

LIIKUNNALLISUUS OSAKSI ARKEA

Lapsen omaehtoisen liikunnan tukeminen päiväkodin sisätiloissa

Venla Lopenen

Veera Rankinen

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

Lastentarhanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Loponen, Venla & Rankinen, Veera. Liikunnallisuus osaksi arkea. Lapsen omaehtoisen liikunnan tukeminen päiväkodin sisätiloissa. Diak, Helsinki, syksy 2017. 59s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Tavoitteena opinnäytetyössä oli tukea lapsen omaehtoista liikuntaa päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena yhteistyössä helsinkiläisen päiväkotin Merituulen kanssa. Kehittämishankkeena tuotettiin liikunnallisia leikkejä, pelejä sekä harjoituksia sisältävä materiaalipaketti päiväkodin henkilökunnan hyödynnettäväksi arjen liikunnan lisäämisessä.

Opinnäytetyössä paneudumme lapsen kasvuun ja kehitykseen, päivittyneisiin lasten liikunnan suosituksiin sekä korostamme liikuntamyönteisen elämäntavan merkitystä. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli inspiroida sekä kannustaa henkilökuntaa lasten tukemisessa kohti liikunnallisempaa arkea päiväkodissa.

Materiaalipaketin aineistonkeruu sekä kokoaminen toteutettiin kevään 2017 aikana. Materiaalipaketin kokoamisessa jaottelimme vinkit omiin osa-alueisiinsa perusliikuntataitojen mukaan. Jokainen osa-alue sisälsi 4-5 vinkkiä, joilla vahvistetaan kyseistä perusliikuntataitoa. Vinkit suunnattiin yli kolmevuotiaalle lapsille. Valmis materiaalipaketti toimitettiin yhteistyöpäiväkodille elokuussa ja palautte kerättiin syyskuussa 2017.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu liikuntaan, lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä varhaiskasvatukseen perehtyneestä kirjallisuudesta sekä ajankohtaisesta tutkimustiedosta. Lisäksi teoreettista pohjaa opinnäytetyölle on kerätty varhaiskasvatuksen ammattilaisten haastatteluista.

Asiasanat: Lapsen omaehtoinen liikunta, lapsen kasvu ja kehitys, materiaalipaketti, liikunta varhaiskasvatuksessa

ABSTRACT

Loponen, Venla & Rankinen, Veera. Physical activities as a part of kindergartens daily routines. Tips for increasing children's physical activity indoors. 57 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to increase children's physical activity indoors in kindergartens. The thesis was a functional development project which was carried out in co-operation with the kindergarten Merituuli. As a development project we produced a manual which includes games and practices.

The manual was gathered during spring 2017. The content of the manual was collected from interviews and literature. The manual was divided into categories, which were based on children's basic physical skills. The manual was handed over to the co-operation partner in August 2017

The theoretical framework of the thesis consists of theoretical literature, interviews, and current recommendations for children's physical activity. The theory was based on children's growth and development in physical, social, psychological, and motor skills, and the current recommendations of children's physical activity. The thesis highlights the positive impact of a physically active lifestyle and the role of the educators in children's physical education.

Key words: children's growth and development, physical activity, physically active lifestyle, manual

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS.....	6
2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys.....	6
2.2 Motorinen kehitys	7
2.3 Kognitiivinen kehitys.....	8
2.4 Psyykinen kehitys	10
2.6 Perusliikuntataitojen merkitys lapsen kehityksessä	11
3 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA.....	13
3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma.....	13
3.2 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa	14
3.3 Liikuntakasvatus.....	15
3.5 Vapaa leikki	17
3.6 Välineet	18
3.7 Liikunnallinen elämäntapa.....	19
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
4.1 Yhteistyökumppanin sekä vierailukohteiden valikoituminen ja yhteistyö ..	22
4.2 Materiaalipaketin suunnittelu ja rakentaminen.....	23
6 POHDINTA	27
6.1 Opinnäytetyöprosessi.....	27
6.2 Eettisyys	29
LÄHTEET	33
LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan huomattavan suuri osa ajasta minkä lapsi viettää varhaiskasvatuksessa, on fyysiseltä rasittavuudeltaan erittäin kevyttä toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Tällä hetkellä lapset liikkuvat keskimäärin 1–2 tuntia päivässä, kun varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan liikuntaa tulisi kertyä vähintään kolme tuntia päivässä. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % saavuttaa nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa tulisikin kiinnittää enemmän huomioita lasten liikkumiseen ja sen mahdollistamiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8.)

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä helsinkiläisen päiväkotin Merituulen kanssa. Idea opinnäytetyön aiheeksi tuli päiväkodilta, ja koska myös oma kiinnostuksemme liikuntaa kohtaan on suuri, päätimme tarttua aiheeseen. Tavoitteenamme oli tarjota päiväkodin henkilökunnalle uusia ideoita ja inspiraatiota liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arjessa. Opinnäytetyönämme teimme päiväkodin käyttöön materiaalipaketin, johon kokosimme vinkkejä lasten omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi päiväkodin sisätiloissa. Materiaalipakettia varten vierailimme kahdessa helsinkiläisessä päiväkodissa ja tämän lisäksi käytimme apunamme lähdekirjallisuutta.

Opinnäytetyössämme olemme keskittyneet leikki-ikäisiin lapsiin ja materiaalipaketin vinkit ovat suunnattu yli kolmevuotiaalle lapsille. Perustelemme lähtökohtiamme sekä materiaalipaketin sisältöä teoriakirjallisuuden avulla, lähtien liikkeelle lapsen kehityksen osa-alueista. Esittelemme liikunnan osuutta varhaiskasvatuksen kentällä, korostaen kasvattajan ja ympäristön vaikutusta liikunnallisen ja liikuntamyönteisen elämäntavan syntyyn. Lopussa pohdimme koko opinnäytetyöprosessia ja omaa ammatillista kasvuamme.

2 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Perustana myöhemmin tapahtuvalle tietojen ja taitojen oppimiselle on kehitys, mikä tapahtuu varhaislapsuuden aikana. Se on aikaa, jolloin kasvaminen, kehittyminen ja oppiminen ovat erityisen voimakasta. Lapsi oppii uusia tietoja aina jossakin kehityksellisessä yhteydessä, joita ovat esimerkiksi koti- ja päivähoito-ympäristöt. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2014, 22–23.) Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää kaikki kehityksen osa-alueet. Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy omaan tahtiinsa, eikä tätä tule verrata muihin lapsiin tai heidän taitoihinsa. (Matti i.a.) Esimerkiksi sisarusten välillä voi huomata eroja taitojen oppimisessa ja kehityksen etenemisessä (Nurmi ym. 2014, 23).

2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen fyysiseen kasvuun ja kehittymiseen vaikuttavat perimän lisäksi ympäristö ja kasvuolosuhteet. Ympäristö, jossa lapsi pääsee liikkumaan ja leikkimään monipuolisesti, esimerkiksi juosten, kiipeillen tai hyppien, varmistaa lihasten ja jänteiden vahvistumisen. Normaalia kehitystä varten lapsen luusto tarvitsee kohtuullista tärähtelyä aiheuttavaa liikuntaa. Tällaista kasvua edistävää niin sanottua luuliikuntaa lapsi saa esimerkiksi juostessa tai erilaisilla potkutehtävillä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.) Lihasten, luiden ja jänteiden vahvistuminen määrittävät sen, miten ja mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestävä ja kuinka isoja törmäyksiä hänen luunsa kestävä (Hujala & Turja toim. 2016, 139).

Arkielämän vaatimuksista selviytymiseen vaikuttaa se, millainen lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö on, esimerkiksi miten pitkän matkan lapsi jaksaa liikkua. Silloin, kun lapsi jaksaa leikkiä ja liikkua sekä keskittyä pitkänkin aikaa yhteen tehtävään, on hänen hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kunto tarpeeksi hyvä.

(Hujala & Turja toim. 2016, 139.) Ikkävuosina kolmesta viiteen tasapainon kehittyminen on nopeaa. Tämän takia lapsi haluaa kokea jatkuvasti uudenlaisia tasapainoaistimuksia. Esimerkiksi kolmevuotias saattaa hakeutua usein keinumaan, koska siinä hän voi harjoitella tasapaino- ja lihas-jänneaistien yhteistyötä. (Sääkslahti 2015, 36.)

2.2 Motorinen kehitys

Kun lapsi liikkuu, hän harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan ja samalla lapsen terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät. Lapsen edellytykset koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen paranevat, kun hän pääsee liikkumaan ja harjoittelemaan motorisia taitoja. Hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua ja voivat ehkäistä lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Lisäksi ne tuottavat onnistumisen kokemuksia ja iloa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.) Hyvät motoriset taidot ovat myös yhteydessä parempaan luku- ja kirjoitustaitoon (Tiainen & Välimäki 2015, 15).

Motorinen taito vaatii tietoista kehon liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Liikkeet ovat taidon yksittäisiä osia, joiden avulla taidosta tulee kokonaisuus. Jo pientenkin lasten motoriset taidot voivat erota toisistaan, ja tähän vaikuttaa elinympäristö ja erityisesti se, millaisia liikuntamahdollisuuksia lapsella on ollut. (Pulli 2013, 22.) Lapsen motorinen kehitys on kokonaisvaltainen sensomotorinen prosessi eli motoriikka ja aistit kehittyvät samaan aikaan. Leikin ja liikunnan avulla lapsi tiedostaa paremmin oman kehonsa ja ympäristönsä. Motorinen kehitys on aina yhteydessä toisiin kehityksen osa-alueisiin: kun lapsi saavuttaa kehitysvaiheen yhdellä alueella, se valmistaa lasta kehittymään muilla alueilla. Motorinen kehitys on liikkumistaitojen omaksumista ja tämä on perusta kaikelle varhaiskehitykselle. Se vaikuttaa kognitiivisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin ja niiden taitojen kehittymiseen. (Tiainen & Välimäki 2015, 10.)

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan havaitsemisen, ongelmanratkaisun ja toiminnan muodostamaa kokonaisuutta. Liikuntatehtävän suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. (Pulli 2013, 22.) Lapset etsivät liikkumismahdollisuuksia joka paikasta ja haluavat kokeilla taitojaan. He tasapainoilevat, pomppivat ja kiipeilevät, kun se on mahdollista, ja paikasta toiseen juokseminen on lapsille luontaista. Lapsi kerää tietoja ja havaintoja toiminnan aikana ja järjestelee niitä uudestaan. Havainnoimalla lapsi saa tietoa ympäristöstä ja itsestään ja havaintojen avulla hän pystyy muuttamaan toimintaansa. Nopeinta lapsen fyysinen ja motorinen kehitys on ensimmäisten kahden ikävuoden aikana, jolloin lapsi yleensä oppii kävelemään. Tämä vaatii lapselta harjoitusta, onnistumisia ja epäonnistumisia. (Tiainen & Välimäki 2015, 10.)

Kun lapsi on 3–6-vuotias, hän opettelee motorisia perustaitoja. Nämä taidot tulisi hallita melko hyvin, ennen kuin lapsi menee kouluun, jotta isossa ryhmässä itsenäisesti toimiminen onnistuu. Jotta taidot pääsevät kehittymään, on kasvattajan tehtävänä luoda lapselle monipuolisia mahdollisuuksia erilaisiin liikkumistapoihin ja oman kehon liikuttamiseen. (Sääkslahti 2015, 158.) Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lapsen yleistä oppimista, vaikuttamalla myönteisesti esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja muistamiseen. Se on lisäksi edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus kehittää fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

2.3 Kognitiivinen kehitys

Havaitseminen, kieli ja muistaminen ovat kognitiivisia toimintoja, jotka kaikki vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen. Ne vaikuttavat myös lapsen tapaan liikkua ja siihen, miten hän kokee oman kehonsa ja sen tuntemukset. Geenien lisäksi kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat aikaisemmat kokemukset. Niin kuin muissakin kehityksen osa-alueissa, myös tässä ympäristöllä on merkitystä. Aikuiset, jotka kannustavat, hyväksyvät ilmapiiri tutkimiseen ja sosiaalisesti innos-

tava henki ovat kaikki vaikuttamassa lapsen kognitiiviseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 91–92.) Sääkslahden (2015) sanoin ne vaikuttavat siihen, miten paljon lapsi saa rakennusosia liikuntakokemuksista kognitiiviselle kehitykselleen, mielikuvitukselleen ja luovuudelleen. Muistin kehitys liittyy perusprosessien kehittymiseen, joita ovat esimerkiksi esineiden ja asioiden tunnistaminen sekä tapahtumien erityispiirteiden tallentaminen muistiin. Näillä prosesseilla ja niiden tehostumisella on yhteys muistin kehittymiseen. (Nurmi ym. 2014, 92.)

Erityisen merkityksellistä on se, miten hyvin lapsi kykenee yhdistelemään eri aistien kautta tulevan tiedon. Aistihavaintojen tekemiseen vaikuttavat aistireseptoreiden toimintakyvyn lisäksi lapsen vireystila ja tarkkaavaisuus. Tunnistaessaan lapsen motoriikassa ja eri toiminnoissa vaikeuksia, voi kasvattaja tukea parhaiten lapsen kehitystä siten, että tarjoaa aistikokemuksia, joissa lapsi voi harjoitella kyseisten aistien tuoman tiedon yhdistämistä. (Sääkslahti 2015, 93–94.) Esimerkiksi jos liikeaistin toiminnassa on häiriötä, voi olla vaikeaa tiedostaa oman pään ja vartalon liikettä ja asentoa. Myös jos voiman säätelyssä on vaikeuksia, on liikkuminenkin silloin kömpelöä. Asento- ja liikeaistin aktivoimista voidaan arjessa tukea esimerkiksi siten, että kierittää lattialla, tanssitaan, vaihdetaan suuntaa tai harjoitellaan epätasaisella alustalla kulkemista. (Papunet 2017.)

Kun lapsi kykenee yhdistämään toisiinsa tasapaino-, tunto- ja lihas-jänneaistimukset, kehittyvät havaintomotoriset perusvalmiudet. Tämä taas luo edellytykset esimerkiksi tasapainolle, keskittymiskyvylle ja toimintojen motoriselle ohjailulle. Kun lapsi saa tarpeeksi liikuntaa, eli päivittäinen fyysisen aktiivisuuden tarve täyttyy, se auttaa lasta keskittymään tehtäviin paremmin. Silloin kun aistien tuoma tieto on onnistuneesti yhdistynyt, lapsi on keskittymiskykyinen, hän pystyy hillitsemään itseään ja organisoimaan käytöstään sekä luottaa itseensä. Tätä prosessia voidaan tukea suunnitelmallisen ja monipuolisen liikunnan avulla. (Sääkslahti 2015, 95–96.)

2.4 Psyykinen kehitys

Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan elämänhallintaan sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymistä. Psyykkisen kehityksen tavoitteiksi nimetään esimerkiksi lapsen myönteisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon kehittyminen sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuudentunteen syntyminen. Myös lapsen itsearvostuksen katsotaan liittyvän psyykkiseen kehitykseen: kuinka lapsi kokee selviytyvänsä haastavista tilanteista. Psyykkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä normaaliuden ja mielekkyyden kokeminen. (Sääkslahti 2015,105.) Liikunnan avulla lapsen onkin mahdollista rakentaa psyykkistä hyvinvointiaan ja harjoitella esimerkiksi itsetuntoa.

Psykologian termillä autonomia tarkoitetaan itsemääräämisoikeutta. Autonomian kehityksessä lapsi ymmärtää olevansa oma yksilönsä ja tämän seurauksena tiedostaa oman tahtonsa ja vastuunsa asioista. Myönteisen psyykkisen kehityksen kannalta on olennaista, että lapsen lähiympäristö tarjoaa palautetta, jonka pohjalta on mahdollista rakentaa myönteinen minäkuva. Lapsen myönteistä minäkuva voidaan vahvistaa hyvin suunnitellulla liikunnalla. Edellytyksenä myönteisen minäkuvan syntymiselle on hyvän palautteen sekä kokemusten saaminen. (UKK-instituutti i.a.) Lapsen minäkuva muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja kasvattajien onkin hyvä tiedostaa palautteen vaikutus lapsen käsitykseen siitä, minkälaiseksi hän itsensä kokee (Sääkslahti 2015, 106).

2.5 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluvat tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Näiden taitojen kehittyminen johtaa tietoisuuteen itsestä ja toisista, vastuulliseen päätöksentekoon sekä itsen ja ihmissuhteiden hallintaan. (Sääkslahti 2015,114.) Tunteita lapsi oppii ilmaisemaan sosiaalisessa vuorovaikutuk-

sessä. Samalla hän oppii sosiaalisen kanssakäymisen normit sekä vuorovaikutuksen tavat. Lapsen tunteille tulee antaa tilaa ja ympäristön tulisi kannustaa tunteiden tunnistamiseen. Lapsen oppiessa tekemään päätelmiä toisen tunteista ja aikomuksista, hänen sosiaalinen pätevyytensä kasvaa. (Sääkslahti 2015, 114–115.) Liikuntatilanteiden kautta lapsen on mahdollista rakentaa omaa psyykkistä hyvinvointiaan sekä kasvattaa itsetuntoaan. Turvallisessa ympäristössä lapsen on mahdollista saada sekä onnistumisen, että epäonnistumisen kokemuksia liikunnan kautta. Näin lapsi voi oppia käsittelemään tunteitaan ja kasvattaa sosiaalista pätevyyttään.

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä empatiaan ja sympatiaan. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat myös muiden huomioon ottaminen, kyky ymmärtää toisten näkökulmia ja tunteita, kyky arvostaa muita sekä kyky toimia yhteisten sääntöjen mukaan. (Sääkslahti 2015, 118.) Liikunnan kautta lapsi oppii myös toimimaan sosiaalisissa tilanteissa ja esimerkiksi ryhmän jäsenenä.

2.6 Perusliikuntataitojen merkitys lapsen kehityksessä

Terveydellisten hyötyjen lisäksi liikunnalla on paljon muitakin merkityksiä lapsen kehitykselle. Kun lapsi liikkuu riittävästi, vahvistuvat hänen kehitykseen kuuluvat liikunnalliset perustaitonsa, joita ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja hyppääminen. Kyseisten taitojen hyvä hallinta tukee lapsen muuta kehitystä ja liikunnalliset kokemukset muokkaavat hermostoa. Lapsen yksi vahvimista aisteista on liikeaisti ja siksi liikkeen avulla oppiminen on lapselle luontaista. (Karvonen & Lehtinen i.a., 47) Fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä ja jo pienen liikkeen avulla voidaan tarkkaavaisuutta ylläpitää jopa 60 minuuttia, kun muuten tarkkaavaisuus herpaantuu 20 minuutin välein (Tiainen & Välimäki 2015, 15).

Teoksessa *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!* – Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille, Jaakkola (2016) toteaa lasten perusliikuntataitojen heikentyneen tutkimusten mukaan viime vuosikymmenten aikana. Perusliikuntataidoiksi

Jaakkola luettelee juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen sekä kiinniottamisen. Perusliikuntataidot kuuluvat motorisiin taitoihin, jotka tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä. Perusliikuntataidot ovat avainasemassa pohdittaessa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja niiden omaksuminen mahdollistaa osallistumisen erilaisiin liikuntaharrastuksiin koko elämän ajan. (Jaakkola 2016,11.)

Perusliikuntataitojen heikentyminen liittyy esimerkiksi lasten yleisen fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen sekä niiden opettamisen vähyyteen organisoidussa liikunnassa (Jaakkola 2016, 11). Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. (Sääkslahti 2015, 125.)

3 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista hoidon, kasvatuksen ja opetuksen muodostamaa kokonaisuutta, jossa pedagogiikka erityisesti painottuu. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen. Tavoitteita ovat lisäksi esimerkiksi myönteisten oppimiskokemusten mahdollistaminen, lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä vertaisryhmässä toimimisen edistäminen. Varhaiskasvatus voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai esimerkiksi kerho- tai leikkitoimintana. Kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla on oikeus varhaiskasvatukseen ja vanhemmat päättävät lapsensa osallistumisesta. (Varhaiskasvatuslaki 1973/36.)

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Jokaiselle päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma. Lasten omat varhaiskasvatussuunnitelmat perustuvat kunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Lisäksi jokaisella päiväkodilla on omat varhaiskasvatussuunnitelmansa. Lapsen vasuun kirjataan tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi siten, että ne tukevat lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Suunnitelmaan kirjataan myös, millaisilla toimenpiteillä tavoitteisiin päästään ja lapsen tarvitsema tuen tarve ja tukitoimenpiteet. Varhaiskasvatussuunnitelma tehdään yhteistyössä henkilöstön ja lapsen vanhempien tai muiden huoltajien kanssa. Päiväkodeissa suunnitelman laatimisesta vastaa henkilö, jolla on lastentarhanopettajan pätevyys. Kun suunnitelmaa tehdään, täytyy lapsen mielipide selvittää ja ottaa huomioon. (Varhaiskasvatuslaki 1973/36.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita uudistettiin 2017 ja se velvoittaa kaikkia varhaiskasvatuksen toimijoita 1.8.2017 alkaen. Helsingissä varhaiskasvatuksen

toiminnan lähtökohtana ovat lasten mielenkiinnon kohteet ja aiemmat kokemukset. Lasten yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumista halutaan tukea. Helsingin varhaiskasvatuksessa kiinnitetään erityistä huomiota siihen, millaista vuorovaikutuksen laatu ja sisältö ovat. Näin varmistetaan lapsen lämmin ja sensitiivinen kohtaaminen. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 5–7.)

Oppimisen alueilla tarkoitetaan varhaiskasvatuksen pedagogiikan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Nämä ohjaavat henkilöstöä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Yksi näistä alueista on: kasvan, liikun ja kehityn – oppimisen alue, johon kuuluu liikunta, ruokakasvatus, terveys ja turvallisuus. Yhtenä tavoitteena varhaiskasvatuksessa on yhdessä huoltajien kanssa edistää elämäntapaa, jossa huomioidaan ja arvostetaan lasten terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 41.)

3.2 Liikuntasuositukset varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat Lapsen oikeuksien yleissopimukseen ja tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten näiden oikeuksien toteutumista voidaan edistää liikunnan avulla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 11). Liikuntasuositukset ohjaavat kasvattajien toimintaa, kun tavoitteena on luoda liikunnallista toimintakulttuuria ja kehittää uusia toimintatapoja lapselle merkityksellisten kokemusten näkökulmasta (Pulli 2013).

Uusien liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä muodostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Kolme tuntia jakautuisi siten, että osa siitä toteutuisi kotona ja osa päiväkodissa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Päivittäinen kokonaisuus voi kerääntyä useammasta lyhyestä, vähintään 10 minuutin mittaisesta reippaasta liikkumisjakosista, koska usein lapsen liikkuminen ja leikkiminen ovat pyrähdyksittäisiä (Asanti & Sääkslahti 2010, 86).

Lapsi oppii uusia asioita toiminnan kautta, tutkimalla, kokeilemalla ja yrittämällä. Tämän takia pitkät paikallaolojaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia ja yli tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisikin välttää. Myös sitä lyhempiä paikallaanoloja olisi hyvä tauottaa. Lapsen osallisuutta liikkumisessa voi lisätä ottamalla hänen mielipiteensä huomioon ja kuuntelemalla häntä. Jos lapsen liikkumisessa huomataan vaikeuksia, hänellä on oikeus saada niihin tukea ja apua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

3.3 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä katsotaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti 2015, 151). Usein päiväkotia on lapsen ensimmäinen, kodin ulkopuolinen julkinen kasvatuslaitos ja siksi sillä on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin ja esimerkiksi rajoitteiseen liikuntakykyyn. Oman kodin ohella, päiväkotia muokkaa lapsen asennoitumista omaan kehoonsa ja vaikuttaa voimakkaasti lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Tämän takia on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota päivähoidon liikuntakasvatukselliseen sisältöön. (Zimmer 2001, 103.)

Varhaiskasvatuslain mukaan jokaisella lapsella, joka varhaiskasvatukseen osallistuu, on oikeus saada suunniteltua, monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10). Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteet perustellaan tiedolla liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Tämän lisäksi ne perustuvat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2016) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016), jossa on määritelty se, miten liikuntakasvatuksella tulisi tukea lapsen kasvua ja kehitystä (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139).

Suotuisan kasvun ja kehityksen lisäksi liikuntakasvatuksella pyritään siihen, että lapsella olisi mahdollisimman hyvät edellytykset omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa (Sääkslahti 2015, 151). Liikuntakasvatuksen tarkoituksena ovat

kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan niiden tietojen ja taitojen opettamista, jotka liittyvät terveellisiin elämäntapoihin, liikunnan harrastamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Tarkemmin tällä pyritään siihen, että saataisiin koko elämän kestävä liikuntamotivaatio heräämään, luomalla positiivisia kokemuksia. Useimmiten fyysinen aktiivisuus omaksutaan jo lapsena ja sen vuoksi lapsuuden aikaiset liikuntaan liittyvät kokemukset ovat tärkeitä. (Jaakkola 2014, 18.)

Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa sitä, kun liikuntaa käytetään välineenä tukemaan lasten ja nuorten suotuisaa persoonallisuuden kehitystä. Liikunnan avulla voidaan opettaa esimerkiksi tunnetaitoja ja tukea eettis-moraalisen ajattelutavan kehittymistä. Lisäksi liikunnan avulla voidaan edistää myönteisen minäkäsityksen kehittymistä, johon liittyy myös mahdollisuus fyysiseen itseilmaisuun liikuntaan liittyvissä tilanteissa. Liikuntakasvatus tukee myös akateemista suoriutumista, koska tutkimusten mukaan liikunnalla on huomattava yhteys aivojen kehitykseen ja koulumenestykseen. Sen takia voidaan sanoa, että liikuntakasvatus on tärkeä toimintaympäristö esimerkiksi oppimisvaikeuksista kärsivien lasten auttamisessa. (Jaakkola 2014, 18.)

3.4 Oppimisympäristöt

Varhaiskasvatuslain (1973/ 36) mukaan yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. Kun puhutaan oppimisympäristöstä, tarkoitetaan esimerkiksi niitä paikkoja, tiloja, välineitä ja yhteisöjä, jotka tukevat lasten vuorovaikutusta, kehitystä ja oppimista (Peda.net i.a.). Fyysinen ympäristö vaikuttaa siihen miten aktiivisia lapset ovat. Vaikka ulkona leikkiminen antaakin enemmän tilaa ja vaihtelua maastoon, voi esimerkiksi kiinniotto- ja palloleikkejä leikkiä myös sisällä ja näin saada lasten fyysistä aktiivisuutta lisättyä. (Sääkslahti 2015, 134.)

Päiväkodissa voidaan tarkoituksenmukaisella liikunnalla tukea lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen lisäksi myös hänen oppimisvalmiuksiaan. Näiden lisäksi voidaan vahvistaa terveen itsetunnon kehittymistä ja harjoitella sosio-emotionaalisia taitoja. Päiväkodin henkilökunnan tehtävänä on suunnitella lapsilähtöistä liikuntaa ja toteuttaa sitä ohjatuissa liikuntatuokioissa. Tämän lisäksi päiväkodin ympäristön tulisi olla spontaaniin liikuntaan innostava. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85.)

Usein lapsi näkee kaiken tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen. Aikuiset tekevät ratkaisun, saako lapsi mahdollisuuden käyttää mielikuvitustaan, etsiä ja kokeilla uusia tapoja liikkua ja käyttää kehoaan. Ympäristön muokkaaminen fyysistä aktiivisuutta vaativia leikkejä varten on lapsen mielestä hauskaa. Aikuisten tehtävänä onkin luoda ja etsiä sellaisia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikunta on mahdollista ja sallittua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Kun kasvattaja antaa tilaa ja aikaa liikuntaleikkien toteuttamiseen, on se osoitus lapselle, että asia on tärkeä ja sitä arvostetaan. Jos kasvattaja vielä itse lähtee mukaan lapsen tai lapsiryhmän aloittamaan leikkiin, lisää se lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi yhteenkuuluvuuden tunnetta oman ryhmän kanssa. (Sääkslahti 2015, 173.)

Liikkumista ei tulisi kieltää liialliseen turvallisuuteen vetoamalla ja turhia kielloja tulisikin karsia. Lapsi on innoissaan uusista taidoista ja haluaa harjoitella niitä, joten sitä varten kannattaa varata tilaa ja aikaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Siihen saakka, kunnes aikuinen kieltää, lapsi on innokas tutkimaan ja kokeilemaan sekä keksimään tavaroille uusia käyttötarkoituksia (Sääkslahti 2015, 135).

3.5 Vapaa leikki

Samalla tavalla, kun lapsille opetetaan palapelin tekoa tai rakentamista, myös liikuntaleikkeihin tarvitaan aikuisen apua ja joskus selkeää ohjausta sekä kärsivällisyyttä. Aikuiset eivät välttämättä koe tarvetta osallistua liikuntaleikkeihin, kun

ajatellaan, että liikunnan ilo kumpuaa lapsesta itsestään. Jotta lapset oppivat liikuntaleikkejä ja saavat edellytyksiä vapaan leikin toteutukseen, tarvitsevat he siihen aluksi aikuisen ohjausta ja apua. (Pulli 2007, 74.)

Lapsi tarvitsee mahdollisuuksia käyttää kaiken fyysisen voimansa ja tyydyttää koko liikkumistarpeensa. Nämä tarpeet tulevat yleensä esille vapaassa leikissä, eikä niitä voi rajoittaa tiettyyn aikaan tai tilaan. Tämän vuoksi on tärkeää, että päiväkoteihin järjestetään vapaata liikunnallista tarjontaa, ohjattujen säännöllisten liikuntahetkien lisäksi. Koska pelkät ohjatut liikuntatunnit eivät riitä tyydyttämään lapsen päivittäistä liikunnan tarvetta, täytyvät liikkumismahdollisuudet integroida päivähoitoon niin, että ne ovat osa normaalia päivähoitopäivää. On myös otettava huomioon, että lapsi pystyy liikkumaan siten, ettei hän toiminnallaan häiritse niitä lapsia, jotka tarvitsevat rauhallista ympäristöä muunlaiseen toimintaan. (Zimmer 2001, 130.)

3.6 Välineet

Lapsi ei aina tarvitse fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ylimääräisiä välineitä, mutta vaihtelu virkistää ja saa innostumaan kokeilemaan. Tämän vuoksi välineet ja pelit, jotka houkuttelevat lasta fyysisesti aktiivisiin toimintoihin, olisi hyvä olla saatavilla ja vapaassa käytössä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.) Erilaiset narut, nauhat, vanteet ja pallot saavat lapsen keksimään uusia leikkejä ja innostavat myös yhteispeleihin (Sääkslahti 2015, 135). Oppimisen taustalla on jopa tuhansia toistoja vaativia liikkeitä. Jotta lapsi ei kyllästy toistamaan samoja perusliikkeitä, kannattaa välineitä vaihdella. Kun olosuhteet muuttuvat, lapsi jaksaa toistaa samoja liikkeitä moneen kertaan. (Lamponen & Pulli 2001, 8.)

Lapsille erilaiset huonekalut ovat mahdollisuus liikuntaan ja temppujen tekemiseen. Jos aikuinen ei meinaa keksiä, miten tuolia voisi käyttää eri tavoilla, lapsi yleensä keksii. Käyttämällä kalusteita monipuolisesti voidaan liikunnan mahdollisuuksia lisätä, esimerkiksi rakentamalla niistä erilaisia ratoja. (Sääkslahti 2015,

172.) On hyvä muistaa se, että kun kasvattaja antaa lapselle ohjeita toimintaa varten, lapsi ei pysty muistamaan montaa asiaa kerralla. Yksi tai kaksi ydinasiaa on lapselle tarpeeksi ohjeita muistettavaksi. Tehtäviä kuvaavat symbolit auttavat muistamaan ja siksi esimerkiksi liikuntakuvat auttavat lasta palauttamaan mieleen liikuntatehtävän. (Pulli 2015, 97–98.)

Liikuntaan innostavista välineistä poikkeuksellisen kokonaisvaltaisesti lasta kehittää pallon käsittely. Erityisesti se kehittää havaintomotoriikkaa ja vaatii tarkkaa voimansäätelyä. Palloa voi ottaa kiinni monilla eri tavoilla ja tämä vaatii monimutkaista aistitoimintojen yhteistyötä. Lapsen tulee osata yhdistää tunto-, tasapaino-, lihas-, jänne-, ja näköaistimukset toisiinsa. Näitä kaikkia taitoja tarvitaan myös, kun opetellaan lukemaan ja kirjoittamaan. Tästä voidaan päätellä, että palloleikit tukevat lisäksi lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä. (Sääkslahti 2015, 137.)

3.7 Liikunnallinen elämäntapa

Liikunnan kautta saadut onnistumisen kokemukset ja ilo oppimisesta tuottavat niin suurta mielihyvää, että lapsi haluaa kokea niitä uudelleen. Näin pikkuhiljaa alkaa muodostua lapsen liikunnallinen elämäntapa. Lapselle liikunnallinen elämäntapa on sitä, että voi toimia itsenäisesti, kulkea omilla lihasvoimilla ja välttää pitkiä paikallaanoloja. Liikunnallisen elämäntavan merkkejä ovat, kun lapsi itse valitsee mieluummin ja useimmiten fyysistä aktiivisuutta vaativan tavan toimia. (Sääkslahti 2015, 142.)

Yhteiskunnalla, medialla, kavereilla ja varsinkin perheellä on suuri merkitys siinä, omaksuuko lapsi liikunnallisen elämäntavan. Lapsen käsityksiin ja asennoitumiseen vaikuttaa se, miten ympäristö liikuntaan suhtautuu. Esimerkiksi perheessä, jossa seurataan urheilua, on lapsella usein omia ihanneurheilijoita. Vanhempi, joka on kiinnostunut oman kuntonsa kehittamisestä, saattaa vaikuttaa siihen, että lapsikin tietää jo liikkeitä, joilla kehittää lihasvoimaa. Ilman, että kukaan on näitä asioita erityisemmin lapselle opettanut, on hän omaksunut ne osana perheen liikunnallista elämäntapaa. (Sääkslahti 2015, 142–143.)

Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen osallisuuden kokemuksiin. Koska lapsilla on yleensä halu osallistua päätöksiin, jotka häntä koskevat, kuuntelemalla heidän mielipiteitään osallisuutta liikkumisessa saadaan lisättyä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Varhaiskasvatuksessa opitut asenteet ja toimintatavat vaikuttavat pitkälle. Pienetkin lapset osaavat sanoa tai näyttää aikuiselle mitä he tuntevat. Tässä kohtaa osallisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsen aloitteisiin osataan vastata ja kannustaa häntä aktiivisuuteen. Kun vahvistetaan lasten taitoja ja halua vaikuttaa, heistä kasvaa aktiivisia nuoria ja aikuisia. Sen lisäksi, että se on tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta, on se tärkeää myös koko yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta. (Roos 2017.)

Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat myöhempäänkin elämään. Lapsen vanhemmalla/ kasvattajalla on suuri vaikutus siihen, kiinnostuuko lapsi liikunnasta vai ei. (Karvonen & Lahtinen i.a., 47.) Liikunnan lisäämisellä on merkitystä myös kansanterveyteen. Liikuntasuositukset eivät täyty ja jo päiväkotikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on kevyttä. Tämän hetkinen passiivinen elämäntyyli aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia sekä sydän- ja verisuonitauteja. Näitä ongelmia voidaan ehkäistä arjen aktivoinnilla ja tarjoamalla lapsille mallia siitä, mitä fyysisesti aktiivinen elämäntyyli on. (Tiainen & Välimäki 2015, 15.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Idea opinnäytetyön tekemiseen tuli Merituulen päiväkodista. Heillä oli selkeä tarve työlle ja toive siitä, että keräisimme yhteen ideoita, joilla liikuntaa voidaan päiväkodin arjessa lisätä. Tämän vuoksi päädyimme materiaalipaketin tekemiseen. Meidän tehtäväksemme jäi teoriapohjan sekä aineiston keruun lisäksi suunnitella materiaalipaketin sisältö ja se, millä keinoin havainnollistamme ideat. Vaikka materiaalipaketti tehtiin ensisijaisesti päiväkotiki Merituuleen, sovimme että voimme laittaa sen työmme liitteeksi, jotta muutkin päiväkodit pääsevät hyödyntämään materiaalia.

Alkuvalmistelujen jälkeen opinnäytetyön toteutus jatkui siten, että teoriakirjallisuuden sekä päiväkotivierailujen avulla lähdimme rakentamaan materiaalipakettia. Ensimmäinen versio materiaalipaketista lähetettiin päiväkotiki Merituuleen palautetta varten toukokuussa 2017. Materiaalipakettia muokattiin päiväkodista saadun palautteen sekä toiveiden mukaan elokuussa 2017. Palautteen tässä vaiheessa antoi meille yhteyshenkilömme, joten tätä palautekohtaa emme käsittele erikseen. Lisäsimme vinkkejä perusliikuntataito-osioihin sekä lisäsimme leikit ja pelit -osion. Ensimmäiseen versioon emme vielä ehtineet saada kuvia, joten myös ne lisättiin tässä vaiheessa.

Lopullinen versio toimitettiin päiväkotiki Merituuleen elokuun lopulla 2017 ja palaute saatiin syyskuun lopulla 2017. Palautekysely kerättiin anonymisti ja sen tulokset käsiteltiin luottamuksellisesti. Palautekyselystä nostettiin muutamia suoria lainauksia, joista ei kuitenkaan ole pääteltävissä vastaajan henkilöllisyys. Palautteen kirjaamisen jälkeen palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti.

4.1 Yhteistyökumppanin sekä vierailukohteiden valikoituminen ja yhteistyö

Yhteistyökumppani opinnäytetyöprojektiin valikoitui harjoittelujaksolla luotujen suhteiden kautta. Toive ja alkuperäinen ajatus opinnäytetyön aiheesta sekä toteuttamisesta lähti liikkeelle päiväkotimerituulesta. Yhteistyö päiväkotimerituulen kanssa aloitettiin syksyllä 2016. Projektin toteuttaminen aloitettiin palaverilla päiväkodin yhteyshenkilön kanssa. Palaverissa kävimme läpi päiväkodin toiveita sekä esittelimme alustavan suunnitelman opinnäytetyön ja materiaalipaketin muodostamiseksi.

Opinnäytetyösuunnitelma lähetettiin varhaiskasvatusvirastolle hyväksyttäväksi marraskuussa 2016 ja tarvittavien lupien myötä aloitettiin yhteydenotot Helsingin alueen päiväkoteihin materiaalin ja aineiston hankkimiseksi. Kevään 2017 aikana olimme sähköpostitse yhteydessä viiteentoista helsinkiläiseen päiväkotiin, joihin lähetimme esittelykirjeen (liite 2). Näistä päiväkodeista vierailulle meidät toivotti tervetulleeksi kaksi päiväkotiä.

Aineisto opinnäytetyötä sekä materiaalipaketin rakentamista varten päätettiin kerätä vierailemalla Helsingin alueen päiväkodeissa sekä kokoamalla vierailuilta saatuja toimivia käytäntöjä ja vinkkejä yhteen. Pyrimme valikoimaan satunnaisesti päiväkodit, joihin otimme yhteyttä. Päiväkotien joukossa oli sekä kunnallisia, että yksityisiä päiväkotia. Valikoimme mukaan sekä liikuntaan painottavia päiväkotia, että esimerkiksi taiteeseen ja luontoon painottavia. Vierailut päiväkodeissa olivat erittäin antoisia ja tarjosivat meille runsaasti uusia ideoita, näkökulmia sekä toimivia käytäntöjä. Näiden vierailujen sekä teoriakirjallisuuden avulla lähdimme rakentamaan materiaalipakettia vastaamaan yhteistyökumppanimme toiveita.

4.2 Materiaalipaketin suunnittelu ja rakentaminen

Materiaalipaketti (liite 4) oli opinnäytetyömme toiminnallinen osuus. Tavoitteena oli antaa päiväkodin työntekijöille uusia ideoita liikunnan lisäämisen keinoista sisätiloissa. Ajatuksenamme oli kuitenkin, että materiaalipakettia voidaan soveltaa ja hyödyntää myös missä tahansa muualla lasten parissa työskenneltäessä. Materiaalipaketin sisältö ei siis ole rajattu vain päiväkotien tai varhaiskasvatuksen käyttöön, vaan sitä voidaan käyttää missä vain lasten parissa työskenneltäessä. Sovimme päiväkotia Merituulen kanssa, että voimme laittaa materiaalipaketin työmme liitteeksi, jotta sitä pääsee hyödyntämään muutkin päiväkodit ja aiheesta kiinnostuneet.

Materiaalipaketin suunnittelu lähti liikkeelle siten, että päiväkotivierailujen jälkeen mietimme mitä uutta tietoa saimme ja mitkä ideat voisivat toimia myös päiväkotia Merituulen tiloissa. Kokosimme ideoita vierailujen lisäksi kirjallisuudesta ja muokkasimme niitä tarvittaessa, jotta ne sopisivat mahdollisimman hyvin myös päiväkodin arkeen. Päätimme rajata materiaalipaketin sisällön koskemaan perusliikuntataitoja, joita ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Halusimme, että materiaalipaketin sisältöä tukee teoria ja valitsimme perusliikuntataidot, koska ne tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä, kuten Jaakkola (2016) teoksessaan *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!* toteaa. Jaakkolan teos tarjosi laajasti tietoa materiaalipaketin sisältöä suunniteltaessa ja tuki sinne koottujen liikuntavinkkien perustelua. Timo Jaakkola avaa teoksessaan perusliikuntataitojen tärkeyttä sekä painottaa niihin panostamisen tärkeyttä.

Ajatuksenamme oli myös se, että lapset voisivat omaehtoisesti ja itsenäisesti valita fyysisesti aktiivisemmän toiminnon istumisen sijaan. Osa materiaalipaketin sisällöstä vaatii toki aikuisen ohjausta, mutta kun ne ovat lapsille tuttuja, osaavat he tehdä niitä itsenäisesti. Jaoimme siten materiaalipaketin viiteen osioon, jotka ovat tasapaino, heittäminen & kiinniottaminen, hyppääminen, juokseminen ja leikit & pelit. Lähdimme kokoamaan jokaisen otsikon alle harjoituksia, leikkejä, pelejä, joilla näitä taitoja voidaan ylläpitää ja parantaa lisäten samalla lasten fyysistä

aktiivisuutta päiväkodissa. Jokaiseen osioon laitoimme 3-5 vinkkiä ja näitä pyrimme havainnollistamaan piirrettyjen kuvien avulla. Piirroskuvat materiaalipakettiin (liite 4) suunnitteli ja piirsi Ari Rankinen. Piirroskuvia suunniteltaessa toiveenamme oli havainnollistaa sisältöä eläinhahmojen avulla, muutoin kuvien toteuttajalle annettiin vapaus suunnitella kuvitus oman näkemyksensä mukaan materiaalipakettiin sopivaksi. Hahmoiksi materiaalipaketin kuvitukseen päätyi joukko erilaisia eläimiä, joilla pyrittiin herättelemään lukijan mielikuvitusta.

5 PÄIVÄKODIN PALAUTE MATERIAALIPAKETISTA

Keräsimme palautteen materiaalipaketista syyskuun 2017 aikana kyselylomakkeilla (liite 3). Kyselylomakkeen saatteena oli esittelykirjeemme (liite 1). Päiväkodin omasta ehdotuksesta palaute lähetettiin meille koosteena sähköisesti. Koosteen oli kirjoittanut yhteyshenkilömme. Palautteeseen vastasi päiväkotiki Meritullen kaikki seitsemän ryhmää, ja meillä ei ole tietoa miten palautteeseen vastaminen on päiväkodissa toteutettu. Työntekijöillä oli neljä viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Keräsimme palautteen valmiista materiaalipaketista, joten tässä kohtaa meillä ei enää ollut mahdollisuutta muokata sen sisältöä aikataulullisista seikoista johtuen.

Ensimmäisessä kohdassa kysyimme arviota materiaalipaketista kokonaisuutena. Positiivista oli hyvä jaottelu ja selkeys, joka mainittiin useasti. Materiaalipaketti oli helppolukuinen ja sisältö monipuolinen. Teoriaosuuksien määrä koettiin sekä riittäväksi, että hieman yksinkertaiseksi ja siihen kaivattiin pientä syventämistä ja tarkkuutta. Kuvat saivat hyvää palautetta, mutta parannusehdotuksena mainittiin, että mukana voisi olla valokuvia tehtävistä ja lisäksi tulostettavia kuvia valmiina.

Pyysimme arvioimaan materiaalikansion hyödyllisyyttä arjen liikunnallisuuden lisäämisessä. Kansio koettiin hyödylliseksi, erityisesti uusille ja kokemattomille työntekijöille. Kansio on hyvä inspiraation lähde ja erityisesti silloin, kun suunnitteluaikaa on vähän. Materiaalikansion koettiin tuovan paljon hyviä ideoita ja käytännön vinkkejä ja sitä voidaan käyttää sellaisenaan sekä inspiraation lähteenä ryhmissä. Kansio sisälsi myös paljon jo tuttuja asioita ja sisältöön olisi kaivattu jotain uutta näkökulmaa. Esimerkiksi miten voidaan tehokkaammin hyödyntää päiväkodin huonekaluja ja pieniä tiloja liikunnan lisäämiseksi.

Kolmantena kohtana pyysimme arvioimaan materiaalin toimivuutta käytännössä. Vinkit olivat yksinkertaisia ja helposti toteutettavia, mutta joukossa oli myös sellaisia, jotka vaativat hieman enemmän etukäteen valmistelua. Osa vastaajista toivoi, että aikaa olisi ollut enemmän materiaalin testaamiseen. Vaikka vinkkejä,

ei ehdittykään kokeilemaan käytännössä, koettiin että niistä on hyötyä, ja ne tulevat toimimaan käytännössä toteutuksen helppoudesta johtuen. Kaikki vinkit eivät kuitenkaan ole toteutettavissa tilarajoitteista johtuen. Neljäntenä kohtana oli mahdollisuus antaa muuta palautetta. Saimme kiitosta ja kommenttia siitä, että kauniit kuvat lisäävät tehoa. Palautteen mukaan ajatuksena on myöhemmin käydä materiaalia läpi yhdessä lasten kanssa, jotta saadaan lasten näkökulma enemmän esille.

6 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessi oli antoisa ja opettavainen kokemus, jonka myötä pääsimme kehittämään itseämme ammatillisesti. Oma kiinnostuksemme liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan ohjasi opinnäytetyön tekemistä vahvasti. Pääsimme tutustumaan päiväkotien liikunnallisuutta edistäviin oppimisympäristöihin ja kuulemaan hyväksi havaittuja keinoja liikunnan lisäämisessä. Opinnäytetyön tekeminen toi meille mahdollisuuden olla mukana kehittämässä päiväkodin arkea liikunnallisempaan suuntaan.

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön tavoitteena oli materiaalipaketin muodossa tarjota päiväkotien Merituulen ammattilaisille uusia ideoita sekä vinkkejä liikunnan lisäämiseen päiväkodin sisätiloissa. Palautteen perusteella tämä tavoite toteutui ainakin osittain ja onnistuimme tuottamaan materiaalin, joka sisältää inspiroivia ideoita liikunnan lisäämiseen. Vaikka materiaali sisälsi joillekin jo entuudestaan tuttuja asioita, koettiin siitä olevan hyötyä tulevaisuudessa. Kritiikkiä saimme siitä, että emme olleet huomioineet pienten tilojen käyttömahdollisuuksia liikunnan lisäämisessä. Koska olimme päätyneet rajaamaan materiaalipaketin sisällön koskemaan perusliikuntataitoja, emme ehkä siksi tajunneet ottaa huomioon tilakysymystä erikseen, vaikka se toki tärkeä osa-alue onkin. Toisaalta, jos olisimme saaneet toiveen tila-asiasta esimerkiksi välipalautetta pyydettyäessä, olisimme mahdollisesti ehtineet tehdä sille jotain. Tässä kohtaa, kun työkokemus päiväkotimaailmasta, on lähinnä harjoittelujen varassa, ei ehkä vielä osaa ottaa kaikkia asioita huomioon.

Työskentely aloitettiin yhteisellä suunnittelupalaverilla, jonka pohjalta projekti saatiin alkuun. Alkuperäisenä ajatuksenamme oli teoriakirjallisuuteen tutustumalla sekä Helsingin päiväkodeissa vieraillemalla kerätä yhteen toimivia käytän-

töjä sekä liikuntaan kannustavia ratkaisuja. Alkuvuoden 2017 aikana olimme sähköpostitse yhteydessä viiteentoista helsinkiläiseen päiväkotiin. Yllätykseksemme vierailujen järjestäminen osoittautui odotettua haasteellisemmaksi. Näistä viidestoista päiväkodista vain kaksi toivotti meidät tervetulleeksi vierailulle. Vierailujen vähäisyydestä johtuen hyödynsimme materiaalipaketin kokoamisessa paljon teoriakirjallisuutta sekä omaa liikunnallista taustaamme ja osaamistamme. Materiaalipaketin aineiston keruu vierailujen kautta olisi mahdollistanut meille tutustumisen erilaisiin päiväkoteihin sekä alan ammattilaisiin. Toisaalta teoriakirjallisuuden tutustumalla, sekä jo olemassa olevaa henkilökohtaista osaamistamme hyödyntämällä pystyimme tuottamaan omannäköisemme paketin sekä kasvamaan ammatillisesti prosessin myötä.

Vierailut näissä kahdessa päiväkodissa olivat erittäin antoisia sekä tarjosivat täysin uudenlaista näkökulmaa mietittäessä liikunnan tuomista osaksi päiväkodin arkea. Haastattelut toteutettiin vapaamuotoisesti ja päätimme olla asettamatta haastateltaville valmiita kysymyksiä. Näin haastateltavat lastentarhanopettajat saivat vapaasti esitellä oman päiväkotinsa toimintatapoja sekä esitellä samalla hyödyntämiään tiloja ja välineitä. Haastattelemamme varhaiskasvatuksen ammattilaiset olivat hyvin valmistautuneita vierailuumme, jonka ansiosta saimme paljon hyödyllistä materiaalia opinnäytetyötämme varten. Materiaalipaketti toimitettiin näihin päiväkoteihin kiitoksena yhteistyöstä.

Materiaalipaketin työstäminen oli mielekästä vaihtelua opinnäytetyöraportin kirjoittamisen ohella. Mielenkiintoa materiaalipaketin koostamiseen lisäsi oma liikunnallinen taustamme sekä aiempi kokemuksemme lasten liikunnan parissa. Pyrimme kokoamaan eheän ja helposti päiväkotien toteutettavissa olevan paketin. Paketin koostamisessa meidät haastoi päiväkotiympäristön tilojen rajallisuus sekä pyrkimys mahdollistaa vinkkien toteuttaminen lasten arjessa mahdollisimman omaehtoisesti. Vinkit materiaalipakettiin jaottelimme perusliikuntataitojen mukaan ja perustelimme valintojamme teoriakirjallisuuden pohjalta.

Ohjaus ja palaute prosessin aikana olivat tärkeitä, koska välillä kriittinen tarkastelu omaa työtä kohtaan voi olla vaikeaa ja asioiden huomioiminen erilaisista näkökulmista unohtua. Oli myös tärkeä saada palautetta valmiista materiaalipaketista, vaikka siinä vaiheessa muokkaukseen ei ollutkaan enää aikaa. Se, että palaute lähetettiin meille sähköisesti toimi hyvin. Toiveenamme oli, että palautteeseen vastaisi mahdollisimman moni työntekijä, mutta sen tarkempaa toivetta emme päiväkodille esittäneet. Palautteen saamisen jälkeen esitimme tarkentavan kysymyksen, montako työntekijää vastasi kyselyyn ja vastaukseksi saimme 7 ryhmää. Emme kuitenkaan tiedä miten palautteeseen vastaaminen on käytännössä toteutettu, emmekä koe että se tieto olisi olennaista tämän työn kannalta.

Kuva-asiaa mietimme jo alusta alkaen ja päädyimme piirroskuviin senkin vuoksi, että vierailukohteiden vähyyden vuoksi emme olisi saaneet valokuvia jokaisen vinkin kohdalle. Näin kansiosta tuli yhtenäisempi kokonaisuus. Valokuvat olisivat havainnollistaneet sisällön joitakin osia paremmin, ja tästä saimme myös palautetta, että ne olisivat olleet toivottavia. Toisaalta taas piirretyt eläinkuvat jättävät ehkä enemmän tilaa mielikuvitukselle. Piirroskuvat toimivat sekä mielikuvituksen herättelijöinä sekä mielenkiinnon herättelijöinä. Lasten kanssa voidaan yhdessä ideoida ja miettiä, miten asiaa lähdetään toteuttamaan käytännössä.

6.2 Eettisyys

Opinnäytetyöprosessi pyrittiin toteuttamaan eettisten ohjeiden mukaan. Kaikille prosessiin osallistuneille päiväkodeille annettiin mahdollisuus säilyttää anonymiteetti niin halutessaan. Merituulen päiväkodin kanssa sovimme, että päiväkotia voi esiintyä omalla nimellään tekstissä.

Materiaalipakettia työstäessä ja sisältöä valikoitaessa pyrittiin ottamaan huomioon taloudelliset tekijät sekä tarjoamaan jokaiselle pakettia hyödyntävälle yhtäläiset mahdollisuudet toteuttaa siinä esiintyviä vinkkejä. Tavoitteena oli kehittää vinkkejä joiden toteuttaminen olisi mahdollista päiväkodista jo löytyvillä välineillä, eikä niiden toteuttaminen vaatisi lisähankintoja päiväkodin varustukseen.

Myös palautetta kerätessä eettisyys pyrittiin ottamaan huomioon ja palautteen anto mahdollistettiin anonymisti sekä tulokset käsiteltiin luottamuksellisesti. Myös palautekyselyn tulokset hävitettiin asianmukaisesti niiden käsittelyn jälkeen. Koimme tärkeäksi palautetta kerätessämme palautteen antajien anonymiteetin suojelemisen. Anonymisti annettavalla palautteella koimme saavamme rehellisintä mahdollista palautetta työstämästämme materiaalipaketista.

6.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillisessa mielessä opinnäytetyöprojekti opetti paljon. Teorian avulla pääsimme syventymään tarkemmin lapsen kehityksen osa-alueisiin erityisesti liikunnan näkökulmasta katsottuna. Lasten liikunta ja terveys aiheina ovat nyt olleet pinnalla ja niistä on kirjoitettu paljon. Uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset tulivat voimaan 2016, ja varhaiskasvatussuunnitelmaa päivitettiin tänä vuonna. Tämän vuoksi koimme myös, että opinnäytetyön aihe onkin erittäin ajankohtainen ja tärkeä.

Liikunta-aiheisia opinnäytetöitä on tehty aiemminkin ja aihe taitaakin olla melko suosittu varsinkin nyt. Monet aiemmat työt koskivat kuitenkin ohjattuja liikunta-tuokioita ja niiden toteutusta. Emme varmasti ole ainoita, jotka käsittelevät omaehtoista liikuntaa päiväkodissa, mutta toivomme, että onnistuimme tuomaan jostain uutta ideaa ja näkökulmaa materiaalipaketin muodossa. Ehkä saamme innostettua päiväkodeissa työskenteleviä henkilöitä aiheesta ja kiinnittämään huomioita juuri siihen arkiliikuntaan, joka tapahtuu muun toiminnan ohessa. Myös yhteiskunnallisesti katsottuna liikunta-aihe on tärkeä. Se, että lapsi omaksuu jo leikki-iässä liikunnallisen elämäntavan, vaikuttaa siihen, miten hän aikuisena liikkuu ja pitää huolta hyvinvoinnistaan. Näin ollen voi ajatella, että huomion kiinnittäminen lasten liikuntaan, auttaa meitä ehkäisemään myöhemmällä iällä mahdollisesti tulevia sairauksia, jotka johtuvat elintavoista.

Lastentarhanopettajana toiminta pitää osata perustella pedagogisesti. Liikunta on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, mutta lapsilla liikunta on paljon muutaakin. Liikunnan avulla opetellaan motorisia perustaitoja, jotka luovat pohjan loppuelämän liikkumiselle. Opinnäytetyössämme ja erityisesti materiaalipaketissa käsittelemme perusliikuntataitoja. Koemme, että erityisesti tässä kehityimme ammatillisesti, sillä osaamme nyt perustella, miksi jotakin liikettä kannattaa tehdä ja mihin sillä pyritään. Koemme, että pedagoginen osaamisemme kehittyikin erityisesti liikunnan osa-alueella.

Opinnäytetyön tekeminen auttoi meitä myös tarkastelemaan aihetta kasvattajien näkökulmasta. Asenteet ja arvot ohjaavat kasvattajien toimintaa ja liikuntamyönteisyys pohjautuu omiin arvoihin. Lasten liikunnan salliminen päiväkodin sisätiloissa vaatii yhteistyötä kasvattajien kesken ja sitoutumista siihen, että yhdessä kehitetään uusia toimintatapoja. Varsinkin, kun arki päiväkotimaailmassa on kiireistä ja resurssit tuntuvat olevan todella tiukassa, vaaditaan henkilöstöltä aitoa kiinnostusta ja halua paneutua aiheeseen sekä uuden luomiseen. Liikunnan lisäämisen voi aloittaa pienillä teoilla ja pikkuhiljaa niistä alkaa muodostua osa päivittäistä arkea.

Sosionomin ammattieettiin perusteisiin kuuluu yhtenä osa-alueena osallisuuden edistäminen. Osallisuus antaa ihmiselle mahdollisuuden päästä vaikuttamaan omiin asioihinsa ja se antaa mahdollisuuden tuntea itsensä tasavertaiseksi muiden joukossa. (Talentia 2017,16.) Vaikka pääpointtina opinnäytetyössämme ei ollutkaan lasten osallisuus, se liittyy liikuntaan hyvin vahvasti. Päiväkotimaailmassa yhtenä keinona onkin edistää osallisuutta juuri liikunnan avulla. Kun lapset pääsevät mukaan toiminnan suunnitteluun, saadaan heidän toiveensa otettua huomioon ja samalla tunne osallisuudesta vahvistuu. Liikunnan kautta saadut onnistumisen kokemukset lisäävät positiivisen itsetunnon kehittymistä ja yhdessä liikkuminen vahvistaa hyvää ryhmähenkeä.

Osallisuuden lisäksi liikunnalla voidaan vaikuttaa tasa-arvon toteutumiseen, kun annetaan kaikille lapsille mahdollisuus osallistua liikuntaan. Varsinkin pääkau-

punkiseudulla liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on usein kallista. Monipuolisen liikunnan mahdollistamisella päiväkodin arjessa pystytään tarjoamaan jokaiselle päiväkodin lapselle liikunnan tarjoamia hyötyjä sekä onnistumisen kokemuksia.

Liikunta-aihe tulee varmasti olemaan jatkossakin pinnalla ja siitä tullaan tekemään lisää opinnäytetöitä. Olisikin mielenkiintoista saada tietää, miten liikunta tulee tulevaisuudessa lisääntymään päiväkodeissa, uusien suositusten myötä, vai tuleeko ollenkaan. Jatkona tälle opinnäytetyölle voitaisiin myös tutkia sitä, lisääkö materiaalipaketti lasten omaehtoista liikuntaa päiväkodin sisätiloissa.

LÄHTEET

- Aarnio, Jenni 2016. Lastentarhanopettajan haastattelu 28.02.2017. Päiväkoti Kaleva, Helsinki.
- Asanti, Riitta & Sääkslahti, Arja 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Riitta Korhonen, Marja-Leena Rönkkö & Juli Aerila (toim.) Pienet oppimassa. Turku: Uniprint, 85–86.
- Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2017. Viitattu 25.9.2017. https://www.hel.fi/static/liitteet/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/Varhaiskasvatus/HKI_VASU_FIN_A4_sivuitain_DIGI_100dpi.pdf, 5–41.
- Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus, 91–139.
- Jaakkola, Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–18.
- Jaakkola, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvonen, Pirkko & Lehtinen, Taisto i.a. Yhdessä, leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 47.
- Kokljuschkin, Mikael 2001. Unelmien päiväkotit: Kohti parempaa oppimisympäristöä. Helsinki: Tammer-Paino Oy, 81.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino, 21–23.
- Lamponen, Päivi; Pulli, Elina 2001. Vau mitkä välineet! -Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tampere: Tammer-Paino Oy, 8.
- Mattila, Seija i.a. Virtuaali AMK. Lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen piirteet. Viitattu 1.11.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaisot/0407015/1109830128539/1139490308049/1155744306340/1165763241899.html>
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea; Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus, 92.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 28.9.2016. http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html
- Papunet 2017. Asento-, liike-, ja tasapainoastit vuorovaikutuksessa. Viitattu 1.11.2017. <http://papunet.net/tietoa/asento-liike-ja-tasapainoastit-vuorovaikutuksessa>
- Peda.net i.a. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt. Viitattu 22.7.2017. <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/vasu-2017-pohja2/3/3vo>
- Pikkujämsä, Jaana. Lastentarhanopettajan haastattelu 27.04.2017. Päiväkoti Ilomäki, Helsinki.
- Pulli, Elina 2007. Temppuja taaperoille. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 55–74.
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus, 13–22.
- Pulli, Elina 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Juva: Ps-kustannus, 98.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti Arja 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 139.
- Roos, Piia 2017. Lasten liike. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 1.11.2017. <https://www.olympiakomitea.fi/2017/04/03/miten-osallisuutta-voi-lisata-vasu-tyohon-asiantuntija-vastaa/>
- Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS-kustannus, 36–173.
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka, Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 16.11.2017. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>, 16.
- Tiainen, Tuuli & Välimäki, Virve 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Juva: PS-kustannus, 10–15.
- UKK-instituutti i.a. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. Viitattu 1.11.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Varhaiskasvatuslaki 2015/580. Viitattu 16.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6–21.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy, 103–130.

LIITTEET

Liite 1

Kirje päiväkotiki Merituuleen

HEI

Olemme sosionomi opiskelijat Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja opinnoissamme suoritamme lastentarhanopettajan pätevyyden. Teemme opinnäytetyötä aiheesta: lasten liikunnan lisääminen päiväkodin sisätiloissa.

Suosittelun mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Tavoitteenamme opinnäytetyössämme on luoda materiaalia päiväkotiki Merituulen käyttöön, jonka avulla liikuntaa saataisiin lisättyä päiväkodin arjessa. Tarkoituksenamme oli Helsingin päiväkotien oppimisympäristöjä ja käytäntöjä havainnoimalla koota yhteen toimivia keinoja arjen liikunnan lisäämiseksi sisätiloissa.

Materiaaliansio on nyt valmis ja pyydämme teitä tutustumaan siihen sekä mahdollisuuksien mukaan kokeilemaan joitakin vinkkejä käytännössä. Ohessa on palautekysely, johon toivomme mahdollisimman monen työntekijän vastaavan. Vastausaikaa on kaksi viikkoa, tulemme keräämään palautteet perjantaina 15.9. Aikataulu on melko tiukka, mutta toivomme, että ehtisitte kokeilla joitakin vinkkejä, jotta saisimme palautetta niiden toimivuudesta.

Kiitos yhteistyöstä ja mukavaa syksyn jatkoa!

Liikunnallisii terveisin,

Venla Lopenen & Veera Rankinen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi AMK

Liite 2, Kirje vierailtaviin päiväkoteihin

HEI

Olemme sosionomi opiskelijat Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja opinnoissamme suoritamme lastentarhanopettajan pätevyyden. Teemme opinnäytetyötä aiheesta: lasten liikunnan lisääminen päiväkodin sisätiloissa.

Aineiston keruuta varten etsimme nyt päiväkoteja, joihin pääsisimme tekemään havaintoja liikunnallisuutta tukevista ratkaisuista ja käytännöistä.

Suosittelujen mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Tavoitteenamme opinnäytetyössämme on luoda materiaalia varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön, jonka avulla liikuntaa saataisiin lisättyä päiväkodin arjessa. Tarkoituksenamme on Helsingin päiväkotien oppimisympäristöjä ja käytäntöjä havainnoimalla koota yhteen toimivia keinoja arjen liikunnan lisäämiseksi sisätiloissa. Mahdollisuuksien mukaan otamme kuvia päiväkotien toimiviksi todetuista, liikuntaan tukevista oppimisympäristöistä.

Koostamaamme materiaaliin keräämme esimerkkejä helposti toteutettavista liikunnallisuutta lisäävistä oppimisympäristöistä sekä kokoamme vinkkejä liikunnallisista leikeistä, loruista sekä peleistä.

Valmiin materiaalipaketin voimme pyydettäessä toimittaa päiväkotinne. Olisiko meidän mahdollista tulla vieraillemaan päiväkodissanne ja tutustumaan teillä toimiviksi havaittuihin käytäntöihin?

Liikunnallisista terveisin,

Venla Loponen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi AMK+LTO

Veera Rankinen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi AMK+LTO

Liite 3

Palautekysely

PALAUTEKYSELY

1. Miten arvioisit materiaalipakettia kokonaisuutena?
 - Selkeys, luettavuus, kappaleiden jaottelu, sisältö jne.

2. Materiaalikansion hyödyllisyys arjen liikunnallisuuden lisäämisessä?

3. Miten vinkit toimivat käytännössä?

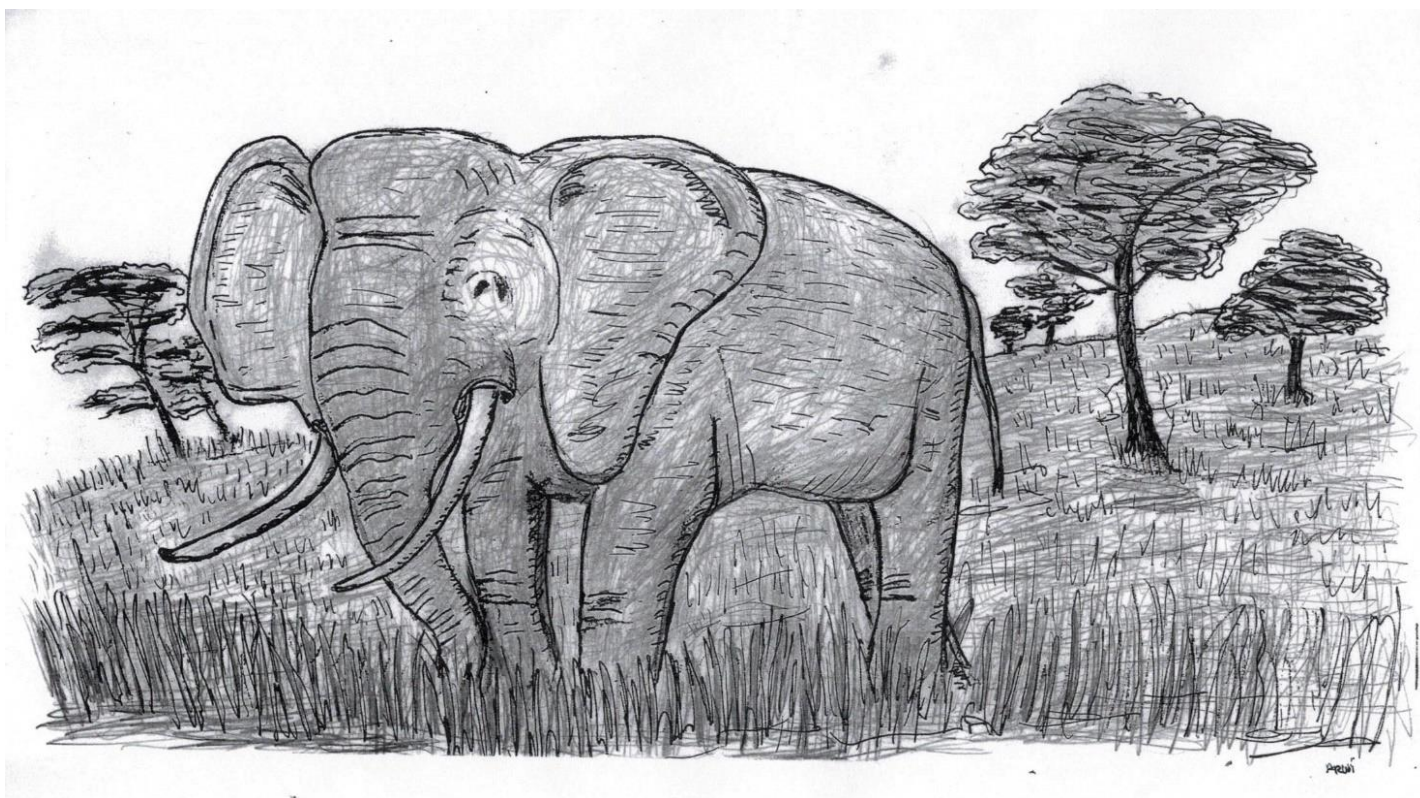
4. Muuta palautetta?

Liite 4

Materiaalipaketti

LIIKUNNALLISUUS OSAKSI ARKEA

-VINKKEJÄ LAPSEN OMAEHTOISEN LIKUNNAN
TUKEMISEEN PÄIVÄKODIN ARJESSA



Venla Loponen & Veera Rankinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

30.08.2017

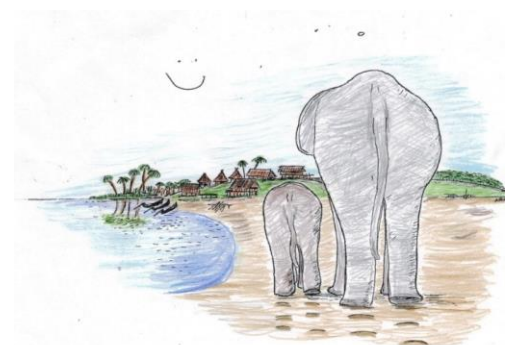
ALKUSANAT

Tämän materiaalipaketin tarkoituksena on tarjota uusia ideoita sekä inspiraatiota liikunnallisuuden lisäämiseksi päiväkodin arjessa. Ta-voitteena on tarjota vinkkejä, joiden toteuttaminen onnistuu erilai-sissa oppimisympäristöissä. Vinkit vaativat alkuun varmasti aikuisen tukea ja ohjeistusta, mutta tarkoituksena on kuitenkin innostaa lap-sia liikkumaan leikin ohella osana arkea.

Usein päiväkotiki on lapsen ensimmäinen, kodin ulkopuolinen julkinen instituutio ja siksi sillä on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuk-siin ja esimerkiksi rajoitteiseen liikuntakykyyn. Oman kodin ohella, päiväkotiki muokkaa lapsen asennoitumista omaan kehoonsa ja vai-kuttaa voimakkaasti lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen.

Samalla tavalla, kun lapsille opetetaan palapelin tekoa tai rakenta-mista, myös liikuntaleikkeihin tarvitaan aikuisen apua ja joskus sel-keää ohjausta sekä kärsivällisyyttä. Jotta lapset oppivat liikuntaleik-kejä ja saavat edellytyksiä vapaan leikin toteutukseen, tarvitsevat he siihen aluksi aikuisen ohjausta ja apua. Lapsi tarvitsee mahdolli-suuksia käyttää kaiken fyysisen voimansa ja tyydyttää koko liikku-mistarpeensa. Nämä tarpeet tulevat yleensä esille vapaassa leikissä, eikä niitä voi rajoit-taa tiettyyn aikaan tai tilaan. Tämän vuoksi on tärkeää, että päiväkoteihin järjestetään vapaata liikunnallista tarjontaa, ohjattujen säännöllisten liikuntahetkien lisäksi.

Toivotamme teille inspiroivia hetkiä liikunnan parissa!



TASAPAINO

Kehonhallinta ja tasapaino ovat perustana kaikelle liikkumiselle.

Edellytyksenä taitavalle liikunnalle ja erilaisten liikkeiden hallinnalle on hyvä tasapaino. Tasapainokyky tarkoittaa, että osaa pitää tasapainon joko staattisesti eli paikallaan ollessa tai dynaamisesti eli liikkeessä.

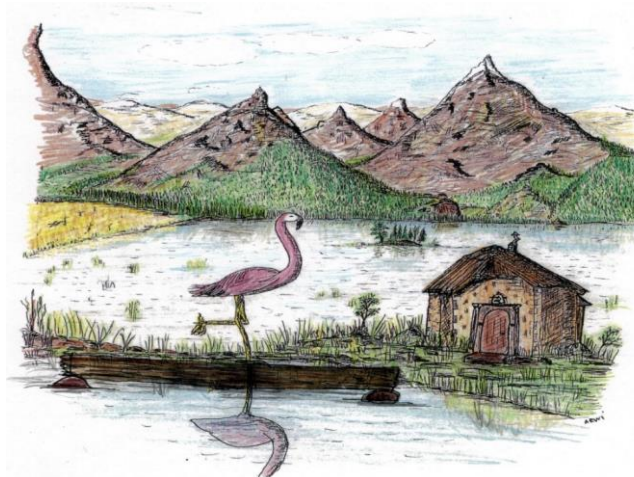
Narusta/lankusta tehty tasapainoilulauta

Tasapainoilu lankun/narun päällä kehittää lapsen tasapainokykyä huomaamattomasti. Lankku/naru on helppo siirtää sivuun ja ottaa taas esille, jotta lapset voivat hyödyntää sitä leikeissään.

- Tasapainoile lankkua/narua pitkin päästä päähän
- Osaatko tehdä saman silmät kiinni?
- Voiko lankkua hyödyntää osana leikkiä, esim. Siltana yli vesialueen

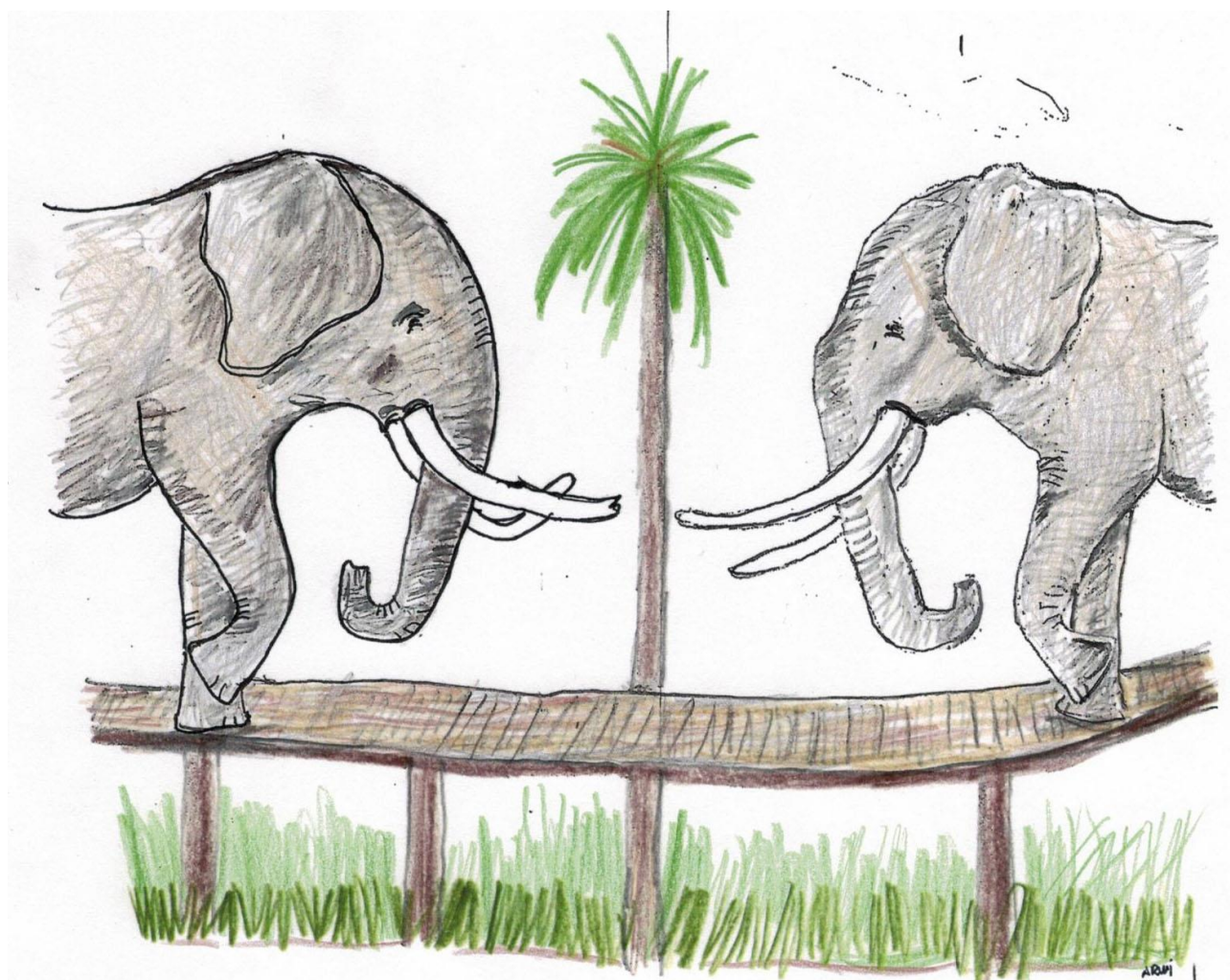
Vaikeusastetta voi lisätä esimerkiksi laittamalla hernepusseja narun/lankun molemmille puolille.

- Kerää kaikki hernepusset maasta
- Nostele hernepusseja puolelta toiselle



Pukkitappelu

Pukkitappelua voi leikkiä joko tasaisella lattialla tai vaihtoehtoisesti lankun/narun päällä, jolloin vaikeusaste hieman kasvaa. Leikki on helppo lasten toteuttaa omatoimisesti, eikä se vaadi suuria tiloja.



Lattia on laavaa-kiipeily/tasapainoiluleikki

Lattiaan erilaisia kuvia sijoittamalla, voidaan muodostaa rata, jossa tarkoituksena on selviytyä koskematta lattiaan. Kuvien kanssa voidaan käyttää mielikuvitusta esimerkiksi lumpeen lehdistä sammakoihin. Kuvia kiinnittäessä hyödyntämällä kontaktimuovia saatte niistä kestävä.



Jälkireitti

Maalata tai piirtää lasten kanssa sellaisia jälkiä, joita jää, kun kävellään märällä hiekalla tai laitetaan maalattu kehonosa paperille. Koekäytä yhdessä lasten kanssa eri asentoja ja miettikää, millainen jälki jää esimerkiksi karhun kävelystä tai kun liikutaan pepun ja käsien varassa. Kiinnittäkää kuvat lattialle esimerkiksi osana telinerataa tai pelkästään jälkireitiksi.

HEITTÄMINEN & KIINNIOTTAMINEN

Heittäminen on tärkeä karkeamotorinen taito, joka liittyy moniin erilaisiin urheilulajeihin. Heittotaito auttaa myös selviytymään monista arkielämään liittyvistä fyysisistä haasteista. Heittotaito toimii perustana monille ylävartalon koordinaatiota vaativille hienomotorisille taidoille, kuten koulun taito- tai taideaineissa harjoiteltaville taidoille. Heittäminen jaetaan neljään eri heittotapaan: työntö, sivustaheitto, yliolanheitto sekä aliolanheitto.

Kiinni ottaminen on havaintomotorinen taito, joka kehittyy muita motorisia taitoja myöhemmin. Kiinniottamisessa vaaditaan näköaistin sekä motoriikan yhteistoimintaa. Heitto- ja kiinniottoleikkeihin ja peleihin saa helposti koko kehon liikkeen mukaan esimerkiksi teke-mällä kyykyn tai hypyn jokaisen heiton välissä. Ideoikaa yhdessä lasten kanssa erilaisia variaatioita ja tapoja toteuttaa tehtäviä, näin mielenkiinto pysyy yllä pidempään.

Tarkkuusheitto

Laittakaa käytävälle tai ryhmätilaan peräkkäin sankoja/ koreja tms. mihin voi heittää palloa. Tarkoituksena on osua ensin lähimpään koriin sitten seuraavan ja niin edelleen.

- Voisiko tietynlaiseen/-väriseen koriin heittää pallon yhdellä kädellä?
- Heittotyylejä on monenlaisia, onko heitto tarkempi heitettyä yläkautta vai alakautta?



Seinäpallo

Tehkää seinälle ruudukko tai rajatkaa tietty alue, johon pallolla tulee osua. Lapsille voi antaa ohjeita esim. näin:

- Heitä pallo seinään kahdella kädellä ja ota kiinni, kun se on pudonnut lattialle.
- Heitä pallo seinään kahdella kädellä ja ota pompun jälkeen kiinni kahdella kädellä.
- Heitä pallo seinään kahdella kädellä ja ota kiinni, niin ettei pallo kosketa lattiaa.
- Heitä pallo seinään yhdellä kädellä ja ota kiinni, kun se on pudonnut lattialle.
- Heitä pallo seinään yhdellä kädellä ja ota pompun jälkeen kiinni kahdella kädellä.



Käytäväpallo

Kiinnittäkää käytävän seinään 5-10 erikokoista pallon/ ympyrän kuvaa. Opeta lapset heittämään palloa niin, että ne osuvat kuviin. Kannattaa aloittaa suurimmasta kuvasta ja edetä kohti pienempää. Haastetta ja vaihtelua saa, kun vaihtelee heitettävien pallojen kokoa. Kun lapset ymmärtävät idean he osaavat pelata tätä keskenään esimerkiksi odottelutilanteissa.

Lusikka ja pallo

Tähän leikkiin tarvitaan pari. Molemmille annetaan lusikka ja pallo. Pari asettuu vastakkain ja alkaa heittämään palloa toisilleen. Tarkoituksena on saada pallo lusikalla kiinni. Jos lusikalla kiinniottaminen tuntuu liian vaikealta, voi aluksi käyttää esimerkiksi kauhaa tai jotakin muuta isompaa välinettä, jolla kiinniottaminen on helpompaa. Myös pallon kokoa vaihtelemalla pystyy säätelemään vaikeustasoa.

HYPPÄÄMINEN

Hyppäämisen ja ponnistamisen oppiminen vaatii pitkäjänteistä sekä monipuolista harjoittelua. Moniin leikkeihin ja liikuntaharrastuksiin osallistumisessa auttaa erilaisten ponnistusten hallitseminen. Myöhempään fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat suuresti lapsena hyp-pimällä hankittu voima, elastisuus ja koordinaatio. Ponnistamisessa keskeisintä on hyödyntää elastisuutta. Myös käsien käyttö on olen-nainen osa ponnistamista.

Hyppy ja kosketus

Katosta/oviaukoista voi laittaa roikkumaan erilaisia esineitä (kulkusia, sulkia, ilmapalloja) ja tehtävänä on hyppäämällä osua niihin.

- Välillä esineitä kosketetaan yhdellä kädellä, välillä kahdella kä-dellä



Eläinten pituushyppy

Esim. näin: Etsikää lasten kanssa yhdessä tietoa siitä, kuinka pitkälle eläimet pystyvät hyppäämään. Mitatkaa matkat ja merkitkää käytävälle eläimen kuvan viereen.

- Sammakko
- Jänis
- Kissa



Hyppyrudukot

Jalan- ja kädenjäljet

Perinteiseen hyppyrudukkoon saa vaihtelua, laittamalla ruutujen sijasta lattialle jalan-/ kädenjälkien kuvia. Myös kuvien käyttäminen ruudukossa voi tehdä hyppe-lystä mielenkiintoisempaa. Kuvina voi hyödyntää esimerkiksi päiväkotipäivään liittyviä kuvia. Hyppelyyn saa koko kehon liikkeen mukaan, kun välillä kumar-tuu koskettamaan kädellä lattiaa.



Eläinten jäljet

Kiinnitä lattiaan erilaisten eläinten tassunjälkiä. Lapset voivat osallistua leikin kehittämiseen keksimällä lisää eläimiä, joiden liikettä voisi matkia.

Kerro lapsille, että merkitty matka kuljetaan kuin kyseessä oleva eläin.

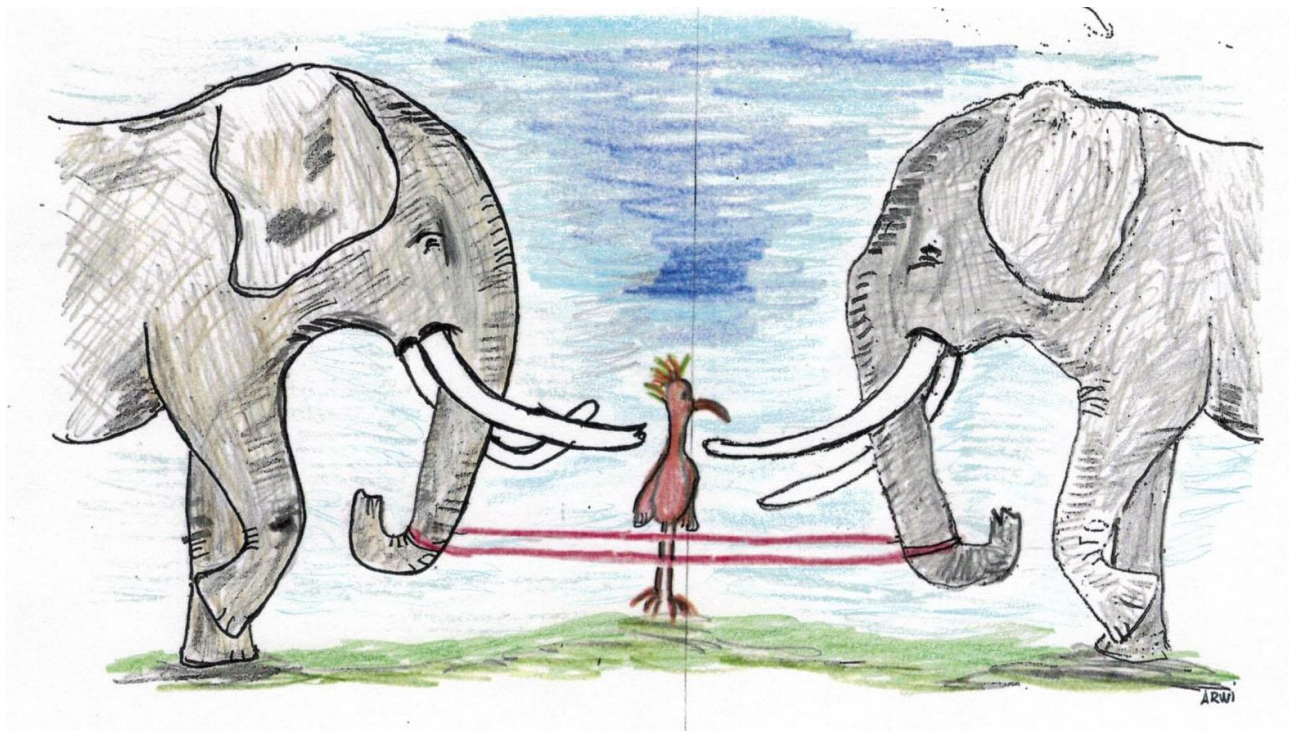
- Sammakko
- Karhu
- Rapu
- Hiiri



Twist

Opettamalla twistin perussäännöt lapsille he voivat jatkossa kehittää omia leikkejä. Twist-narun toisen pään voi laittaa esim. tuolin jalkojen ympäri ja toisen pään nilkkojen ympäri. Vaikeusastetta saa nostamalla naruja korkeammalle. Lapsille voi antaa aluksi ohjeita esim. näin:

- Hyppää tasahyppyllä nauhanpäälle. Hyppää nauhojen väliin ja sen jälkeen toisen nauhan päälle. Kokeile samaa yhdellä jalalla.
- Hyppää sivuttain niin, että ensimmäinen nauha jää jalkojen väliin. Hyppää seuraavaksi keskelle ja siitä niin, että jalat ovat toisen nauhan molemmin puolin.



JUOKSEMINEN

Juokseminen on yksi liikkumisen perustaidoista. Juokseminen on tärkeä taito myös kognitiivisen ja sosiaalisen kehittymisen kannalta. Tarvittavat juoksemisen taidot auttavat lasta tutustumaan ympäristöönsä laajemmin sekä mahdollistavat sosiaalisiin tilanteisiin, kuten leikkeihin osallistumisen. Yksi juoksun ydinkohdista on juoksurytmi. Tällä tarkoitetaan raajojen ja lihasten koordinoitua yhteistoimintaa. Muina juoksun ydinkohtina pidetään askellusta, lantion asentoa sekä rullaavaa askelta. Juoksutekniikkaan vaikuttavat monet asiat, kuten pituus, paino, anatominen rakenne, tasapaino ja rytmikyky, voimaominaisuudet sekä fyysinen kunto. Tärkeimpänä tekijänä nostetaan kuitenkin harjoittelemalla hankittu juoksutaito.

Suuntaviivat

Käytävät voi jakaa viivoilla kahteen kaistaan ja laittaa nuolet merkiksi mihin suuntaan kuuluu kulkea. Lapset oppivat ”oikeat kaistat” ja käytävillä juoksemisesta saa turvallisempaa.



Viivajuoksu

Merkatkaa lattialle viivat esimerkiksi 1-2 metrin välein. Tarkoituksena on juosta ensin ensimmäiselle viivalle, koskettaa sitä ja palata alkuun. Sitten toiselle viivalle, kosketus ja paluu alkuun ja niin edelleen, kunnes kaikilla viivoilla on käyty. Vaihtelua saa vaihtamalla juoksun esimerkiksi erilaisiin hyppyihin (tasajalkaa, yhdellä jalalla jne.)

Viivahippa

Merkatkaa lattialle teipein katkeamaton reitti, jota lapset pystyvät kulkemaan. Hipassa tarkoituksena on kulkea reittiä pitkin siltä poistumatta. Yksi valitaan hipaksi ja muut juoksevat karkuun merkattuja viivoja pitkin.

LEIKKEJÄ/PELEJÄ

Leikki- tai pelituokion ei aina tarvitse tarkoittaa paikallaanoloa tai pöydän ääressä istumista. Seuraavat esimerkit tarjoavat toiminnallisen vaihtoehdon esimerkiksi perinteisille pöydän ääressä pelattaville lautapeleille. Näitä voidaan hyödyntää myös odottelutilanteissa.

Muistipeli

Voit valita lapsille tutun muistipelin, jossa on eläinten kuvia, tai tehdä kuvat itse. Ideana on pelata peliä siten, että aina kun löytyy pari, täytyy leikkiä kortissa olevaa eläintä. Tarkoitus on matkia eläimen liik- kumistapaa koko kehoa käyttäen.

Muistireitti

Rakenna asentoja ja liikkeitä kuvaavista kuvista tehtävärata. Aseta kortit maahan kuvapuoli ylöspäin ja tee ensin reitti muutaman kerran yhdessä lasten kanssa. Ideana on kulkea reitti asentoja ja liikkeitä toistellen. Kun leikki on tuttu ja alkaa sujumaan, voi joka toisen kortin kääntää kuvapuoli alaspäin. Jos ei muista tehtävää ja joutuu kääntämään kortin, voidaan sopia että siitä saa "sakkokierroksen" ja täytyy juosta esimerkiksi leikkialueen ympäri.

Kuljetusleikki

Jaa lapsille pehmopallot. Anna ohjeita, miten palloa voi kuljettaa eri tavoilla. Kun leikki on tuttu, lapset voivat itse keksiä ja antaa toisilleen ohjeita.

Ohjeita voi antaa esim. näin: Kuljeta palloa

- Korkealla, matalalla
- Eteenpäin, sivuille, taaksepäin
- Nopeasti, hitaasti
- Leveässä/ kapeassa asennossa
- Juosten, kävellen, hiipien
- Kuin lentäen jne.

Liikkumislotto

Tehkää liikuntakuvista muistipelikortteja ja piirtäkää jokaiselle oma lottopelilauta, jossa on 12 tyhjää ruutua. Kortit sekoitetaan ja jaetaan pelaajille. Omat kortit laitetaan laudalle kuvapuoli alaspäin. Pelaajat heittävät vuorollaan noppaa ja etenevät laudalla nopan osoittaman luvun verran vasemmasta yläkulmasta alkaen.

Pelaaja kääntää kuvan omalta laudaltaan ja tekee kuvan osoittaman liikuntatehtävän. Voi myös sopia, että kaikki pelaajat tekevät liikkeen. Kun tehtävä on suoritettu, vuoro siirtyy seuraavalle. Pelin voittaa se, joka on ensimmäisenä kääntänyt kaikki kortit.



Toivotamme teille mukavia ja inspiroivia hetkiä, sekä intoa kokeilla erilaisia tapoja joilla kannustaa lasta liikunnan pariin!

Venla Lopenen & Veera Rankinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

LÄHTEET

Alkusanojen teorit:

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Pulli, Elina 2007. Temppuja taaperoilta. Vammala: Tammi.

Teoriaosiot kappaleiden alusta:

Jaakkola, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haastattelut:

Aarnio, Jenni 2016. Lastentarhanopettajan haastattelu 28.02.2017. Päiväkoti Kaleva, Helsinki.

Pikkujämsä, Jaana. Lastentarhanopettajan haastattelu 27.04.2017. Päiväkoti Ilomäki, Helsinki.

Liikuntavinkeissä lisäksi käytetty kirjallisuutta ja muokattu lähdekirjallisuuden pohjalta:

Jaakkola Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Ps-kustannus

Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2001. Vau, mitkä välineet! - Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tampere: Tammi.

Pulli, Elina 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Juva: Ps-kustannus.

Kuvitus, Ari Rankinen 26.08.2017. Helsinki.