt sopivaa kuvaa papunetistä. Helmikuun alussa olin valmis kuvien ja sanojen kanssa. Helmikuun ajan kirjoitin kehittämishankkeen raporttia valmiiksi ja liikunnan riemukartan teko siirtyi maaliskuun puolelle. Maaliskuun aikana sain päiväkodilta kartongit, jotka tein kotona valmiiksi ja kävin painoliikkeessä laminoimassa työn. Päiväkodilla laminoin kuvat, sanat ja tiedotteen vanhemmille. Maaliskuun puolessa välissä työ oli valmis, mutta käyttöön työ pääsi hiukan ennen maaliskuun loppua. Varsinainen riemukartan tekeminen oli helppoa ja sujuvaa, koska tiesin millaisen haluan työstä tehdä. Kuvien ja sanojen kokoaminen oli papunetin etsi- toiminnon avulla helppoa ja laminointi oli mahdollista suorittaa päiväkodilla. Sain päivän aikana tuotoksen liikuntamuodot laminoitua.

Liikunnan riemukartan tarkoituksena oli olla mahdollisimman helppolukuinen ja selkeä. Myös kartan sijainti paikassa ajateltiin vanhempia, jotta kartta on näkyvillä joka päivä. Kartta sijoitettiin eteiseen, josta sitä on helppo tarkastella samalla kun vanhemmat hakevat sisältä lasten tavaroita. Liikunnan riemukartan pohjana toimii kartonki, joka laminoitiin kestävyuden parantamiseksi. Myös kaikki kuvat ja sanat, joiden avulla päivän liikuntasuoritteita kuvataan, ovat laminoituja. Kuvat, sanat ja esite vanhemmille liikunnan riemukartasta ovat kaikki samassa korissa eteisessä. Liikunnan riemukartan kaikki liikuntamuodot ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisten vastauksia kyselystä, jonka heille teetin.

Liikunnan riemukartta on koottu keltaiselle kartongille. Mikäli jokin liikuntamuoto puuttuu, työntekijät päiväkodilla voivat täydentää karttaa. Karttaan on koottu laajasti kaikkea mahdollisia liikuntasuorituksia, mutta jonkin asian puuttuminen on mahdollista. Työn keltainen väri herättelee vanhempia katsomaan työtä, koska keltainen värinä herättää huomiota. Halusin työlläni herättää vanhempien mielenkiinnon, jotta he pysähtyisivät tutkimaan työtä. Alla on kaksi kuvaa valmiista tuotoksesta.



Kuva 1. Liikunnan riemukartta



Kuva 2. Tiedote vanhemmille liikunnan riemukartasta

7 ARVIOINTI JA POHDINTA

7.1 Kehittämishankkeen arviointi ja kehittämismahdollisuudet

Kehittämishanke lähti tilanteesta, jossa ideoita oli paljon opinnäytetyön aiheeksi. Aiheena oli tehdä päiväkodin lasten vanhemmille liikuntaa näkyvämmäksi arjessa. Alussa ideoiden suuri määrä toteutus tavasta sekoitti minua ja se aiheutti harmittavan väärinymmärryksen minun ja toimeksiantajan välillä. Olimme ideointivaiheessa puhuneet liikunnan vuosikellosta yhtenä mahdollisuutena liikunnan näkyväksi tekemiseen ja olin ymmärtänyt, että opinnäytetyön tehtävänä on avata liikunnan vuosikelloa selkeämmäksi vanhemmille. Vein työtä eteenpäin tällä ajatuksella tammikuuhun saakka, jolloin väärinymmärrys selveni sekä minulle, että toimeksiantajalle. Aihe liittyi kuitenkin edelleen liikuntaan, joten työ ei mennyt uusiksi. Asiaan tehtiin nopea korjaus ja työ saatiin pelastettua.

Väärinymmärrys johti siihen, että harjoitteluni aikana en osannut niin hyvin panostaa asioihin, joihin olisin voinut panostaa. Harjoittelun aikana kokeilevan toiminnan avulla selvitin, miten lapsia saa innostettua liikkumiseen ja millaista liikunnan pitää pienillä lapsilla olla. Toimeksiannon ymmärrys aikaisemmassa vaiheessa olisi voinut ohjata minua havainnoimaan sekä lapsia, että työntekijöitä arjen tilanteissa. Olisin voinut tarkkailla tavoitteellisesti, miten työntekijät innostavat lapsia liikuntaan ja millä he pitävät liikunnan riemua yllä. Lisäksi olisin osannut tarkkailla lasten elämää juuri arkiliikunnan näkökulmasta enemmän. Työn tarkoituksena oli kuitenkin tehdä liikuntaa näkyvämmäksi vanhemmille ja siihen tavoitteeseen liikunnan riemukartta vastaa. Työn toimeksianto tuli Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarialta, joten työ vastaa työelämän tarpeisiin. Näiltä osin voin arvioida työni olevan hyödyllinen työelämälle.

Liikunnan riemukartta on helppokäyttöinen ja siitä näkee helposti päivän aikana liikutut liikuntatavat. Ymmärsin riemukartan valmistumisen jälkeen, että olisin voinut kirjoittaa liikuntasuorituksia paremmin auki. Yhdessä kortissa oli kuva painista, mutta kortin alapuolella luki: paini, oikea sana kortin alla olisi ollut painia. Vastaavia virheitä huomasin myös muutamissa muissa korteissa. Liikuntamuotoja kartassa on kuitenkin hyvin. Mahdollista on, että jotkin liikuntasuoritteet puuttuvat kartasta, mutta työntekijät työelämässä voivat korjata asian. Esittelin työni työntekijöille henkilökohtaisesti ja heiltä saatu välitön palaute liikunnan riemukartasta oli positiivinen. Suhtautuminen työhön oli avoin ja työntekijöiden mielestä työ vaikutti hyvältä.

Olen itse tyytyväinen liikunnan riemukartan ulkomuotoon ja siihen, miten nopealla aikataululla korjasin väärinymmärryksen ja sain työstä silti toimivan. Lisäksi riemukarttaan on mielestäni todella helppo koota päivän liikuntasuoritukset. Kuvat ja sanat ovat seinässä olevassa korissa koko ajan lähellä ja sen täyttämiseen ei mene kauaa aikaa.

Liikuntamuotojen kyselyssä yksi työntekijä ilmaisi ajatuksen siitä, että päiväkodin seinälle voisi koota listan alueen liikuntapaikoista ja mahdollisuuksista. Tämä oli mielestäni loistava ajatus ja ehdotin asiaa päiväkodin johtajalle. Ajatusta voisi lähteä viemään päiväkodin sisällä eteenpäin ja liikuntapaikkojen koontiin päiväkodin sisällä voidaan tehdä työryhmä. Valmis lista voidaan jakaa vanhemmille Touhunetin kautta, joka on päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien välinen sivusto, jossa vaihdetaan tietoja. Lista voi olla myös konkreettisesti päiväkodin seinällä, josta sitä on helppo lukea.

7.2 Ammatillinen kasvu

Kehittämishankkeesta opin, että keskusteleminen asioista on todella tärkeää sillä muuten voi tulla väärinymmärryksiä. Tämä kokemus tulee olemaan tärkeä myös työssäni lastentarhanopettajana niin työyhteisön sisäisessä kuin vanhempien kanssa käytävässä vuorovaikutuksessa. Ymmärrän, että oma vuorovaikutukseni toimeksiantajan kanssa olisi voinut olla selkeämpää, mutta tiedän kehittyneeni tässä ammatillisesti. Keskusteluja olisi voinut olla useammin, jolloin olisimme ehkä aiemmin ymmärtäneet väärinymmärryksen.

Mielestäni liikunnan riemukartta vastaa kehittämishankkeelle asetettua tavoitetta, jonka tarkoituksena oli lisätä liikuntaa näkyvämmäksi vanhemmille. Liikunnan riemukartan liikuntamuodot on kysytty työelämässä olevilta ihmisiltä mikä lisää asian luotettavuutta. Olin hyvin pitkälti samanlaisia liikuntamuotoja havainnoinut myös itse, mutta tuotos pelkästään omien havaintojen perusteella ei olisi ollut luotettava.

Kehittämishankkeen aikana suorittamani kokeileva toiminta oli tärkeä osa työtä, mutta olisin voinut tehdä sitä enemmän ja tietoisemmin. Kokeileva toiminta osoitti minulle hyvin selkeällä tavalla, miten lapset saadaan innostumaan liikkumisesta ja millaista liikunnan pienillä lapsilla pitää olla. Konsultointi työelämän kanssa auttoi myös ymmärtämään liikuntaa pienten lasten elämässä.

Työ liikunnan parissa oli itselleni tärkeä ja pidän aihetta mielenkiintoisena. Pienten lasten liikunnasta on vähemmän tutkimustietoa kuin yli kolmevuotiaiden liikunnasta. Tämä on harmittava asia, koska myös pienet lapset liikkuvat paljon, mutta hieman eri tavoin kuin vanhemmat lapset. Tämän asian näkyväksi tekeminen on todella tärkeää. Itselleni oli merkityksellistä, kun sain olla mahdollistamassa pienten lasten liikunnan riemua ja sain tarjota heille hyvää oloa. Tulevassa työssäni varhaiskasvatuksen kentällä haluan luoda lapsille liikunnallisia hetkiä ja olla heidän rinnallaan liikuntaan innostavana aikuisena.

Työelämään siirtyessä ymmärrän nyt paremmin, mistä pienten lasten liikunta koostuu ja voin käyttää tietoa hyväksi, mikäli työllistyn pienten ryhmään. Pienten lasten liikunta on arjessa tapahtuvaa liikuntaa, kun lapsi leikkii, tutkii ja katselee ympärillä olevaa maailmaa. Ohjatut tilanteet ovat hyvin yksinkertaisia ja yksinkertaisuus liikunnassa on kaunista. Liikuntaan innostamisesta sain omakohtaisen kokemuksen, kun oviaukossa istuessa omalla keholla tein aukkoja, joista lasten piti päästä läpi. Tämä herätti heissä riemua ja naurua.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. Jyväskylä: PS-kustannus
- Autio, T.; Nenonen, P. & Louhiala, L. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Lahti: VK-kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- EDU 2016. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Viitattu 24.10.2016
http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tavoitteisiin_liittyvat_keskeiset_sisaltoalueet
- Gallahue, D.L. 1993. Motoristen perustaitojen ja koordinaatiokykyjen kehitys ja oppiminen iän myötä. Teoksessa: Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. 2003. Motoriset perustaidot. Teoksessa: Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gallahue, D.L.; Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. 2012. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. Seventh edition. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. 1. painos. Helsinki: Pedatieto Oy.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 1. painos. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Keenan, T. 2002. An introduction to child development. SAGE Publications.
- Koivunen, P.-T. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kullberg-Piilola, T. 2000. Positiivinen minäkuva. Teoksessa: Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnetuksi & murkku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- MLL. 2016a. Lapsen liikunta. Viitattu 21.10.2016
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>
- MLL. 2016b. Lapsi oppii liikkumaan. Viitattu 31.10.2016
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/liikkumaan_oppiminen/
- MLL. 2016c. Leikin merkitys lapselle. Viitattu 24.10.2016
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/

- MLL. 2016d. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 31.10.2016
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/1_2-
 vuotias/liikunnallinen_ kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/1_2-

 vuotias/liikunnallinen_ kehitys/).
- MLL. 2016.e Liikunnallinen kehitys. Viitattu 31.10.2016
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/2_3-
 vuotias/liikunnallinen_ kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/2_3-

 vuotias/liikunnallinen_ kehitys/).
- MLL. 2016f. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 31.10.2016
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/3_4-
 vuotias/liikunnallinen_ kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/3_4-

 vuotias/liikunnallinen_ kehitys/).
- Nuori Suomi. 2016. Kokonaisvaltainen kehittyminen. Viitattu 21.10.2016
[http://www.suunnitteliliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen
 +kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm](http://www.suunnitteliliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen

 +kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm).
- Opetushallitus. 2016:17. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 20.3.2017
http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 21.10.2016
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>.
- Pietilä, M. 2002. Liikunta pienten lasten maailmassa. Teoksessa: Helenius, A.; Karila, K.; Munter, H.; Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. 1.–2. painos. Helsinki: WSOY.
- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa: Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rinta, T.; Lind, P.; Lipponen, H. & Tamminen, K. & 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkastettu painos. Helsinki: Stakes.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sheridan, M.D. 2008. From birth to five years. Children developmental progress. Third edition. London: Routledge.
- THL 2017. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 7.3.2017
[https://www.thl.fi/fi/web/lapset- nuoret- ja- perheet/tyon_ tueksi/ varhainen-
 avoinyhteistoiminta/dialogisuus_ ammattilaisen_ ja_ perheen_ valilla](https://www.thl.fi/fi/web/lapset- nuoret- ja- perheet/tyon_ tueksi/ varhainen-

 avoinyhteistoiminta/dialogisuus_ ammattilaisen_ ja_ perheen_ valilla).
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Yliopistopaino Oy.
- Touhula liikuntapäiväkodit. 2015. Varhaiskasvatussuunnitelma. ”Liiku päivässä tunteja kaksi, pistä huomenna paremmaksi.”
- Touhula liikuntapäiväkodit. 2017. Touhula. Viitattu 20.1.2017 <http://touhula.fi/touhula/>.
- Touhula liikuntapäiväkodit. 2017. Urheilijakummit. Viitattu 16.2.2017
<http://touhula.fi/liikunta/kummit- ja- kumppanit/>.
- Touhula liikuntapäiväkodit. 2017. Urheilijakummi Teemu. Viitattu 16.2.2017
<http://touhula.fi/urheilukummi-teemu/>.

- Touhula liikuntapäiväkodit. 2017. Vastuullinen Touhula. 16.2.2017
<http://touhula.fi/touhula/vastuullinen-touhula/>.
- Touhula liikuntapäiväkodit. 2017. Olympiakomitea-yhteistyö. Viitattu 16.2.2017
<http://touhula.fi/liikunta/olympiakomitea-yhteistyö/>.
- Touhula päiväkodit. 2017. Touhula liikunta. Viitattu 22.3.2017
<https://www.touhula.fi/touhula/toimintatapamme/#liikunta>.
- Touhula päiväkodit. 2017. Yleisimpiä kysymyksiä. Viitattu 30.3.2017
<https://www.touhula.fi/touhula/yleisimpia-kysymyksiä/>.
- Touhula päiväkodit. 2017. Kummit ja kumppanit. Viitattu 30.3.2017
<https://www.touhula.fi/touhula/kummit-ja-kumppanit/>.
- Vilén, M.; Vihunen, R.; Vartiainen, J.; Sivén, T.; Neuvonen, S. & Kurvinen A. 2013. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. 1.–5. painos. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Himanen, E. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.

Vastaaja:

Kysely Touhula liikuntapäiväkoti Yli-Maarian työntekijöille

Hei!

Teen viimeisen harjoitteluni myötä opinnäytetyötä teidän päiväkotinne. Opinnäytetyön ideana on selventää päiväkotipäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa vanhemmille. Touhula liikuntapäiväkotien asiakaslupauksessa luvataan jokaiselle lapselle monipuolista ja reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä.

Työn tarkoituksena on konkreettisesti avata sitä, mistä erilaisista liikuntasuorituksista asiakaslupauksen mukainen kaksi tuntia liikuntaa muodostuu alle 3-vuotiaiden ryhmissä. Liikuntasuorituksista tehdään kooste eteisen seinälle. Työn onnistumisen kannalta olisin kiitollinen, jos voisitte vastata kyselyyni.

Toivon, että vastaatte kyselyyn omalla nimelläne, jotta voin kysyä mahdollisia tarkentavia kysymyksiä jälkepäin. Itse opinnäytetyöhön vastaukset tulevat anonymisti.

Kyselystä saadut vastaukset helpottavat myös teidän arkeanne, kun päivän kuulumisten lisäksi vanhemmat näkevät liikuntasuoritukset eteisen seinältä. Kiitoksena kyselyyn vastaamisesta leivon teille kakun.

Valmiit kyselyt ottaisin mielelläni vastaan viikolla 5. Palautus viimeistään perjantaina 3.2.2017

1. Millä eri tavoin alle 3- vuotiaat liikkuvat päiväkotipäivän aikana ohjatuissa liikuntatilanteissa?

2. Millä eri tavoin alle 3- vuotiaat liikkuvat päiväkotipäivän aikana omatoimisesti? (Mopoilut, hyyt, juokseminen, jne.)

3. Mitä muuta liikuntaa lapsi saa päiväkotipäivän aikana? Siirtymätilanteet, aamupiirit, ulkona, jne.

4. Miten kasvattajana voit innostaa lasta liikkumaan ja luoda lapselle liikunnallista arkea?

5. Miten saat perheitä innostettua liikkumiseen, jotta varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden määrä olisi kolme tuntia päivässä (päiväkodissa 2h, kotona 1h)?

Suuri kiitos vastauksista!

t. Kirsi



TIETOA VANHEMMILLE
LIKUNNAN RIEMUKARTASTA

Hei vanhemmat!

Tämä esite on osoitettu teille lasten vanhemmille. Touhula liikuntapäiväkodit olivat opinnäytetyöni toimeksiantajana ja työn toteutus on liikunnan riemukartta. Liikunnan riemukartta kokoaa yhteen päiväkotiryhmän lasten liikuntaa yhden päivän aikana.

Liikun, leikin ja kehityn - on yksi osa-alue uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan riemua ja iloa. Liikunnan riemukartta sisältää kaksi tuntia monipuolista liikuntaa yhteen koottuna.

Lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä rauhallisesti, kevyesti, reippaasti ja vauhdikkaasti. Kuva antaa viitteitä siitä, mistä eri liikuntamuodoista edellä mainitut liikunnan osa-alueet voivat muodostua.

Muistathan vanhempana, että liikunta myös kotona on todella tärkeää. Touhulassa lapsesi liikkuu kaksi tuntia päivässä, mutta liikunnan suositus nousi kolmeen tuntiin päivässä uuden varhaiskasvatussuunnitelman myötä. Jotta kolme tuntia tulee täyteen, on lapsen ehdoilla hyvä liikkua myös kotona.



Kysythän rohkeasti päiväkodin henkilökunnalta vinkkejä arjessa liikkumiseen, he kyllä auttavat mielellään.

Toivotan riemullisia, iloisia ja elämyksellisiä hetkiä liikunnan parissa koko perheelle.

Terveisin, sosionomiopiskelija Kirsi Tolonen