



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Marjukka Loukko

# LAUTAPELI LIIKUTTAA

Sosiaali- ja terveystieteiden  
2018

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Marjukka Loukko
Opinnäytetyön nimi	Lautapeli liikuttaa
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	34 + 7 liitettä
Ohjaaja	Ulla Isosaari

---

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntalautapeli päiväkodin pieniin sisätiloihin, jonka avulla lasten fyysinen aktiivisuus kasvaisi. Tavoitteena oli myös luoda valmis materiaali päiväkodin henkilökunnalle, joka helpottaisi heidän työtään sekä tukisi lasten kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Päiväkoti Linnunpesän 3–5-vuotiaiden ryhmään.

Opinnäytetyön teoria koostuu varhaiskasvatuksesta, varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksista, liikuntakasvatuksesta sekä liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykseen kuten fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys sekä sosiaalinen kehitys.

Opinnäytetyö sisälsi konkreettisen tuotoksen, joka oli liikuntalautapeli päiväkotiin. Päiväkodin henkilökunta sai aikaa pelata peliä 3–5-vuotiaiden lasten kanssa, jonka pohjalta he saivat vastata kyselyyn lautapeliin liittyen. Testasin peliä myös itse lapsiryhmän kanssa, minkä pohjalta havainnoitiin pelin kulkua ja lasten toimintaa pelin aikana sekä ennalta valikoidut lapset haastateltiin, mitä mieltä he pelistä olivat. Haastattelujen, kyselyiden sekä havainnoinnin perusteella lautapeli sopii päiväkodin kaikkiin tiloihin, jopa pienempiin tiloihin. Lautapeli on monipuolinen valmis materiaali, jota voi soveltaa muuhunkin toimintaa, kuin vapaan leikin aikana toteutettavaksi sekä siihen voi kehittää lisää ominaisuuksia, mikäli tarvetta on. Lasten aktiivisuus voisi lisääntyä pelin ansiosta. Valmis liikuntalautapeli jäi Päiväkoti Linnunpesän käyttöön.

## ABSTRACT

Author	Marjukka Loukko
Title	The Board Game Moves You
Year	2018
Language	Finnish
Pages	34 + 7 Appendices
Name of Supervisor	Ulla Isosaari

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to plan and to make a physical board game that would increase the children's physical activity and that could be used in the small premises of a daycare centre. The aim of this this bachelor's thesis was to make a working tool for those who work in a daycare centre. The aim was to create a tool that would make their work easier and support the children's growth and development. The thesis was carried out in cooperation with the group for 3-5-year-old children in Daycare Centre Linnunpesä.

The theoretical part of this bachelor's thesis contains information of early childhood education, physical exercise recommendations, physical education, the effects of physical education on the child's development and growth in different areas.

The thesis included a concrete output, which was a physical board game to a daycare centre. The staff of the daycare centre were given time to play the board game with a group of 3-5-year old children and after that answer an inquiry about the board game. I was also playing the board game so I could observe the game and children's activity while playing the game. I interviewed pre-selected children to find out what they think about the board game. The results after the interviews, the inquiry and the observations show that this physical board game is suitable to be used in the premises of a daycare centre, even the small ones. The board game is a versatile product that is easy to apply to other activities as well. It could be easily developed if needed. With the board game children can get more physically active during the days. This board game will be used by the daycare centre Linnunpesä.

---

Keywords                      Early childhood education, physical exercise, physical education, children's holistic development

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTEYTYÖN TAUSTA JA TARKOITUS .....	9
	2.1 Aikaisemmat tutkimukset .....	10
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	11
	3.1 Varhaiskasvatus .....	11
	3.1.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset.....	11
	3.1.2 Liikuntakasvatus .....	12
	3.1.3 Pelien kautta oppiminen.....	14
	3.2 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen .....	14
	3.2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys .....	15
	3.2.2 Motorinen kehitys .....	15
	3.2.3 Kognitiivinen kehitys .....	16
	3.2.4 Sosiaalinen kehitys.....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	19
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
	4.2 Aineiston keruu menetelmät .....	19
	4.2.1 Havainnointi .....	20
	4.2.2 Kysely .....	21
	4.2.3 Haastattelu.....	21
	4.3 SWOT-analyysin määritelmä.....	22
	4.4 SWOT-analyysi lautapelille.....	22
	4.5 Eettisyys .....	23
	4.6 Opinnäytetyön prosessi .....	24
	4.6.1 Yhteistyö päiväkodin kanssa.....	25
5	LAUTAPELI LIIKUTTAA- PELIN TAVOITE JA TEHTÄVÄT.....	27
	5.1 Lautapeli liikuttaa -pelin sisältö.....	27
	5.2 Arviointi .....	28

6 POHDINTA.....	30
LÄHTEET.....	32

## LIITTEET

## **TAULUKKOLUETTELO**

**Taulukko 1.** Lautapeli liikuttaa SWOT-analyysi

23

**LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Lautapelipohja

**LIITE 2.** Lautapelitaulu 1

**LIITE 3.** Lautapelitaulu 2

**LIITE 4.** Lautapelitaulu 3

**LIITE 5.** Lautapelitaulu 4

**LIITE 6.** Kysely päiväkodin henkilökunnalle

**LIITE 7.** Haastattelun kysymykset lapsille

## 1 JOHDANTO

Parhaimmillaan esi- ja alkuopetus sisältää monia liikunnallisia harjoitteita, kuten tasapainoilua ja erilaisten liikuntavälineiden käsittelyä, jotka sisältävät keskittymistä, tarkasti kuuntelemista, ongelmanratkaisukykyä, itsensä hallintaa ja toisten huomioon ottamista. Monipuolisten liikuntaleikkien ja harjoitusten avulla voidaan tukea kehontuntemusta, itsetunnon sekä itseluottamuksen vahvistumista, mitkä ovat erittäin tärkeitä lapselle varhaisvuosien kehityksessä. (Karvonen 2000, 15.)

Perusliikuntataidoilla voidaan edistää liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa koko ihmisen elämänkaaren ajan, joita myös useat tutkimukset todistavat. Joidenkin tutkimusten mukaan inaktiivista elämän tapaa ennustavat heikot perusliikuntataidot. Perusliikuntataitojen harjoittamisella on monipuolinen positiivinen lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Perusliikuntataitoja voidaan harjoitella monissa ympäristöissä, monilla välineillä sekä erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. (Jaakkola 2016, 19–20.)

Opinnäytetyön aiheeseen päädyin tavoitellessani lastentarhanopettajan pätevyyttä ja siksi, että liikunta ja sen merkitys on suuri osa omaa elämääni. Lisäksi aihe on jatkuvasti esillä, eli se on hyvin ajankohtainen. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja tarkoituksena oli kehittää liikunta lautapeli päiväkotitiloihin Linnunpesään. Päiväkodin henkilökunta toivoivat pieniin tiloihin soveltuvaa liikuntaa 3–5-vuotiaille. Liikunta lautapelin tekemisen tueksi teoriaosuudessa käydään läpi varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia, liikuntakasvatusta sekä liikunnan merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykseen.



## 2 OPINNÄYTEYTYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

Liikkumiseen huomiota kiinnittäminen on tärkeää, sillä nyky-yhteiskunnan muutokset kuten teknologisoituminen on mahdollistanut sen, että ei ole pakko olla fyysisesti aktiivinen, mikä johtaa siihen, että liikkumattomien määrä kasvaa. Kansainvälisten tutkimusten perusteella on arvioitu, että lapset nykypäivänä elävät lyhyemmin ja sairaammin, minkä takia on mietittävä, miten pystymme auttamaan lapsia tulevaisuudessa parempaan elämään liikunnan ja terveellisten elämäntapojen avulla. Lapsena muodostettu yhteys liikkumiseen kantaa usein koko elämän ajan. (Finne 2017, 10.)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden omien tunteiden tunnistamiseen, kokemiseen, nimeämiseen, hallinnan opetteluun sekä opitaan sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä ja tiimityöskentelyä. Liikunnan avulla opitaan kielellisten, matemaattisten ja tiedeopiskelun perusteita joita ovat esimerkiksi muodot, värit, suunnat, etäisyydet ja rajat. Lisäksi liikunnassa opitaan luku- ja kirjoitustaidon peruselementtejä, joita on muun muassa fyysisen minän hahmottaminen, ja silmän ja käden koordinaatio. Liikkumalla opitaan paljon asioita lapselle luontaisella tavalla. (Karppinen, Puurula & Ruokonen 2001, 65.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Päiväkoti Linnunpesään materiaali, jonka avulla lapset voivat liikkua päiväkodin pienissä sisätiloissa tukien lasten kasvua ja kehitystä sekä edistää lasten terveyttä. Tarkoituksena oli, että materiaali toimisi myös päiväkodin henkilökunnan apuvälineenä toiminnan suunnittelussa päivittäisessä työssä 3–5-vuotiaiden lasten kanssa ja sitä voisi hyödyntää niin ohjatuissa tuokioissa kuin lasten vapaan leikin aikana. Opinnäytetyön taustatekijöinä ovat yhteistyö Päiväkoti Linnunpesän kanssa ja teoria lapsen kasvuun ja kehitykseen, varhaiskasvatukseen ja liikuntakasvatukseen liittyen sekä materiaalin tuottaminen, minkä perusteella lähdin toteuttamaan prosessia.

## 2.1 Aikaisemmat tutkimukset

Liikunnan määrästä varhaiskasvatukseen on tehty melko paljon pro-gradu tutkimuksia, mistä selviää, että liikunnan määrä päiväkodeissa jää vähäiseksi ja sitä tulisi lisätä päiväkodin arkeen. Esimerkiksi Lotta Kivelän (2013) Pro-gradu tutkielmassa Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä tuloksista selviää, että oppimisympäristön liikunnallisuuden vaikuttaa erityisesti henkilökunnan asenteet, tarjotaanko mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuden sisätiloissa vai kielletäänkö liikkuminen turvallisuus syistä. Liikuntavälineet, päiväkodin tilat sekä henkilökuntaresurssit vaikuttavat myös liikunnallisen oppimisympäristön kehittämiseen. Tulosten mukaan lapset eivät kuitenkaan saa liikkua sisätiloissa niin, että he hengästyisivät, vaikka tutkimuksen henkilökunnan asenne liikuntaa kohtaan on myönteinen ja innostunut.

3-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa ja siihen liittyen päiväkodin sisä- ja ulkotilojen koon sekä niistä löytyvien leikki- ja liikuntavälineiden yhteyttä on tutkinut Anna Jämsén (2012) pro gradu -tutkielmassaan Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan isosta osaa päiväkodeja löytyy tarvittavat tilat sekä välineet, mitkä lisäisivät lasten fyysistä aktiivisuutta, mutta se jää päiväkodeissa liian vähäiseksi. Tärkeää olisi, että tiloja ja välineitä hyödynnettäisiin, jotta lapset liikkuisivat enemmän.

Myös opinnäytetöitä, joissa on tuotettu materiaali päiväkotiin, löytyy melko paljon. Esimerkiksi Kuusjoki ja Reinilä (2017) ovat tuotteistaneet Ojakkalan päiväkotiin liikunnan materiaalikortit ja liikuttaja liivin. Heidän tarkoituksenaan oli innostaa kasvattajia liikunnan ohjaamiseen ja toteuttamiseen sekä lisätä aktiivista liikuntaa varhaiskasvatuksessa.

### **3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä olen keskittynyt varhaiskasvatukseen, liikuntakasvatukseen, liikuntasuosituksiin sekä liikunnan vaikutukseen lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

#### **3.1 Varhaiskasvatus**

Varhaiskasvatus on pedagogiikkaan painottuvaa kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muoto, minkä tarkoituksena on tukea lapsen kasvua, oppimista ja kehitystä sekä edistää hyvinvointia. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista. (THL 2017.) Varhaiskasvatuslain (L19.1.1973/36) mukaan ”lasten päivähoitoa voivat saada lapset, jotka vielä eivät ole oppivelvollisuusikäisiä sekä milloin erityiset olosuhteet sitä vaativat eikä hoitoa ole muulla tavoin järjestetty, myös sitä vanhemmat lapset.”

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on valtakunnallinen määräys, jonka on antanut opetushallitus varhaiskasvatuslain pohjalta. Sen mukaan paikalliset sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat toteutetaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. Ensimmäinen kasvatusvastuu on vanhemmilla, mutta varhaiskasvatus tukee ja täydentää sitä. Lapsen kokonaisvaltaiselle kasvuille, kehitykselle ja oppimisille luodaan yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatuksen valtakunnallisen ohjauksen avulla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on tukea varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä, kuten keskeiset tavoitteet ja sisällöt sekä varhaiskasvatuksen järjestäjän, lasten huoltajien ja monialaisesta yhteistyöstä. (Opetushallitus 2016, 8.)

##### **3.1.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset**

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset ovat Nuori Suomi ry:n, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön laatimat suositukset, jotka ovat tarkoitettu varhaiskasvatuksen suunnitelmien eli vasun ohella tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia. Suosituksessa annetaan neuvoja esimerkiksi liikunnan määrästä, laadusta, ympäristöstä sekä välineistöstä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa sanotaan, että 3–6-vuotiaiden liikunnasta iso osa koostuu lapsen omaehtoisesta liikkumisesta. Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa, joka koostuu lyhyistä pätkistä koko päivän ajalta. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikkua vaihtelevissa ja innostavissa ympäristöissä. Yhteistyössä varhaiskasvatuksen kasvattajien ja vanhempien tulee huolehtia, että lapsi liikkuu riittävästi päivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 11.)

Liikuntasuosituksissa korostetaan myös liikuntaympäristön merkitystä, sillä vaihtuvassa liikuntaympäristössä lapsi mukauttamaan jo opittuja perustaitoja uudelleen, uuden ympäristön tarpeita vastaavaksi ja jaksaa myös harjoitella kymmeniä kertoja, jo opittuja taitoja, kun ympäristö ja välineet välillä vaihtuvat. Useiden toistojen jälkeen taidot automatisoivat, jolloin aivojen osat vapautuvat havaitsemaan muita asioita. Tapaturmat vähenevät hyvien motoristen perustaitojen seurauksena. Suositusten mukaisesti liikuntavälineitten tulee olla kestäviä ja myrkyttömiä ja niitä tulee olla niin sisä- ja ulkotiloihin. Välineistöä voi olla esimerkiksi pallot, hernepusstit, päällä istuttavat mopot, vanteet, tasapainoa kehittäviä välineitä ja hyppynaruja. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 26–28.)

### **3.1.2 Liikuntakasvatus**

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa lapselle liikkumalla valmiudet käsittelemään itseään sekä kanssaihmissä, oman ympäristön tilaa, materiaa ja oppia tuntemaan niitä. Päiväkotien tulisi tavoitteilla pyrkiä tarjoamaan lapsille sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia, kasvattaa ja kehittää lapsen motorisia taitoja ja kykyjä, auttaa lasta säilyttämään liikkumisen ilo, uteliaisuus ja toimintahalu ja tilaisuus omaksua maailmaa kokonaisvaltaisesti omalla keholla ja aisteilla. Lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus ovat pedagogisen toiminnan suuntaviivoja, joita liikunnallisen tarjonnan tulisi seurata. Lapsen itsenäisyyden ja sosiaalisuuden edistäminen on päiväkotien pedagogisen työn tärkeimpiä tavoitteita, jota sopii soveltaa liikuntakasvatukseen. (Zimmer 2001, 121–122.)

Alle kouluikäisten liikuntakasvatuksen sisältönä pidetään perusliikkeitä, joita on muun muassa kävely, juokseminen, hyppääminen, kiipeily, työntäminen, kieriminen, vetäminen ja heittäminen, jotka ovat yleismotoriikan, että urheilumotoriikan perusta. Mitä enemmän lapsilla on tilaisuus harjoittaa ja vahvistaa niitä, sitä paremmin ne kehittyvät ensimmäisten elinvuosien aikana, Koordinaatiokykyjä on tasapainokyky, reaktiokyky ja suunnistuskyky. Se on taitoa ohjata ja sopeuttaa liikettä, mikä on liikkumistaidon kehityksessä tärkeää. Nämä taidot ovat alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatuksessa etualalla ja niitä harjoitellaan leikin varjolla telineissä, leikkitovierien kanssa sekä leikkitalanteissa. Koordinaatiokyky parantuu liikuntatilanteissa, joissa lapsi harjoittelee perusliikkeitä. (Zimmer 2001, 124–125.)

Liikunnan didaktiikalla tarkoitetaan kaikkia kasvattajien toimia, joilla edistetään liikuntakasvatuksen tavoitteita. Näihin kuuluvat kasvattajan taidot lapsen omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukemiseen ja ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi. Lapsen omaehtoisen liikkumisen suunnitteluun varhaiskasvatuksessa tarvitaan koko päiväkodin henkilökunta. Lähtökohtana on, että kaikilla olisi mahdollisimman samat periaatteet, näitä voivat olla esimerkiksi missä ja milloin lapsella on mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan, mitä lapsen turvallisuuden vuoksi on välttämätöntä kieltää tai missä liikuntavälineitä säilytetään. Toiminta periaatteista sopimalla yhteiset arvot näkyvät myös konkreettisesti. (Sääkslahti 2015, 169–171.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan liikunnan suunnittelu varhaiskasvatuksessa tulee jakaa erilaisiin vaiheisiin, joita on vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma. Näiden avulla huomioidaan esimerkiksi vuodenaikojen ja juhlien hyödyntäminen, suunnitellaan välineiden ja telineiden käyttö sekä omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt ja opetusmenetelmät. Liikuntakasvatukseen voidaan sisällyttää erilaisia orientaatioita kuten luonnontieteellinen, eettinen, tai historiallis- yhteiskunnallinen orientaatio. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 18–19.)

### **3.1.3 Pelien kautta oppiminen**

Opetuksessa pelien käyttö yleistyy jatkuvasti, mikä lisää myös kiinnostusta oppimispelejä koskevaa tutkimusta kohtaan. Alan tutkimustieto on vielä puutteellista, mutta 2000-luvulla julkaistuissa tutkimuksissa pelien perustelu teoreettisesta tai pedagogisesta näkökulmasta on yleistynyt. (Koskinen, Kangas & Krokfors 2014, 23–25.)

Peleinä voidaan pitää vapaaehtoista toimintaa, jossa sovittujen sääntöjen kautta tehdään asioita, joissa on selkeästi havaittava lopputulos. Joidenkin mielestä pelin, leikin tai pelin ja urheilun väli on samaa jatkumoa ja jotkut haluavat tehdä selkeän eron niiden välille. Leikit ja pelit kehittävät sosiaalisia toimintoja ja sääntöleikkien kautta lapsi oppii toimimaan osana ryhmää ja harjoittavat motoriikkaa sekä visuaalista ja tilanhahmottamiskykyä. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 7–8.)

Hyvässä oppimispelissä oppisisältö on sisäistetty pelin toimintamekanismeihin ja oppimispotentiaali linkittyy vahvasti yhteisölliseen oppimiseen, vuorovaikutukseen, luovaan ilmaisuun sekä kokemuksellisuuteen. (Krokfors, Kangas & Kopisto 2014, 209–210.) Lapsi oppii ja motivoituu parhaiten vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. Kun oppijana on lapsi, myös toiminnallisuus ja kokemuksellisuus ovat tärkeässä osassa oppimista, sillä vahvat kokemukset lisäävät motivoitumista sekä aktiivisuutta ja tiedon varastoitumista lapsen muistiin. (Lumme-lahti 2001, 37–39.)

## **3.2 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen**

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen luontaiseen kehitykseen. Se on keskeinen edellytys normaalille fyysiselle kasvulle sekä kehitykselle ja sillä on suurempi merkitys, mitä pienempi lapsi on kyseessä. Liikuntaominaisuuksien kehitystä seurataan myös aktiivisesti suomalaisessa terveydenhuollon järjestelmässä. (Finne 2017, 22.)

Ylen uutisartikkelissa Elisa Kallunki kertoo, että alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikuntaa voisi koostua monipuolisesti, eritavoin

kuormittavasta liikunnasta esimerkiksi juoksusta ja kiipeilystä, kävelyyn, tasapainoiluun sekä pallonheittoon. (Kallunki 2016.)

### 3.2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Sääkslahden (2015) kirjassa Liikunta varhaiskasvatuksessa on kerrottu, että fyysinen kasvu ja kehitys on lähinnä lapsen kehon koon kasvua, mutta myös kypsyminen, eli maturaatio kuuluu siihen. Hormonaalisten tekijöiden sekä hermoston kehittymisen seurauksena on kypsyminen. Lapsi tarvitsee riittävästi terveellistä ravintoa, unta ja huolenpitoa kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti, mihin kuuluvat turvallinen kasvuympäristö, riittävä hygienia ja siihen liittyvä sairauksien ehkäisy. Osittain fyysinen kasvu on perimän eli geenien säätelemää. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004.)

3–4 vuoden iässä lapsen pituus lisääntyy 5-10 cm ja paino n. 3 kg. Neuvolassa mitataan sitä, että lapsi kasvaa tasaisesti hänelle tyypillisellä tasolla kasvukäyrästöllä ja voi hyvin. 4–5 vuoden iässä sama kasvutahti jatkuu. Suomalaislapset oppivat yökuiviksi keskimäärin 2–4 vuotiaina. Koska lapset kypsyvät omassa tahdissaan, voi kuivaksi oppimisen ikä vaihdella huomattavasti. Vahinkoja voi tapahtua päiväsaikaankin ja ne ovat lapselle noloja. Asiasta ei kuitenkaan tarvitse tehdä isoa numeroa, vaan kertoa lapselle, että vahinkoja voi sattua. (MML 2017 a; MML 2017 b.)

Lasten tulee liikkua asianmukaisen ravinnon ohella, että lihasvoima lisääntyy sekä lihakset kehittyvät, minkä ohella se myös vahvistaa luukudosta, jänteitä ja sidekudoksia. Lapsen hengitys- ja verenkierto elimistön kannalta, lapsen tulisi liikkua hengästymiseen asti useamman kerran päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.) ”Lapsi joka on fyysisesti hyvässä kunnossa, pystyy selviytymään päivittäisistä askareista ilman kohtuutonta väsymystä.” (Autio 1995, 32.)

### 3.2.2 Motorinen kehitys

*”Liike alkaa teosta. Teosta syntyy taito. Toistetusta taidosta tulee liikkujalle tapa, joka muokkaa persoonaa. Kaikkeen emme voi vaikuttaa, mutta liikkumalla voimme löytää elämälle paremman suunnan.”* (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 47.)

2–7 vuotiailla lapsilla on motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, jota pidetään keskeisenä motorisen kehityksen vaiheena, jonka aikana lapsi oppii suurimman osan motorisia perustaitoja (Jaakkola 2016, 27). Liikuntapedagogiikan progradu -tutkielmassa Lotta Nummisen mukaan motorisiin perustaitoihin kuuluvat käsittelytaidot, liikkumistaidot sekä tasapainotaidot, jotka toimivat rakennuspalikkoina liikkumiselle, mitkä mahdollistavat ympäristön tutkimuksen, mikä lisää lapsen tietämystä ympäröivästä maailmasta. (Numminen 2016, 10.) Motoristen taitojen kehityksen kannalta on hyvä, että on mahdollisuudet harjoitella liikkumista riittävän paljon, eri ympäristöissä ja erilaisilla välineillä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 10).

Perusliikkeet ovat jokapäiväisiä taitoja, joita harjoitellaan, koska ne lisäävät elämänlaatua ja kehon luonnollista toimintaa. Perusliikkeiden toistaminen on tie oppimiseen ja valmistavat kehoa vaativimpiin haasteisiin. Lapsille perusliikkeet ja liikkuminen tuovat myös mielihyvää ja lapsi etsiikin luonnostaan yhtä haastavampia haasteita esimerkiksi juoksemalla kovempaa tai hyppäämällä korkeammalta. Motorinen kehitys, perusliikuntataitojen oppiminen sekä kehonhahmotus ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Rinta ym. 2008, 47.)

Lapsen kehitys on jatkuva prosessi ja se onkin yksilöllistä jokaisella, mikä tarkoittaa sitä, että lapsilla voi olla suuria eroja siinä, milloin he tavoittavat tietyn motorisen tason. Motorinen kehitys kulkee yleensä tiettyä linjaa, mutta joillakin lapsilla jokin vaihe saattaa tulla eri järjestyksessä tai jäädä kokonaan pois. (Autio 1995, 53.)

### **3.2.3 Kognitiivinen kehitys**

3–5 vuotiaana lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät entisestään. Lapsi osaa ratkoa ongelmia ja ajattelu kehittyy. Myös sanavarasto laajenee ja lapsi oppii käyttämään sanavarastoa paremmin. Tässä iässä lapsi ymmärtää jo sääntöjä, mutta noudattaminen voi olla hankalaa ilman aikuista. Vuorovaikutuksen avulla lapsen looginen ajattelu ja päättelykyky parantuvat viiden ikävuoden tienoilla ja hän alkaa ymmärtämään monimutkaisempia ohjeita. (Autio & Kaski 2005, 24–25.)



Kehityopsykologi Jean Piaget luokitteli 2–6 vuotiaiden kehityksen esioperationaaliseen vaiheeseen, jossa lapset kehittyvät merkittävästi kielellisesti. Kielellisellä kehityksellä on yhteys samaan aikaan tapahtuvaan välineenkäsittely- ja liikkumistaitojen kehittymiseen, mikä mahdollistaa laajemmalti liikkumisen ja ympäristön piirteisiin tutustumisen sekä sen ymmärtämisen paremmin. Kognitiivinen ja motorinen kehitys etenevät limittäin. Monet tutkimustulokset ovat osoittaneet, että perusliike- taidot ovat yhteyksissä positiivisesti esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen, eli kognitiivisiin taitoihin. (Jaakkola 2016, 32–33.)

Lapsi oppii ymmärtämään ympäristönsä ja teon kohteiden ominaisuuksia ja lainalaisuuksia materiaaleja ja esineitä tutkimalla. Hallitakseen tilanteita teoreettisella tasolla on lapsen hallittava ne myös käytännön tasolla. (Zimmer 2001, 33–34.)

#### **3.2.4 Sosiaalinen kehitys**

Osa 3-vuotiaista lapsista alkavat kaivata enemmän kavereita leikkeihinsä ja osa on jo tottunut touhuamaan lapsiporukassa sisarusten kanssa, kerhossa tai päiväkodissa. Sosiaaliset taidot ovat vasta hioutumassa, eikä yhteiset leikit aina onnistu. Lapsi voi riitatilanteessa huutaa, haukkua tai käydä käsiksi, mitä ei kuitenkaan kannata pelästyä, yhteisiä pelisääntöjä ja sosiaalisia taitoja on hyvä harjoitella tässä iässä. (MML 2017.)

4–5 vuotiaan lapsen on jo huomattavasti helpompaa odottaa vuoroaan sekä jakaa lelujaan. Tunteita voi olla hankala hallita edelleen, mutta lapsen neuvottelutaidot ovat kehittyneet ja hän käyttää enemmän sanojaan riitaan ajautuessaan. Tässä iässä lapsen moraalinen käsitys kehittyy ja hän miettii paljon hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän eroa. Lapsi voi alkaa myös verrata itseään muihin ja tarvitseekin rohkaisua ja itsetunnon vahvistamista. Jokainen on hyvä jossain ja aikuinen voikin nostaa lapsen taitoja esiin ja kannustaa uusien asioiden opetteluun. (MML 2017.)

Sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa hyvin paljon ne kokemukset, mitä lapset saavat ollessaan kanssakäymisissä muiden lasten kanssa. Tässä opitaan monia taitoja, jotka ovat ratkaisevassa roolissa vuorovaikutuksessa muiden kanssa kuten jakamaan, pitämään puolensa ja sopimaan. Nykyään perheet ovat pienempiä, joten

myös lapsilla on vähemmän mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja. Lapset oppivat toinen toiseltaan ja onkin hyvä, että eri-ikäisiä lapsia olisi samassa ryhmässä, jolloin lasten tulee sopeutua nuorempien ja vanhempien lasten kykyihin. Liikuntaleikit ovat oivallisia harjoittamaan erilaisia tilanteita, kuten kanssakäymistä, erilaisia konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista ja sopimista. (Zimmer 2001, 27–28.)

Affektiivisten taitojen, eli asenteiden ja arvojen oppiminen, toiset huomioon ottaminen, hyvä käytös, sosiaalinen vuorovaikutus esimerkkeinä kuuluvat lapsen moraaliseen ja tasapainoiseen kehitykseen, joihin vaikuttavat myös aikuisen antama käytösmalli. Käytösmallilla on suurempi vaikutus, kuin sanallisilla ohjeilla. (Autio 2005, 34.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotettiin lautapeli päiväkotiin tarkoituksena lisätä lasten liikuntaa pienissä sisätiloissa. Tarkoitus oli myös saada mielipiteitä lautapelistä ja selvittää voisiko lautapelin avulla lasten aktiivisuus kasvaa päivien aikana. Seuraavaksi avataan käsitteitä toiminnallinen opinnäytetyö, käytettyjä aineistonkeruu menetelmiä sekä SWOT-analyysi.

### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa ja sen toteutustapoja voivat olla esimerkiksi kirja, opas, kansio tai johonkin tilaan suunniteltu ja toteutettu tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään usein työelämästä nousseeseen kehitysideaan hankkeena tai projektina. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutettu tuote ei riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, vaan oppilaan on kyettävä yhdistämään teoreettinen tieto käytäntöön. On tärkeää, että kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, koska tuotteen sisällön ratkaisee se, kenelle idea on ajateltu. Usein teoreettiseksi näkökulmaksi toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää jokin alan käsite sekä sen määrittely. Toiminnallista opinnäytetyötä ei ole aina edes mahdollista toteuttaa koko teorian näkökulmasta, vaan se tulee rajata keskeisiin käsitteisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 40–43.)

Toiminnallisen opinnäytetyöhön olisi hyvä löytää toimeksiantaja. Sen avulla voi näyttää osaamista laajemmin ja työelämän kiinnostus itseesi voi herätä sekä mahdollisesti työllistyä. Pääset myös peilaamaan työelämään ja sen tarpeisiin tietojasi ja taitojasi, mikä tukee ammatillista kasvuasi. Usein työelämän muutokset menevät edellä ja koulutus tulee perässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

### **4.2 Aineiston keruu menetelmät**

Tarkoitus oli hankkia arviointi sekä palautetietoa pelistä, että saan tietoa, oliko pelin toteutus hyvä päiväkoti maailmaan liikunnan lisäämiseksi sekä pieniä tiloja varten.

Tulosten saamiseen liikuntalautapeliin liittyen kerättiin haastattelun, kyselyn ja havainnoin avulla. Haastattelu tehtiin niin sanotulle testilapsiryhmälle ja kysely aikuisille, jotka peliä ovat pelanneet lasten kanssa. Itse pelasin peliä lasten kanssa jonka aikana havainnoin lapsia sekä pelin toimivuutta.

Suunnitteluvaiheessa tehtiin myös SWOT-analyysi lautapeliin liittyen.

#### **4.2.1 Havainnointi**

Havainnointia käytetään tutkimuksessa havaintojen keräämiseen ja se onkin yksi tutkimusten perusmetodeista. Se on tietoista tarkkailua, millä voidaan saada tietoa esimerkiksi siitä, toimivatko ihmiset kuten he sanovat toimivansa. Havainnointiin perustuvan toimintatutkimuksen perusedellytyksenä on esimerkiksi se, että se tehdään siinä asiayhteydessä ja kontekstissa, missä luonnollisesta ympäristöstä kerätyt havainnot ilmenevät. (Vilka 2006, 37–38.)

Havainnoinnin avulla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa ryhmien ja yksilöiden tai organisaatioiden käyttäytymisestä tai toiminnasta. Havainnoinnin avulla päästään myös luonnollisiin ympäristöihin, eli se on todellisen elämän tutkimista. Havainnointi on myös erinomainen menetelmä esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimisessa tai silloin, kun tutkittavalla on kielellisiä vaikeuksia esimerkiksi lapset. Havainnoin avulla voi kerätä monipuolista ja mielenkiintoista materiaalia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 211–212.)

Havainnoin lajeja voi olla systemaattinen havainnointi tai osallistuva havainnointi. Systemaattista havainnointia voi tehdä tarkasti rajatussa tilassa kuten laboratoriossa tai luonnollisissa tilanteissa kuten työpaikalla. Havainnot pyritään tekemään ja tallentamaan systemaattisesti ja tarkasti. Osallistuvassa havainnoissa tutkija voi osallistua tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ja tutkimukset ovatkin yleensä kenttätutkimuksia. (Hirsjärvi ym. 2013, 215–216.)

Havainnointi toteutettiin lasten kanssa peliä pelattaessa. Lasten reaktioita peliin havainnoitiin sekä sitä, miten peli etenee, että saatiin mahdollisimman kriittisesti arvioitua pelin onnistumista omasta sekä lasten näkökulmasta. Havainnoinnin avulla

peliiä pelatessa oli helpompi huomata pelin kompastuskivet sekä pelin positiiviset puolet lasten reaktioihin sekä toimintaan perustuen.

#### **4.2.2 Kysely**

Kysely on yksi tapa kerätä tietoa. Kyselytutkimusten avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, sillä tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja kysyä monia asioita. Aineistoa voi kerätä kyselyn kahdella päätävällä joita on posti- ja verkkokysely.

Informoidussa kyselyssä lomakkeet jaetaan henkilökohtaisesti työpaikalle tai sellaiseen paikkaan, josta kohdejoukon tavoittaa. Vastajat täyttävät lomakkeen omalla ajallaan. Lomakkeilla voidaan kerätä tietoja tosiasioista, arvoista, asenteista tai mielipiteistä sekä perusteluja niihin. (Hirsjärvi ym. 2013, 196–197.)

Kysely (liite 6) päiväkodin henkilökunnalle annettiin, kun peli vietiin päiväkotiin testattavaksi. Tarkoitus oli, että heillä oli mahdollisuus tutustua kysymyksiin jo ennen, kun he peliä lasten kanssa pelaavat. Tämä mahdollisti sen, että he pystyivät arvioimaan juuri niitä asioita pelistä, jotka olivat pelin tavoitteisiin liittyviä. Valmiista kyselyistä, kerättiin pelin kannalta merkittävät vastaukset tulosten saamiseksi. Kyselyt nimettöminä mahdollisti sen, että saatiin henkilökunnalta todennukaiset mielipiteet ja vastaukset peliin liittyen.

#### **4.2.3 Haastattelu**

Haastattelu voi olla tutkimuksen päämenetelmä, jonka etuina ovat sen joustavuus, vastausten selventämisen ja syventämisen mahdollisuus sekä se, että osallistumaan lupautuneet ihmiset myös osallistuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 200–201.)

Teemahaastattelun, eli puolistrukturoidun haastattelun kysymyksien muodot ovat samat kaikille, mutta kysymyksien järjestystä voi vaihdella haastattelijan toimesta.

Haastattelijat voivat vastata kysymyksiin omin sanoin, eikä vastauksia ole sidottu vastausvaihtoehtoihin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Pelin pelaamisen jälkeen, haastateltiin (liite 7) lapset yksitellen rauhallisessa tilassa. Haastattelun kysymykset olivat valmiit, mutta haastattelutilanne lasten kanssa rauhallisissa merkeissä mahdollisti kysymysten muuttamisen toiseen muotoon, että lapsilta saatiin mahdollisimman oikeanlaiset vastaukset. Haastattelujen vastaukset kirjoitettiin ylös, juuri niin, kuin lapset olivat ne ääneen sanoneet. Valmiista haastatteluista kerättiin pelin kannalta tärkeät asiat tuloksia varten. Oikeanlaisen palautteen saamiseksi, oli tärkeää saada myös lasten mielipiteet kuuluviin, joten haastattelu oli siihen sopiva ratkaisu.

### **4.3 SWOT-analyysin määritelmä**

SWOT-analyysi on vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien ja uhkien arvioimista ja sitä voidaan käyttää moneen tarkoitukseen (Lindroos & Louhivesi 2004, 117). Nimi SWOT on lyhenne englannin sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). Mahdollisuudet ja uhat voivat olla ulkoisia tekijöitä, kun taas vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä. SWOT-analyysin tulokset ovat enemmänkin suuntaa antavia eikä velvoittavia ohjeita. (Opetushallitus, 2017.)

### **4.4 SWOT-analyysi lautapelille**

Lautapelin valmistus vaiheessa lautapelistä tehtiin SWOT-analyysi (ks. Taulukko 1), minkä tarkoituksena oli konkreettisesti avata lautapelin mahdollisia hyviä ja huonoja puolia sekä uhkia ja mahdollisuuksia. SWOT-analyysin tekeminen valmistus vaiheessa kehitti tekijän kriittistä ajattelua jo lautapelin valmistumisen aikana, eikä vasta sitten, kun konkreettisia tuloksia oli mahdollista saada.

**Taulukko 1.** Lautapeli liikuttaa SWOT-analyysi

<p>Vahvuudet:</p> <p>Tarjoaa konkreettisen työkalun toimintaan.</p> <p>Lautapeli jää käyttöön, eli mahdollisuus pitkäkestoiseen käyttöön toiminnassa.</p> <p>Lautapelin eri osa-alueiden monipuolisuus.</p> <p>Liikuntamahdollisuus pienissä tiloissa.</p>	<p>Heikkoudet:</p> <p>Kuvat voivat olla tulkinnanvaraisia, toisaalta on kuitenkin hyvä, että lapsille annetaan mahdollisuus käyttää mielikuviutustaan.</p>
<p>Mahdollisuudet:</p> <p>Toimiva työkalu päiväkodin henkilökunnan sekä lasten käyttöön, joka lisää lasten aktiivisuutta päiväkodin arjessa.</p>	<p>Uhkat:</p> <p>Lasten olisi haastava saada kuvista selvää ja tarvitsevat liikaa aikuisen tukea lautapelin pelien pelaamiseen.</p> <p>Lautapeliä ei käytetä.</p>

#### 4.5 Eettisyys

Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan kaikkia tutkimuksia ja tieteeseen liittyviä eettisiä arviointeja ja näkökulmia. Jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla voi tutkimus olla luotettava, eettisesti hyväksyttävä ja sen tulokset uskottavia. Hyviä tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia on esimerkiksi tiedeyhteisön tunnistamat toimintatavat kuten rehellisyys ja yleinen huolellisuus sekä tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Opinnäytetyötä varten haettiin tarvittavat luvat sekä selitettiin opinnäytetyö sekä sen tarkoitus päiväkodin johtajalta, haastateltavien/testiryhmän lasten huoltajilta sekä taulujen valokuvissa esiintyvän mallin huoltajalta sekä aikuismallilta. Lisäksi huomioitiin lapsimallin huoltajan toive tauluja tehdessä, ettei mallin kasvot näkyisi netissä ja yhteisesti sovittiin, että kasvoja peitetään riittävästi tauluihin. Myös aikuisen mallin kasvot peitettiin samasta syystä. Testiryhmän lasten henkilöllisyys pidetään salassa lasten anonymiteetin suojaamiseksi. Henkilökunnalle suunnattu kysely oli myös tehty nimettömänä. Aineisto hävitettiin sen jälkeen, kun niitä ei enää tarvittu.

#### **4.6 Opinnäytetyön prosessi**

Opinnäytetyötä tehtäessä käytettiin suurimmaksi osaksi varhaiskasvatukseen suunnattua ammattikirjallisuutta sekä muutoinkin luotettavia ja päteviä lähteitä. Tutustuttiin myös varhaiskasvatukseen ja liikuntaan liittyviin aiempiin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin.

Yhteistyöpäiväkotina opinnäytetyötä varten toimi Päiväkoti Linnunpesä. Tutkimuslupaa haettiin ja se myönnettiin päiväkodin johtaja Niko Lehtolan toimesta huhtikuussa 2018.

Idea lautapelin suunnittelusta lähti keskusteltuani päiväkotia Linnunpesän henkilökunnan kanssa omista toiveistani opinnäytetyöhön liittyen, sekä mitä ajatuksia ja toiveita heillä olisi materiaalia kohtaan. Linnunpesän henkilökunta ehdotti kahta vaihtoehtoa, mitkä olivat liikuntaa pieniin tiloihin tai toimintaa siirtymätilanteisiin. Pohdintojen jälkeen päädyin aihealueeseen liikuntaa pienissä tiloissa.

Alun perin suunnitelmana oli tehdä liikuntavihkonen, mutta suunnittelu vaiheessa toteutus muutettiin lautapeliksi, johon tuli neljä erillistä taulua liikuntatehtäviä varten. Kustakin tauluista löytyy kuusi erilaista kuvaa, jotka osoittavat lapsille, mitä heidän tulee tehdä. Kuvat otettiin, päiväkodin ulkopuolista lasta mallia käyttäen. Myös lautapelin pohja tehtiin itse.

Lautapelin valmistuttua, se toimitettiin päiväkotiin henkilökohtaisesti sekä henkilökunta ohjeistettiin lautapelin käyttöön. Ryhmästä valikoitiin erillinen testiryhmä,



joiden mielipiteitä lautapeliin kysyttiin erillisen kyselylomakkeen avulla, vaikka koko ryhmä peliä pelasikin. Myös päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmän aikuisten mielipiteitä pelistä kysyttiin kyselylomakkeen avulla. Kyselyiden avulla pystyttiin analysoida lautapeliä.

Minulle itselleni lautapelin suunnittelu ja toteuttaminen opetti toiminnan suunnittelua tietyille ikäryhmälle siten, että siitä tulisi tarpeeksi yksinkertainen lasten pelattavaksi itsenäisesti sekä aikuisille hyödynnettäväksi materiaaliksi. Lautapelin suunnittelussa sekä teorian kirjoittamisessa, koen, että tietotaitoni kasvavat huomattavasti aiheeseen liittyen. Toiminnallinen opinnäytetyö sopi minulle paremmin, sillä opin paremmin itse tekemällä.

#### **4.6.1 Yhteistyö päiväkodin kanssa**

Päiväkoti Linnunpesä on yksityinen päiväkotikoulu Kauhajoella, jonka omistaa Kauhajoen hoitopalvelut Oy. Päiväkoti toimii Sedu -oppilaitoksen alakerrassa.

Päiväkoti Linnunpesän on perustettu vuonna 1998, perustajana toimi Lehtola Oy. Vuonna 2008 Linnunpesä siirtyi sukupolvenvaihdoksen myötä Kauhajoen hoitopalvelut Oy:lle, jonka omistajina toimivat Niko Lehtola sekä Janika Hautaviita (os. Lehtola). Vuonna 2012 Kauhajoen hoitopalvelut Oy perusti toisen yksityisen päiväkodin Seinäjoelle, nimeltään Peiponpesä.

Linnunpesässä on kaksi lapsiryhmää. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä on 11 lasta, lastentarhanopettaja sekä kaksi lähihoitajaa. 3–5-vuotiaiden ryhmässä on 24 lasta, lastentarhanopettaja sekä kaksi lähihoitajaa. Päiväkodin johtaja on myös tarpeen mukaan osa lapsiryhmiä. Päiväkoti Linnunpesässä on myös oma keittiö, jossa laadukkaasta sekä monipuolisesta ruoasta huolehtivat Linnunpesän oma kokki sekä apukokki.

Päiväkoti Linnunpesän toiminta-ajatukseksi on antaa lapsille lapsilähtöistä, kodinomaista ja turvallista hoitoa siten, että jokainen lapsi otetaan huomioon yksilönä ja kaikille tarjotaan tasapuolisesti rakkautta ja rajoja. Yhteistyö sekä vuorovaikutus

lasten perheiden ja henkilökunnan välillä toimii joustavasti sekä on avointa ja kiinteää. Linnunpesässä tehdään vuosittain toimintasuunnitelma, joka on runkona päiväkodin päivittäisissä toiminnoissa.

## **5 LAUTAPELI LIIKUTTAA- PELIN TAVOITE JA TEHTÄVÄT**

Lautapeli liikuttaa- pelistä haluttiin selkeä kokonaisuus, joka olisi niin yksinkertainen, että lapset voivat sitä myös itsenäisesti pelata. Pääpaino on siinä, että lapset saavat toteuttaa liikunta tehtäviä kuvista oman näkemyksensä mukaan, eli kuvista ei välttämättä ole vain yhtä ja oikeaa tapaa toteuttaa liike. Teorian pohjalta suunnitellut liikkeet ovat monipuolisia tukien lapsen kasvua ja kehitystä.

Tavoitteena on myös se, että peliä pystytään pelaamaan päiväkodin pienissä tiloissa. Lautapelin liikkeet ja toiminnot on suunniteltu tilat huomioon ottaen ja sitä voidaan pelata oikeastaan missä tilassa tahansa.

### **5.1 Lautapeli liikuttaa -pelin sisältö**

Lautapeli sisältää pohjan, mikä koostuu erivärisistä muodoista, joita pitkin liikutaan. Muodoilla on myös toinen tehtävä, eli lasten tulee löytää muoto myös taulusta, mitä he pelaavat. Kunkin muodon kohdalla on kuva, josta löytyy liike, minkä lapsen/lasten tulee suorittaa.

Muotoina ja väreinä ovat:

- Sininen pallo
- Vihreä sydän
- Vaaleansininen tähti
- Violetti neliö
- Oranssi kuu
- Punainen kolmio

Lautapelin neljä eri teemoin varustettua taulua sisältävät kuusi erilaista kuvaa, mitkä osoittavat liikunta tehtävän lapselle.

Taulujen teemat ovat:

- Tasapainoilu

- Tuolijumppa
- Hyppely
- Palloilu

Lautapelin kulku on tarkoitettu hyvin yksinkertaiseksi, eli noppaa heittämällä pääset liikkumaan eteenpäin. Kuvio, mihin päädyt, osoittaa minkä tehtävän taulusta teet. Tehtävien tekemiseen voi osallistua kaikki pelaajat tai vain vuorossa oleva pelaaja. Mitään erityissääntöjä peliin ei otettu, sillä toivottavaa on, että jopa pienimmät pelaajat voivat pelata peliä, jopa ilman aikuisen apua. Lautapeli päättyy maaliin päästessä.

## 5.2 Arviointi

Opinnäytetyöni liikuntalautapeliä arvioin kyselyllä henkilökunnalle, jotka peliä olivat ennättäneet pelata (2), haastattelulla lapsille jotka olivat niin sanotusti testiryhmäläisiä (5) sekä oman havainnoinnin perusteella, pelatessani peliä lasten kanssa.

Ryhmän henkilökunnalle tehdyn kyselyn vastausten perusteella päätelin, että pelistä oli positiivinen kokemus. Henkilökunnan mukaan pelissä oli selkeät kuvat, joiden liikkeet ovat hyviä eri ikäisille lapsille. Tehtävät olivat monipuolisia ja tehtävä tauluja voi suunnitella lisääkin. Vastaajat kokivat myös, että muutaman aikuisen kanssa pelatun yhteisen pelin jälkeen lautapeli on tarpeeksi yksinkertainen myös lasten itsenäisesti.

*”Lautapeli ei vaadi mitään tiettyä tilaa.”*

*”Lapset tykkäsivät.”*

*”Sopivan haastavia tehtäviä eri ikäisille.”*

Vastausten perusteella myös opinnäytetyön tavoite, eli liikunnan lisääminen pieniin tiloihin onnistui myös. Vastaajien mielestä lasten aktiivisuus päivän aikana voisi lisääntyä lautapelin avulla sillä, lapset olivat innostuneita uudesta, erilaisesta ja mielenkiintoisesta pelistä. Peliä voisi soveltaa myös muuhun toimintaan kuten aa-

mupiirille sekä odottelu tilanteisiin. Aamupiiriä varten voisi tehdä myös omat kortit, joista löytyy tauluista löytyvät kuviot, minkä avulla tauluja voisi hyödyntää myös muussa, kuin lautapelin pelaamisessa. Kehitettäväksi asioiksi vastaajien mielestä oli lautapelin kulkusuunnan selkeytys sekä yksi tehtävätaulu haastavammilla tehtävillä isommille/ taitavammille pelaajille.

Oman havainnoin perusteella koin, että lapset olivat innoissaan lautapelistä ja sen tuomasta aktiivisuudesta. Koin, että heillä oli hyvin hauskaa myös peliä pelatessaan, minkä vuoksi päätin, että peli toisi myös onnistumisen ja ilon kokemuksia liikkumista kohtaan. Pienestä tilasta huolimatta lautapelin pelaaminen oli helppoa ja tilat eivät käyneet ahtaiksi edes hyppelytaulussa, jossa lapset hyppelivät hengästyneeseen asti. Havainnoinnin perusteella pienemmille lapsille lautapelin suunnan seuraaminen oli haastavaa, joten lisäisin lautapelin kuvioden välille vielä nuolet helpottamaan laudan suunnan kulkua. Lautapelin taulujen liikkeet olivat havainnoin perusteella onnistuneita. Kuitenkin, jos kaikki pelaajat olisivat vanhempia, voisi olla hyvä tuoda lisää haastetta peliin kehittämällä taulu vaikeammilla tehtävillä.

Lasten haastattelujen kautta saatujen vastausten perusteella kaikki viisi lasta kokivat pelin kiinnostavaksi. Syyksi kiinnostavuuteen nousi se, että pelissä oli tekemistä. Kaikki haastateltavat kokivat, että pelin kuviot olivat helppo löytää tauluilta ja he pelaisivat peliä jatkossakin. Lasten mielestä kivoimmiksi asioiksi pelissä oli se, että sai liikkua, hyppiä ja tasapainoilla. Lapsista 3/5 kokivat ettei peli ollut vaikea ja 2/5 vähän vaikeaksi.

Lasten kommentteja kysymykseen, mikä pelissä oli kivointa?

*”Se oli kiva, ku sai hypätä sammakkoloikkia”*

*”Se oli vähä hauska!”*

*”Noku oli niitä mitä sai tehdä. Pomputella palloa ja niitä. Ku sai jumpata.”*

*”Siksi koska siinä oli niitä tehtäviä ja sai tasapainoilla.”*

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella valmis materiaali pieniin tiloihin, jonka avulla lapset liikkuisivat enemmän. Kyselyn, haastattelujen ja oman havainnointini perusteella koen, että materiaali oli onnistunut kokonaisuus joka mahdollistaa liikunnallisen toiminnan pienissä tiloissa, pelin pelaaminen onnistuu minkälaisessa tilassa tahansa. Haastattelujen pohjalta koen, että päiväkodin henkilökunnalle suunnittelin valmiin materiaalin, joka on sovellettavissa myös muuhun toimintaan, kuin lautapelinä pelaamiseen.

Liikunnan liittyminen opinnäytetyöhöni on ollut ajatuksissani jo todella pitkään, sillä liikunnalla on aina ollut iso merkitys omalle elämälleni, terveydelle sekä fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille. Toivon myös, että aiheeni kannustaisi varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien motivaatiota tuoda liikunta ja aktiivinen toiminta osaksi päiväkodin arkea ja edistäisi lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Yhteistyöpäiväkodin henkilökunnalta tuli onnekseni ideoita opinnäytetyötäni varten, jotka kohtasivat oman mielenkiintoni kanssa erittäin hyvin. Lisäksi aihe on ollut ajankohtainen jo pidemmän aikaa ja tulee varmasti olemaan jatkossakin esillä. Teknologian kehittyessä sekä älylaitteiden yleistymisen myötä voisi jatkossa tutkia sitä, miten paljon älylaitteiden käyttö vähentää lasten liikkumista päivää kohden tai kehittää älylaitteisiin pelejä, jotka eivät passivoisi lapsia pysymään paikallaan, vaan silti kannustaisivat lasta liikkumaan.

Opinnäytetyön teoria on mielestäni mielenkiintoista ja tärkeää myös lautapelin suunnittelun kannalta. Materiaali päiväkotiin on elänyt jonkin verran, sillä alun perin suunnittelin tekeväni liikuntavihkosen. Toteutuksen takia liikuntavihkonen muuttui liikuntalautapeliksi. Koen, että prosessi kasvatti minua ammatillisesti tulevana sosionomina ja lastentarhanopettajana. Uskon myös, että osaamiseni varhaiskasvatuksen kentällä on syventynyt varhaiskasvatukseen liittyvän kirjallisuuden ansiosta.

Mikäli opinnäytetyötä varten olisi varattu enemmän aikaa, olisi se mahdollistanut useamman yhteistyöpäiväkodin löytämisen, mihin pelin olisi voinut vuorollaan

viedä testattavaksi. Tämä olisi mahdollistanut sen, että olisin saanut enemmän materiaalia ja tätä kautta paremman kuvan lautapelin onnistumisesta ja tulosten luotettavuudesta. Nyt lautapelin käytännöllisyys sekä siihen kohdistuvat mielipiteet tulvat yhdestä päiväkodista ja yhden ryhmän lasten pelaamisesta.

Koen, että opinnäytetyön prosessi on ollut erittäin kiinnostava, mutta ei missään nimessä helppo projekti. Aiheeni oli mielenkiintoinen ja tulen varmasti jatkossa perehtymään vielä enemmän kirjallisuuteen teorian aiheista. Yhteistyöpäiväkodin kanssa oli mukava tehdä yhteistyötä ja he tekivät opinnäytetyöni mahdolliseksi myös omalla panostuksellaan.

## LÄHTEET

- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki -motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Prima Oy
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU. Fitra
- Harviainen, J.T. , Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere. Tammerprint Oy
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä. PS-kustannus
- Jämsén, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Pro gradu- tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40646/URN:NBN:fi:jyu201301041011.pdf?sequence=1>
- Kallunki, E. 2016. Pikkulapsille kahden tunnin sijasta vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä – uudet suositukset valmisteilla. Yle-uutiset. Viitattu 10.3.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-8851963>
- Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere. Tammer-Paino Oy
- Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. 2001. Taiteen ja leikin lumous. 4-8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Tampere. Tammer-Paino Oy
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere. Tammer-Paino Oy
- Kivelä, L. 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustiede. Helsingin yliopisto. Viitattu 30.3.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135251/paivakod.pdf?sequence=1>
- Koskinen, A., Kangas, M. & Krokfors, L. 2014. Oppimispelien tutkimus pedagogisesta näkökulmasta. Teoksessa Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisyyden ja leikkisyys opetuksessa, 23-37. Toim. Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. Tampere. Vastapaino



Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Pedagogiset mallit ja osallistava pedagogiikka. Teoksessa Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa, 208-219. Toim. Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. Tampere. Vastapaino

L19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 9.3.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Lindroos, J. & Lohivesi, K. 2004. Onnistu strategiassa. Juva. WS Bookwell Oy

Lummelahti, L. 2001. Yksilöllinen esiopetus. Tampere. Tammi

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Physical activity, growth and development. Champaign. IL, Human Kinetics

MML. 2017 a. 3-4- vuotiaan fyysinen kehitys. Viitattu 15.4.2018. <https://www.mml.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

MML. 2017 b. 4-5- vuotiaan fyysinen kehitys. Viitattu 15.4.2018. <https://www.mml.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

MML. 2017. 3-4- vuotiaan sosiaalinen kehitys, Viitattu 15.4.2018. <https://www.mml.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MML. 2017. 4-5- vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 15.4.2018. <https://www.mml.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Numminen, L. 2016. Lasten motoriset taidot kolmessa eri päiväkodissa. Pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/51173/URN:NBN:fi:jyu-201609023949.pdf?sequence=1>

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 10.3.2018. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Opetushallitus. 2017. SWOT-analyysi. Viitattu 26.3.2018. [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki. Viitattu 9.3.2018. [http://www.ukinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks\\_2005.pdf](http://www.ukinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf)

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva. Bookwell Oy

THL 2017. Varhaiskasvatus. Viitattu 9.3.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 23.4.2018. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki. Tammi

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki. LK-kirjat



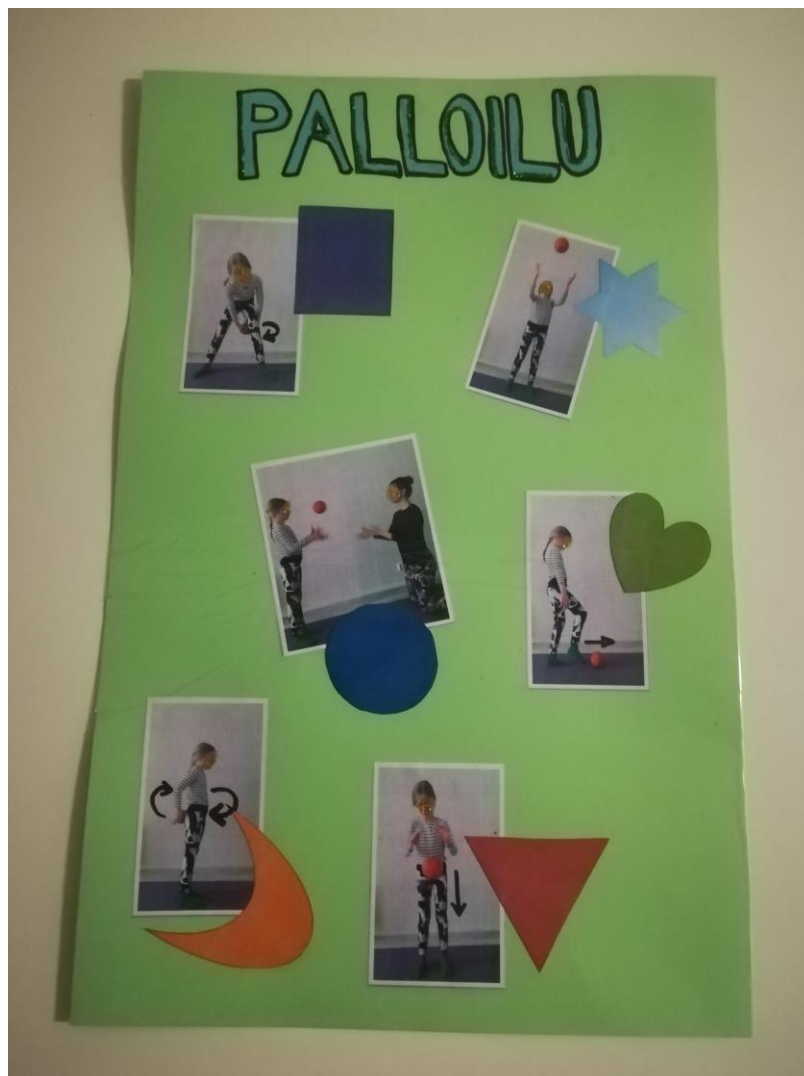
LIITE 1

Lautapeli pohja



LIITE 2

Lautapelitaulu 1



LIITE 3

Lautapelitaulu 2



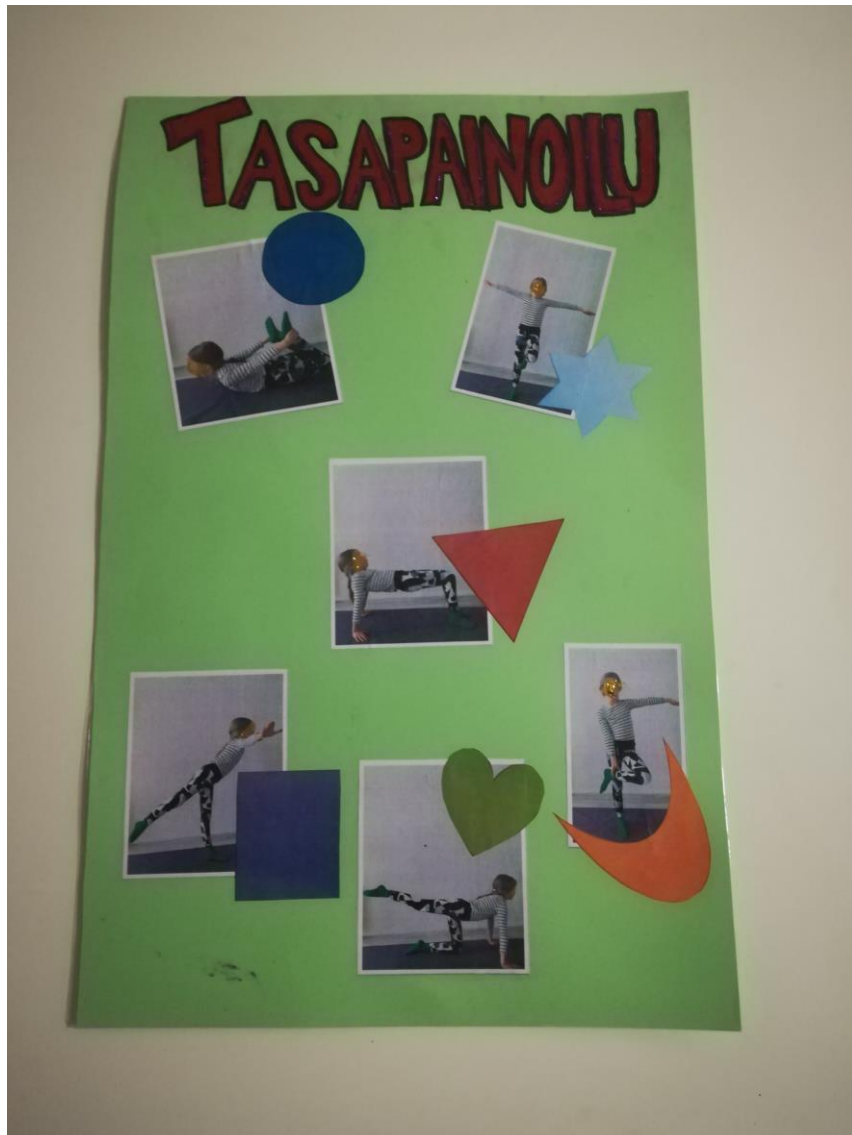
LIITE 4

Lautapelitaulu 3



LIITE 5

Lautapelitevalu 4





LIITE 6 Kysely päiväkodin henkilökunnalle

Mitä hyvää lautapelissä on?

Mitä huonoa/kehitettävää lautapelissä on?

Voisiko lautapelin materiaalia soveltaa muuhun toimintaan?

Voisiko lautapelin avulla lasten aktiivisuus päivässä lisääntyä?

Oliko lautapeli tarpeeksi yksinkertainen pelattavaksi ilman aikuista?

LIITE 7 Haastattelun kysymykset lapsille

Oliko lautapeli kiinnostava ja miksi?

Mikä lautapelissä oli kivointa?

Oliko lautapeli vaikea?

Oliko lautapelissä esiintyvät kuviot helppo löytää tauluista?

Pelaisitko lautapeliä uudelleen?