

”SPORTTIA JA SPURTTIA PÄIVÄÄN”

Liikunnallisia menetelmiä esiopetukseen

Anu Nieminen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2015

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen, ylempi AMK
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Nieminen, Anu	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 9.3.2015
	Sivumäärä 93	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi "SPORTTIA JA SPURTTIA PÄIVÄÄN" – Liikunnallisia menetelmiä esiopetukseen		
Koulutusohjelma Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtamisen koulutusohjelma, ylempi amk		
Työn ohjaaja(t) Suomi Asta, Hintikka Timo		
Toimeksiantaja(t) Laukaan kirkonkylän päiväkotitoiminta / Sami Syrjämäki		
Tiivistelmä <p>Päiväkotitoimintaan lasten tulisi liikkua kaksi tuntia joka päivä. Tämä liikkuminen voi olla kestoiltaan eri- mittaista. Tärkeää on, että lapsi hengästyy. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja tukea lapsen täysipainoista kasvua ja kehitystä.</p> <p>Lapsen motorinen kehitys vaikuttaa osaltaan lapsen oppimiseen ja kehittymiseen. Motorisen kehityksen ohella motivaatio ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat oppimiseen ja haluun oppia. Esi- kouluiässä muovataan lasten käsitystä oppimisesta sekä muodostetaan käsitys oppijana. Liikunta on yksi tapa tai menetelmä oppia ja opettaa. Lukuisat tutkimukset puoltavat liikuntaa menetelmänä opettaa lapsia. Hyviä tuloksia on saatu mm. lasten keskittymiseen liittyen, oppimiseen sekä koulu- menestykseen.</p> <p>Suoritin opinnäytetyöni yhteistyössä Laukaan kirkonkylän päiväkodin kanssa. Haastattelin henkilö- kuntaa ja kokosin sen pohjalta työni tavoitteet. Tavoitteenani oli selvittää lisääkö suunnitelmalli- suus liikuntaa arkeen ja mitä omaleimaista ja uutta liikunnan lisääminen antaa päiväkodin arkeen. Ohjasin päiväkodilla lapsiryhmää kolmena päivänä. Videon tuokion ja kyselin lapsilta ja henkilö- kunnalta mielipiteitä.</p> <p>Saatujen tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että suunnitelmallisuus lisää liikuntaa arkeen. Suunnitelmallisuus madaltaa kynnyksiä kokeilla uudenlaisia tapoja ohjata. Lisäksi käytännöstä saatu malli helpottaa henkilökuntaa hahmottamaan, mitä suunnitelmalla ja liikunnan lisäämisellä tarkoi- tettiin. Asenteisiin vaikuttaminen vaatii aikaa ja asioiden sisäistämistä.</p> <p>Omaleimaisuus ja uutuus näkyvät tekemisessä ja toiminnassa monellakin tavalla. Ohjausviikon aika- nani lapset liikkuvat enemmän kuin aikaisemmin. He odottivat innolla seuraavaa päivää. Henkilö- kunta kertoi saavansa paljon uusia tapoja nimenomaan opettamiseen ja pedagogiseen puoleen. Työni tarkoitus on herätellä lasten kanssa työskenteleviä miettimään liikuntaa yhtenä menetelmänä opettamisessa. Työssäni olen perehtynyt teoriaan ja lähestynyt tutkittavaa aihetta sen kautta. Teo- riatiedon ymmärtäminen auttaa meitä kasvattajia ohjaamaan lapsia tehokkaammin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys, oppiminen, tuotteistaminen, käytännönlähtöinen tutki- mus, sosio-emotionaalinen kehitys, tuotteistaminen		



Author(s) Nieminen Anu	Type of publication Master's thesis	Date 9.3.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 93	Permission for web publication: x
Title of publication "It's time for sport and action" – Sporting methods for preschool education.		
Degree programme Health Care and Social Services Development and Management		
Tutor(s) Asta Suomi, Timo Hintikka		
Assigned by Laukaa Kindergarten/Sami Syrjämäki		
<p>Summary</p> <p>Kindergarten-aged children should move for two hours every day. This movement can be take place in periods of varied lengths. Moreover, it is important that children get out of breath. Exercise should be versatile and support growth and development.</p> <p>Children's motor development contributes to their learning and development. In addition to motor development, motivation and previous experiences affect learning and the desire to learn. The preschool age modifies children's ideas of learning as well as their understanding of themselves as learners. Exercise is one way or method of learning and teaching. Numerous studies recommend exercise as a method to teach children. Good results have been obtained with regard to children's concentration, learning and school success.</p> <p>This thesis was implemented in cooperation with the Laukaa Kindergarten. The members of the staff were interviewed, and the interviews gave the basis for formulating the objectives of this work. The goal was to determine whether the introduction of systematic planning would increase the amount of exercise in the kindergarten and what sort of unique and novel aspects this would bring to the kindergarten's everyday life. A group of the kindergarten's children received guidance for three days from the author. The sessions were videoed, and the children and staff were asked about their opinions.</p> <p>According to the results, it can be stated that systematic planning increased physical exercise in the kindergarten. Systematic planning lowered the threshold of trying new ways to guide the children. In addition, a practical model helped the staff to perceive what planning and increasing physical activity meant. Influencing attitudes takes time and the development of understanding.</p> <p>Originality and novelty could be seen in the activities in many ways. During the guidance period the children moved more than before. They also waited eagerly for the following day. The staff felt that they had learned a great deal of new ways for teaching and pedagogy in particular.</p> <p>The purpose of this work was to encourage those who work with children to think of exercise as a method of teaching. The thesis was based on the related theory, and it formed the basis of approaching the topic. Understanding theory will help educators to think of their own ways to work with children.</p>		
Keywords/tags (motor development, cognitive development, learning, branding, practice-based research, socio-emotional development, branding		

Sisältö

1. JOHDANTO	3
2. TAUSTATIETOA LAUKAAN PÄIVÄHOIDOSTA.....	5
3. VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET ESIOPETUSIKÄISEN LAPSEN KASVATUKSESSA	6
3.1 Liikunnan suositusten huomioiminen Laukaan päivähoitossa	10
3.2 Liikunta esiopetuksessa	12
4. OPPIMINEN	13
4.1 Motorinen kehitys 6-vuotiaalla	15
4.2 Kognitiivinen kehitys 6- vuotiaalla.....	18
4.3 Sosio- emotionaalinen kehitys 6- vuotiaalla	20
5. TUOTTEISTAMINEN	21
5.1 Tuotteistamisprosessi.....	23
5.2 Tuotteistamisen vaiheet työssäni.....	25
Taulukko 1. Tuotekuvaus opinnäytetyöni tuotteesta.	25
5.3 Tuotteistamisen johtaminen	27
6. TUTKIMUKSEN TAVOITE	28
6.1 Tutkimusongelma.....	29
6.2 Tutkimusmenetelmät	30
6.3 Tutkimusaineiston analyysi.....	34
7. KÄYTÄNNÖN TYÖN TOTEUTUS	36
7.2 Tutkimuslupa.....	37
7.2 Haastattelu ja ohjaus.....	38
7.3 Uudenlainen tapa toimia	45
7.4 Käytännön työn aikataulu	45
8. TUTKIMUSTULOKSET.....	47
8.1 Henkilökunnan näkemyksiä ohjausviikosta	47
8.2 Lasten näkemyksiä ohjausviikosta.....	49
8.3 Vanhempien näkemyksiä ohjausviikosta	51

9. POHDINTA.....	53
9.1. Ajatuksia ja päätuloksia	53
9.2 Luotettavuus, pätevyys ja eettisyys.....	55
9.3 Johtopäätökset ja kehittämiskohteet.....	58
9.4 Jatkotutkimustarpeet	60
Lähteet:.....	62
Liite 1: Haastattelukysymyksiä henkilökunnalle.	64
Liite 2:Lupakysely vanhemmille.	65
Liite 3: Lupalappu.	66
Liite 4: Sopimuslomake.....	67
Liite 5: Loppukysely.	70
Liite 6: Liikuntatehtävä.	71
Liite 7 : Liikunnan vuosisuunnitelma.	74
Kaaviot:	34
Kaavio 1: Kirjallisuuden hankkiminen opinnäytetyössäni.....	34
Kaavio 2: Tutkimukseni työn vaiheet.....	36
Kaavio 3: Lasten liikkuminen vapaa-ajalla.....	37
Kaavio 4: Ohjausviikon suunnitelma 24.11- 25.11.2014 ja 28.11.....	42
Kaavio 5: Aikatauluni työni eri vaiheissa.....	44

1. JOHDANTO

Idea opinnäytetyöhöni syntyi työskennellessäni päiväkodissa esiopetusikäisten lasten kanssa. Omassa työssäni esikouluopettajana toteutin liikunnallista tapaa opettaa. Sain tästä hyvää palautetta vanhemmilta, lapsilta sekä henkilökunnalta. Olen myös toiminut varhaiskasvatuksen väelle liikunnan suositusten kouluttajana. Työ varhaiskasvattajien kanssa sekä saamani palaute lasten hyvinvoinnista ja innostuksesta kannusti minua jakamaan omaa tietämystäni.

Opinnäytetyöni aihe ja otsikko syntyivät pitkän ajatustyön tuloksena. Minusta opinnäytetyöni nimi ”Sporttia ja spurttia päivään” – liikunnallisia menetelmiä esiopetukseen kuvaa hyvin työni sisältöä. Työni tavoitteena on tarjota liikunnallisia vinkkejä esiopetukseen sekä selvittää voidaanko yhteisellä suunnitelmalla lisätä liikuntaa arkeen.

Toteutin opinnäytetyöni yhteistyössä Laukaan kunnan päivähoidon kanssa. Opinnäytetyöhöni valikoitui Laukaan kirkonkylän päiväkodiksi. Olen tehnyt päiväkodin kanssa yhteistyötä useamman vuoden ajan päiväkodin johtajana toimiessani. Päiväkodin johtaja on minulle ihmisenä tuttu ja lähestyminen häneen sujui helposti. Yhteistyömme sai heti alkunsa.

Opinnäytetyöni toteutin aidossa ympäristössä Laukaan kirkonkylän päiväkodissa. Ohjasin työssäni lapsiryhmää ja katsoin, että ohjaamisen kannalta tuttu ympäristö oli lapsille tärkeä. Lasten siirtäminen toiseen ympäristöön olisi ollut mahdotonta.

Opinnäytetyössäni keskityn tuomaan esille teoriaa lapsen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä. Olen myös perehtynyt esikouluikäiseen lapseen oppijana. Olen hyödyntänyt teorian käytössä tutkimustietoa lapsen kehityksestä ja erityisesti liikunnasta oppimismenetelmänä. Kirjallisuutta olen lukenut paljon ja tutkimukseen olen valinnut alalla toimivien ammattilaisten kirjallisuutta. Jotkut opinnäytetyössä olevista kirjoista ovat vanhoja. Hyödynsin näitä kirjoja silti, koska katson tiedon olevan edelleenkin luotettavaa. Huomasin myös sen, että tutkimustietoa lasten liikkumisesta, terveydestä ja hyvinvoinnista löytyy paljon. Tutkittu on myös lasten liikkumisen motivaatiota. Sen sijaan tutkittua tietoa tai kehittämistyötä lasten liikunnasta ja menetelmistä on

vähemmän. Olen kuitenkin tutustunut lukuisiin väitöskirjoihin ja artikkeleihin, joita lasten liikunnasta löytyy. Käytännön töitä ei löydy juurikaan.

Olen käynyt työssäni läpi palvelutuotteen syntymisprosessia sekä siinä esiintyvää johtamista. Tähän olen valinnut uutta kirjallisuutta ja hyödyntänyt englanninkielistä kirjallisuutta. Lähestyn palvelutuotteen syntymisprosessia idean näkökulmasta. Katson tämän myös olevan yhdenlaista innovaatiotyötä.

Käytännön osuus näyttelee työssäni isoa osaa. Opinnäytetyöni on käytännönläheistä työn tutkimusta, jossa teorian ja käytännöstä saadun tiedon pohjalta kehitellään uudenlainen tapa toimia tai kokonaan uusi tuote. Käytännönläheisen työn tutkimukseni on myös laadullista tutkimusta. Liikunnan vuosisuunnitelma on vanhan pohjalle syntynyt uudenlainen ajattelumalli sekä kokonaan valmistettu uusi tuote.

Olen ohjannut päiväkodilla lapsiryhmää ja vahvistanut omaa käsitystäni liikunnan merkityksestä opettamisessa. Dokumentointi ohjauksesta osoittautui hyödylliseksi tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Ilman henkilökunnan apua ja tukea työni ei olisi onnistunut. He auttoivat minua käytännön järjestelyissä ja vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää kaksi asiaa. Lisääkö suunnitelmallinen työskentely liikuntaa arkeen ja mitä omaleimaista liikunta antaa esiopetuksen? Näihin tavoitteisiin pyrin perehtymällä laajasti alan kirjallisuuteen sekä ohjaamalla lapsiryhmää. Keräämällä pidetyistä tuokioista tietoa, pystyn osoittamaan tutkimustavoitteeni väittämät todeksi. Tavoitteeni on myös kehitellä Laukaan kirkonkylän päiväkodille liikunnan vuosisuunnitelma, jota he voivat hyödyntää työskentelyssään lasten kanssa.

Opinnäytetyössäni hyödynnän opiskeluissani saamaani tietoa johtamisesta ja strategisesta osaamisesta. Työn sisällön kokoamisessa hyödynsin soveltavat tutkimusmenetelmät - kurssin antia. Koen, että teoriaopinnoissa hankkimallani tiedolla on merkitystä oman työni lopullisen kokonaisuuden kanssa.

Liitteisiin olen valinnut työni kannalta tärkeimmät asiat. Ensimmäiset liitteet ovat tutkimuksen haastatteluun sekä yhteistyösopimukseen ja lupaan liittyviä asioita. Työni pohjalta syntyi Laukaan kirkonkylän päiväkodin liikunnan vuosisuunnitelma ja olen laittanut tämän liitteeksi loppuun.

Tämä työ tarjoaa lasten kanssa työskenteleville liikunnan vuosisuunnitelman, jota pystyy mukauttamaan omaan toimintaan sopivaksi. Minulle työ antaa ammatillisen koulun opettajana mahdollisuuden jakaa tietämystäni liikunnan tärkeydestä opetusmenetelmänä. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden kokeilla eri-ikäisten opetuksessa liikunnan hyödyntämistä.

2. TAUSTATIETOA LAUKAAN PÄIVÄHOIDOSTA

Laukaa on itsenäinen kunta, jossa on asukkaita n. 18 700. Laukaassa asuu paljon lapsiperheitä ja asukasluku kasvaa koko ajan. Jyväskylän ja palveluiden läheisyys lisää kiinnostusta. Laukaassa on 13 kunnallista päiväkotia. Näistä kaksi, Sararanta ja Ketomaa, yhdistyivät yhdeksi isoksi yksiköksi. Näille päiväkodeille tuli uudeksi nimeksi Kirkonkylän päiväkotia. He aloittivat toimintansa uusissa tiloissa lokakuussa 2014. Uudet tilat rakentuivat koulun lisärakennuksen yhteyteen. Lisäksi kunnalla on tarjolla perhepäivähoitoa sekä yksityisesti että kunnallisesti. (Laukaan kunta. 29.12.2014.)

Laukaan kunnan päivähoiton toimintaperiaatteena on tarjota laadukasta ja kasvatuksellisesti korkeatasoista päivähoitoa lapsiperheille. Toiminta perustuu kasvatukselliseen kumppanuuteen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Perustana toiminnalle ovat säädetyt lait ja asetukset. (Laukaan kunta. 29.12.2014.)

Laukaan kirkonkylän päiväkotia tarjoaa päivähoitoa 1-5-vuotiaille lapsille sekä esiopetusta 6- vuotiaille. Esiopetuksessa Kirkonkylän päiväkodissa on 33 lasta. Kirkonkylän päiväkodin esikouluryhmät toimivat kahtena erillisinä yksikköinä. Ryhmä, jossa toteutin pilottini on 20 lapsen esikouluryhmä. Siellä työskentelee 2 lastentarhanopettajaa ja lastenhoitaja. Toinen ryhmä koostuu 5-6-vuotiaista lapsista. Siellä on 13 esikouluikäistä lasta ja kymmenen 5- vuotiasta lasta. Henkilökuntaa ryhmässä ovat 2 lastentarhanopettajaa ja 2 lastenhoitajaa.

Päiväkotia valikoitui työhöni aiemman yhteistyön kautta. Olin toiminut Laukaassa yksityisessä päiväkodissa johtajana ja tehnyt Kirkonkylän päiväkodin johtajan kanssa yhteistyötä mm. järjestämällä liikuntakoulutuksia. Lisäksi olin ollut

kunnallisen päivähoiton palvelujen käyttäjä omien lasteni ollessa päiväkotikäisiä. Laukaan päivähoiton toiminta oli minulle tuttua ammatillisesta näkökulmasta sekä vanhempana.

Haasteena päiväkodissa nähtiin siirtyminen uusiin tiloihin koulun yhteyteen. Käytännön kokemusta uusista tiloista oli minun pilottikokeiluani ennen yksi kuukausi. Lähes kaikki haki vielä paikkaansa. Tarkkaa toimintamallia koulun kanssa ei vielä ollut ja esimerkiksi ruokailuun meno ja käytävällä liikkuminen perustui yleisiin oletuksiin. Tällä tarkoitan sitä, että voiko käytävällä juosta jne. Huomasin kuitenkin, että henkilökunta oli avoin ja suhtautui ehdotuksiini positiivisesti. Suurin asia, mikä vaikutti ideoiden kokeilemiseen, oli pelko tehdä jotain väärin.

3. VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET ESIOPETUSIKÄISEN LAPSEN KASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on tehty palvelemaan kaikkia lasten kanssa työskenteleviä. Oppaaseen on koottu tiivistetysti kaikki tärkeä tieto lapsen oppimiseen ja liikkumiseen liittyen. Siinä käsitellään, liikunnan määrä, laatu, suunnittelu ja toteutus, ympäristö, välineet sekä yhteistyö vanhempien kanssa.

”Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästymistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Vähän liikkuvien lasten kannustaminen on tärkeää.” (Stakes 2003:56/2005.)

Lapsella on tarve liikkua koko ajan. Liikkuminen on edellytys normaalille fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Liikunnan avulla lapsi vahvistaa lihaksistoa ja luustoa sekä jänteitä ja sidekudoksia. Lisäksi liikunta vaikuttaa lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan kehittymiseen. Lapsi tarvitsee liikuntaa

useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. (Sosiaali- ja terveysministeriön opas 2005:17, 10.)

Motoriikan kehittymisen kannalta lapsen on saatava liikkua ja harjoitella liikumista mahdollisimman paljon. Toistojen kautta syntyy oppimista. Lapsen leikki ja liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta, joka ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta liikunnan avulla voidaan ehkäistä mm. lasten ylipainoa, joka on koko ajan kasvussa. WHO:n mukaan lasten ylipaino voidaan jo maailmanlaajuisesti luokitella epidemian kaltaiseksi tilaksi. Alle kouluikäisistä lapsista n. 8- 25 % ovat ylipainoisia kansainväliseen painoindeksiin verratessa. Energiansaanti lapsilla on lisääntynyt. Tämä onkin yksi suurin ylipainon aiheuttaja. (Stigman 2006, 4; Sosiaali – ja terveysministeriön opas 2005:17, 10.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005,11) mukaan suurin osa kuusivuotiaiden lasten liikkumisesta muodostuu omaehtoisesta liikkumisesta. Stigmanin (2006,4) mukaan lasten liikunnan vähenemisestä on havaittavissa signaaleja. Orjalan (2006,12) tekemien tutkimusten mukaan 5-6-vuotiaiden lasten aktiivisuus on korkeampaa kuin kouluikäisillä lapsilla. Tutkimukset myös osoittavat, että pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Soinin (2015,20) uusimman tutkimuksen mukaan alle kolmevuotiaiden lasten liikkumisen kohdalla on päädytty samaan tulokseen. Lapset liikkuvat liian vähän ja toisaalta pojat ovat fyysisesti aktiivisempia.

Päiväkotien aikuisilla on tärkeä merkitys motoristen perustaitojen opettamiselle ja lasten liikkumiselle (Stigman, 2006, 4). Iivonen ja Sääkslahti (2014) ovat tutkineet lasten liikkumista esikouluikäisissä ja aktiivisilla lapsilla on korkeampi ja parempi mahdollisuus kehittyä motorisissa taidoissa. Fyysinen aktiivisuus, perheen aktiivisuus ja motorinen kehitys ovat siis tutkitusti yhteydessä toisiinsa. (Soini 2015, 19.)

varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005,11) mukaan aikuisen tehtävänä on huolehtia siitä, että ympäristö mahdollistaa lapsen liikkumisen. Liikunnan määrä, kaksi tuntia päivässä, koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. Lyhyemmät aktiviteettijaksot voivat olla esimerkiksi

aamujumppa tai tuokion lopussa laululeikki. Myös jonottamiseen voidaan ottaa mukaan liikkumista.

Soini (2015,33) tutkimuksessaan vertailee eri maiden suosituksia ja sisältöä liikunnasta. Maailmalaajuiset suositukset lasten liikkumisesta ovat tunti liikuntaa kolme kertaa viikossa. Hollannissa, Englannissa ja Australiassa mukailaan näitä suosituksia. Suomessa on tutkimusten perusteella luotu liikunnan minimimäärä päivässä alle kouluikäisille lapsille. Kaksi tuntia liikuntaa päivässä mukailee tätä ajatusta. Suomessa liikuntasuosituksiin suhtaudutaan huolella ja liikunnan määrää on haluttu nostaa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005,11) mukaan vanhemmilla on myös vastuu lasten liikuttamisesta. Lapsen liikkumisen kannalta tärkein asia on perheen esimerkki. Mallia liikkumiselle antavat vanhemmat omalla esimerkillään. Oppiakseen liikkumaan itsenäisesti lapsi tarvitsee juuri tämän mallin. Päiväkodissa mallina toimivat ohjaajat ja opettajat. (Soini 2015, 21.)

Fagerholmin (2006,13 -14) mukaan lasten liikunnan katsotaan olevan yhä enemmän järjestettyä liikuntaa. Lapset käyvät erilaisissa harrastuksissa muualla. Kodin ulkopuolella tapahtuva liikkuminen on kasvattanut suosiotaan. Edelleen kuitenkin pidetään tärkeänä lasten omaehtoista liikkumista mm. puistoissa, pihalla ja metsässä.

Tässä työssä nostan esille liikunnan suunnittelun ja toteutuksen. Tutkimusongelmana minulla oli saada vastaus kysymykseen voidaanko suunnittelemalla lisätä lasten liikkumista mm. siirtymissä. Siirtymillä tarkoitetaan lasten liikkumista esim. tuokiolta vessaan. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteavat suunnittelusta näin:

”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.” (Sosiaali- ja terveysministeriön opas, 2005:17, 16).

Tämä tarkoittaa sitä, että suunnitelmallisuudella taataan kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukeminen ja huomioidaan lapsilähtöisyys. Kasvattaminen liikunnan avulla on monipuolista ja tavoitteellista. Lapsilähtöisyys näkyy toiminnan suunnittelussa siten, että lapsi voi halutessaan tanssia musiikin tahdissa tai pelata jalkapalloa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että aikuiset mietti-

vät välineiden ja tilojen mahdollisuutta liikkumiseen. Toisaalta se tarkoittaa myös asenteiden ja omien käsitysten pohtimista. Itselleen täytyy esittää kysymys, olenko minä lasten liikunnan mahdollistaja vai estäjä?

Liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tarjota lapselle liikkumisen ilo, uteliaisuus ja toiminnallisuus. Se antaa lapselle mahdollisuudet oppia liikkumalla mm. käsittelemään omaa itseään, kanssaihmiä ja ympäristöä. Liikunta mahdollistaa lapsen liikkumisen ja uusien taitojen oppimisen. Sen tarkoituksena on rohkaista lasta kokeilemaan sekä parantaa motorisia taitoja ja kykyjä. (Zimmer 2001, 121 -122.)

Liikuntakasvatuksen tarkoituksena on luoda mahdollisuus liikunnan lisäämiseen. Aikuiset voivat lisätä liikuntaa vapaaseen leikkiin sekä ulkoiluun. Aikuisen luvalla lapset voivat leikkiä ulkona eri paikoissa kuten metsässä ja nurmikentällä. Toinen tärkeä tehtävä on tarjota liikuntaan välineitä ja telineitä. Erilaiset kiipeilytelineet innostavat lasta kokeilemaan taitojaan. Pallot, vanteet ja hyppynarut tukevat myös lapsen liikkumista. Järjestämällä ohjattua liikuntaa joka päivä lisätään liikunnan määrää oleellisesti. (Pönkkö 2013, 17.1.2015.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, 16 -19) mukaan ohjattuja tuokioita ovat esimerkiksi matematiikka, luonnontieto, kieli ja kommunikaatio sekä musiikki. Puhutaan orientaatiosta, jolla tarkoitetaan eri oppiaineita. Orientaation tarkoituksena ei ole opettaa oppiaineiden sisältöjä vaan enemmänkin opettaa lapselle välineitä ja valmiuksia ymmärtääkseen ympäröivää maailmaa.

Matemaattista orientaatiota voidaan harjoittaa monilla liikunnan keinoilla. Ohjausviikollani otin matematiikkaa lukusuoralla 1-5 ja käytimme hyväksemme eri aisteja. Keräsimme numeron osoittaman määrän esineitä ja lopuksi lasimme, paljonko niitä on yhteensä. Teimme päätelmiä. Vertailimme lukuja toisiimme hyppäämällä numeron osoittaman määrän ja mietimme, minkä numeron kohdalla hyppyjä tuli eniten.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005,21) mukaan arviointi on koko oppimisprosessin keskeisin osa. Jokaisen varhaiskasvattajan tehtävänä on havainnoida suunnitelmallisesti lasten taitojen kehittymistä eri osa-alueilla. Pitkällä aikavälillä tapahtuvassa arvioinnissa voidaan kiinnittää huomiota las-

ten yksilöllisiin eroihin oppimisessa. Karkeamotoristen taitojen kehittymisellä on yhteys hienomotoristen taitojen oppimiselle. Arviointia varten on olemassa lukuisia erilaisia menetelmiä käytössä. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma voi toimia yhtenä arviointimenetelmänä.

Lasten motoristen taitojen oppimista voidaan seurata APM- testien avulla. APM- sana tulee alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaava testistö käsitteestä. Tämän testin on kehitellyt yhteistyössä Jyväskylän Yliopiston ja Likesin kanssa Pirkko Numminen. Testi on valmistunut 1995. Edelleen testiä käytetään motoristen taitojen kartoittamiseen päivähoitossa.

3.1 Liikunnan suositusten huomioiminen Laukaan päivähoitossa

Laukaan varhaiskasvatussuunnitelmassa liikunnasta ja oppimisesta on mainittu omana kohtana. Tämä löytyy kohdasta liikkuminen. Seuraavassa on suoria lainauksia Laukaan varhaiskasvatussuunnitelmasta.

”Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen tapahtuma. Kohdatessaan uusia asioita lapsi käyttää apuna kaikkia aistejaan. Kokemukset ympäristön ja ihmisten kanssa liittyvät lapsen omiin käsiterakenteisiin, joiden pohjalle liittyvät taas uudet kokemukset. Näin lapsi rakentaa omaa oppimistaan. ” (Laukaan varhaiskasvatussuunnitelma 2008 - 2011, 8.)

Liikunnan avulla oppiessaan ja toimiessaan lapsi joutuu käyttämään aistejaan, tuntemaan ja tekemään asioita. Puhutaan sensorisesta integraatiosta, jolla tarkoitetaan eri aistitoimintojen yhdistämistä. Tällä on suuri merkitys oppimiselle. Esimerkiksi keinuessaan lapsi käyttää hyödykseen monia aisteja kuten, tuntoaistia, näköaistia ja kuuloaistia. Keinuminen antaa vapauden tunteen ja on lapsen kasvun kannalta tärkeä asia.

”Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia. Liikkuminen on lapselle

*luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Liikkuesa-
saan lapsi ajattelee, oppii uutta ja kokee iloa ja onnistumista.” (Laukaan var-
haiskasvatussuunnitelma 2008 - 2011, 12.)*

Tämä teksti on suoraan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista ja toisaalta se löytyy suoraan Laukaan varhaiskasvatussuunnitelmasta. Siinä perheille luvataan huolehtia lapsen liikunnan saannista. Varmistaakseen lapsen liikkuminen, kaksi tuntia joka päivä, on mukaan yhteistyöhön otettava perheet. Yhdessä perheen kanssa pyritään saavuttamaan tavoite. Päiväkoti voi omalla suunnitelmallisessa työskentelyllään tukea tavoitetta. Kirkonkylän päiväkodin henkilökunta piti tämän tavoitteen toteuttamista realistisena ja useimpien lasten kohdalla se toteutuu ulkoillessa.

Nostan esille myös liikunnan ilon ja onnistumisen. Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen itsetunnon kehittymistä, vuorovaikutustaitoja ja uuden oppimista. Liikunnan ilo on onnistumisia ja ilon kiljahduksia. Ohjausviikolla lapsien kasvoilla oli koko ajan hymy ja he osallistuivat innolla. Tuokioilla kuului naurua. Samalla opimme uusia asioita monipuolisesti aisteja käyttäen.

” Lapsilla on mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Piha on lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten se rakennetaan liikkumiseen houkuttelevaksi. Myös sisätiloissa annetaan mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. Ympäröivän luonnon ja alueen liikuntapaikkojen tarjoamat mahdollisuudet hyödynnetään ja lapselle opetetaan turvallista liikkumista. ” (Laukaan varhaiskasvatussuunnitelma 2008 - 2011, 12.)

Haastattelujen pohjalta voidaan tehdä johtopäätös, että tämä asia ei ihan toteudu päiväkodissa käytännön tasolla. Kaikissa haastateltavien vastauksissa ilmeni, että välineitä on saatavilla. Niiden käytön esteenä on paikka, jossa välineet ovat ja sisätilat. Haastatteluissa ilmeni myös asia, että on vältettävä lasten riehaantuminen. Varhaiskasvatussuunnitelma kuitenkin sanoo, että annetaan myös sisällä mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. Ulkona tämä toteutuu. Pihalla lapsilla on mahdollisuus jalkapallon pelaamiseen sekä juoksuleikkeihin. Ympäröivää luontoa ja puistoja voitaisiin hyödyntää enemmän.

”Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle ja motoriselle kehitykselle ja oppimiselle. Erilaisia opetustyyliä hyödynnetään rinnakkain ja motorista kehitystä havainnoidaan säännöllisesti. Motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää lapsen oppimisen mahdollisuuksia.” (Laukaan varhaiskasvatussuunnitelma 2008 - 2011, 12.)

Tämän työn kautta tarjoan päiväkodille uudenlaisen opetusmenetelmän, jossa hyödynnetään liikuntaa. Samalla tuetaan lapsen motorista kehitystä ja oppimista. Ohjattu ja suunniteltu liikunta on tärkeä osa lapsen päivää ja sen toteutumisesta on pidettävä kiinni. Omalla esimerkilläni tarjosin mahdollisuuden tehdä jotain toisin tai kokeilla uudenlaista tapaa opettaa.

3.2 Liikunta esiopetuksessa

Esiopetuksen opetussuunnitelma on jokaisen esikouluikäisen kanssa työskentelevän käsikirja. Siitä löytyy esiopetuksen toteuttamisen ja tavoitteiden mukaiset suositukset. Seuraavassa on käyty läpi esiopetuksen sisältöalueet sekä mitä niillä tarkoitetaan.

Esiopetuksen opetussuunnitelmassa (2014, 6) sanotaan esiopetuksen tehtävistä ja tavoitteista seuraavasti:

- *Lapselle tarjotaan mahdollisuus innostua, kokeilla ja oppia uutta.*
- *Lapselle tarjotaan tilaisuus monipuoliselle vuorovaikutukselle ja sosiaalisten taitojen vahvistamiselle.*

Esiopetuksen opetussuunnitelman (2014,16) mukaan tavoitteena on, että lapsi oppii arvostamaan ihmisten yhdenvertaisuutta ja omaa ainutlaatuisuuttaan. Esiopetus on johdonmukainen kokonaisuus ja perusta elinikäiselle oppimiselle. Kasvu ja kehityksen kokonaisuudessa kirjoitetaan liikunnasta ja sen ladusta esiopetuksessa. Siinä sanotaan liikunnasta näin: *innostaa lapsia liikumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa*

Esiopetuksen opetussuunnitelmassa (2014,27) sanotaan, että liikunnan tavoitteena on lisätä lasten yhdessä toimimista ja parantaa kehonhallintaa. Yhtenä

tärkeänä tehtävänä on mahdollistaa lasten omaehtoinen liikkuminen ohjatun liikunnan ohella. Lapsia rohkaistaan ja kannustetaan liikkumaan vapaa-ajalla yhteistyössä vanhempien kanssa. Esiopetuksessa omaehtoisuus näkyy mahdollisuutena liikkua sisällä ja ulkona. Esimerkiksi lapset voivat sisällä tehdä tempuratoja ja ulkona pelata jalkapalloa

Esiopetuksessa liikunnan opetus on pitkälti motoristen taitojen harjaannuttamista. Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaitojen harjoittelemisessa harjoitellaan mm. pysähtymistä. Liikkumistaidoissa harjoitellaan juoksemista, kierimistä, pyörimistä ja kävelemistä. Käsittelytaidoissa harjoitellaan mm. työntämistä ja vetämistä. Hienomotorisissa taidoissa harjoitellaan mm. sorminäppäryyttä. Näitä taitoja harjoitellaan monipuolisesti toistojen kautta. (Esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 28.)

4. OPPIMINEN

Oppimiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Sen taustalla ovat lapsen yksilölliset taidot ja motivaatio. Oppimiskokemuksen myötä lapsen käsitys omasta osaamisestaan tulee yhä tärkeämmäksi ja vaikuttaa sitä kautta oppimiseen. Esikouluikäisellä oppimiseen liittyviä pulmia voidaan tarkastella motoristen taitojen oppimisen näkökulmasta. Tässä iässä lapselle on kertynyt kokemuksia monenlaisista arkisista ja leikkeihin liittyvistä tilanteista. Näissä tilanteissa lapsen osaaminen on ollut koetuksella. Esimerkiksi leikkitilanteessa lapsi joutuu toistuvasti vuorovaikutustilanteeseen, jossa joutuu jakamaan lelun tai keskustelemaan leikin säännöistä. Nämä kokemukset esikouluikäisessä muodostuneesta oppimisesta ohjaavat oppimista myöhemminkin. (Rintala, Ahonen, Cantell, & Nissinen, 2005, 7-8.)

Rintalan ym. (2005, 25 – 32) mukaan jokainen lapsi oppii tavallaan. Tämän takia tarvitaan erilaisia tapoja ja menetelmiä opettaa. Oppimiseen vaikuttavat vahvasti tunteet ja itsetunto. Toiminnalliset menetelmät ovat hyvä vaihtoehto opettamisessa. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi liikunta, musiikki ja draama. Yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää. Itsetunnon kehittymiselle tärkeää

ovat onnistumisen kokemukset ja muilta saatu palaute. Liikunnan avulla voidaan tätä kokemusta vahvistaa. Esimerkiksi tanssi on vapauttavaa ja poistaa monenlaisia estoja.

Liikunnan mahdollisuutta opetusmenetelmänä tulisi korostaa. Liikunnan avulla voidaan kehittää visiomotorista ja audiotiivistä erottamista sekä tunto- ja liikeaistin kehittymistä. Visiomotorisia taitoja ovat näköä vaativat tehtävät, kuten juoksu. Auditiivista taitoa vaativat tehtävät tarvitsevat kuuloaistia, kuten pelit. Nämä taidot ovat tärkeitä yksin ja yhdessä toimittaessa. Liikunnan avulla lapsi oppii hallitsemaan ensiksi omaa kehoaan, sitten karkeamotorisia taitojaan ja viimeisenä hienomotorisia taitojaan. (Rintala ym. 2005- 33 – 35.)

Oppimisen taustalla on käsitys oppimisesta. Esiopetuksen opetussuunnitelma (2014, 9 – 10) toteaa oppimiskäsityksestä, että se on lasten tapa omaksua tietoa ja taitoja vuorovaikutuksessa lasten, opettajien, eri yhteisöjen ja lähiympäristön kanssa. Olennaisin asia oppimisessa on lasten oma toiminta ja luottamus omiin mahdollisuuksiin oppijana. Lähtökohtana lasten oppimiselle ovat lapsen aikaisemmat kokemukset ja hänen osaamisensa.

Oppiminen on kasvun ja kehityksen ydinprosessi. Se on vuorovaikutusta eri toimijoiden kesken. Liikkuminen on oppimisväylä, jossa opitaan liikkumista, itsestä liikkujana ja liikunnasta. Nämä tottumukset siirtyvät myöhempään elämään. Liikunnan vaikutusta oppimiseen on tutkittu koko ajan ja kaikki tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on myönteinen vaikutus oppimiseen. Tarkkoja tilastollisia tuloksia ei ole pystytty mittaamaan, että juuri liikunta parantaa oppimistuloksia. Sen sijaan on voitu tehdä johtopäätöksiä liikunnan merkityksestä mm. keskittymiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin, 2013, 13.)

Kantomaa ym. (2013,14) mukaan koulumenestykseen ja kouluarvosanoihin vaikuttavat monet eri tekijät. Tutkimuksilla ei ole osattu hankkia juuri tähän kysymykseen vastausta. Sen sijaan runsas fyysinen aktiivisuus ja hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin mm. matemaattisissa aineissa. Liikunnalla on todettu olevan myös vaikutusta mm. luokkahuonekäyttäytymiseen, tehtäviin keskittymisessä ja oppitunneilla osallistumiseen. Yksiselitteisesti liikunta ei kuitenkaan koulumenestykseen vaikuta.

Liikunnan anatomiset ja fysiologiset vaikutukset ulottuvat koko kehon lisäksi aivoihin. Liikunta mm. parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia. Liikunnalla on sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta tärkeitä ominaisuuksia. Vuorovaikutus lisääntyy mm. liikunnallisten harrastusten myötä ja tämä vaikuttaa positiivisesti oppimiseen. Liikunnalla on vaikutusta minäkuvaan ja itsetunnon kehittymiselle. Juuri näitä taitoja pystytään parhaiten harjoittelemaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Kantomaa ym. 2013, 14.)

Liikunnan positiivisia vaikutuksia on tutkittu paljon ja aiheesta löytyy lukuisia väitöskirjoja. Esimerkiksi lasten liikkuminen ja terveys ovat yhteydessä toisiinsa. Lisäämällä liikuntaa on saatu tuloksia parannettua. Sen sijaan liikkumattomuus voidaan nähdä kahdesta näkökulmasta, positiivisesta ja negatiivisesta. Positiivisesti liikkumattomuus näkyy silloin, jos jäänyt vapaa-aika käytetään läksyjen tekemiseen ja lukemiseen. Negatiivisesti se näkyy silloin, jos vapaa-aika käytetään ruudulla olemiseen. Ruutuajaksi luetaan tietokoneella oleminen, television katsominen ja pelaaminen netissä. (Kantomaa ym., 2013,15.)

Liikunnan avulla voidaan opettaa monia esiopetuksessa olevia opetuskokonaisuuksia kuten kieli ja kommunikaatio. Sitä voidaan toteuttaa sekä sisällä että ulkona. Monipuolisilla menetelmävalinnoilla voidaan tukea oppimista. Esimerkiksi kynä ja paperi toimivat hienomotorisia taitoja opeteltaessa hyvin. Opetettavia asioita voivat olla mm. muodot, numerot ja kirjaimet. Sama asia voidaan opettaa tekemällä ja yhdistämällä liike kuten mm. lajittelemalla kuppeihin numeron osoittama määrä helmiä tai liikkumalla numeron luokse. Opetuksen ja oppimisen kannalta tärkeitä on edetä karkeamotoristen taitojen opettelusta hienomotorisiin taitoihin. Tärkeitä on myös osata kokeilla monipuolisia menetelmiä eri tilanteissa. (Pulli 2001, 19.)

4.1 Motorinen kehitys 6-vuotiaalla

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen osien hallintaa ja muutoksia sekä liikkeiden kehitystä. Motorista kehitystä kuvataan hienomotorisina taitoina kuten piirtäminen ja karkeamotorisina taitoina kuten liikkuminen. Työssäni olen keskittynyt kuvaamaan karkeamotorisia taitoja, jotka ovat pohja

hienomotoristen taitojen oppimiselle. Se jatkuu ihmisellä läpi elämän. Motorisessa kehityksessä hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on suuri merkitys. Yleisesti voidaan kuitenkin ajatella, että perimä antaa rajat motoriselle kehitykselle. Suurin kehitykseen vaikuttava tekijä on kuitenkin ympäristöstä tulevalla informaation määrällä ja laadulla. Toistojen kautta lapsi oppii hallitsemaan kehoaan ja motorisia taitoja. (Kirveslahti, Siven, Vahala & Vihunen, 2014, 127.)

Kirveslahden ym. (2014, 127) mukaan motorinen kehitys ja lihasten säätely etenee kefalokaudaalaisesti eli päästä varpasiin. Ensiksi opitaan kannattelemaan päätä ja vasta sitten kehittyvät muut toiminnot. Toisaalta lihaksisto kehittyy myös proksimodistaalisesti eli kehon keskeltä äärialueille. Lapsi oppii ensiksi istumaan ja vasta sitten nousemaan seisomaan. Tämän taidon oppiminen on edellytys uusien vaikeampien taitojen oppimiselle. Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Hienomotoriikan kehityksen kohdalla tämä näkyy lapsen otteessa tarttua kynään ensiksi nyrkkiotteella ja myöhemmin kynäotteella. Kynäote alkaa löytyä viimeistään esikouluiässä.

Nummisen (1997, 24) mukaan motoriset perustaidot ovat motorisen kehityksen lähtökohtana. Tämä noudattaa hermostollista kehitystä. Lasten kanssa työskentelevien aikuisten tulisi tiedostaa motoriset perustaidot. Motorisina perustaitoina voidaan pitää tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoja. Tasapainotaidot alkavat kehittyä jo vauvana. Pieni vauva tavoittelee esinettä kauempaa ja koittaa kieriä, ryömiä tai taivuttaa saadakseen esineen. Tässä toiminnassa käytetään tiedostamatta tasapainotaitoa. Toistojen kautta vauva oppii hallitsemaan kehoaan ja muistamaan, kuinka esineen saa itselleen vähällä ponnistellulla.

Tasapainotaidoiksi kutsutaan taitoa, jossa lapsi oman pituus- tai poikittaisakselinsa ympäri tekee liikkeen ja vartalo pysyy paikallaan. Samalla pyritään liikkumaan paikasta toiseen. Kuusivuotiaalla tasapainon kehittymistä kuvaa hyvin kyky oppia vaikeampia liikuntalajeja kuten luistelua. Luistelussa pohjana on kävelytaito ja se yhdistyy potkuliikkeeseen. Tämä vaatii staattista ja dynaamista tasapainotaitoa. Tasapainotaidot kehittyvät 5-7- vuotiaana. Näiden taitojen kehittymiseen tarvitaan lihastoimintaa. (Numminen, 1997, 24.)

Lapsen lähtiessä kävelemään hänen tarvitsee hallita yhdellä jalalla seisominen, johon tarvitaan myös tasapainoa. Näitä taitoja, jossa lapsi liikkuu paikasta toiseen, kutsutaan liikkumistaidoiksi. Tällaisia taitoja ovat mm. kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy ja laukka. Liikkumistaidot kehittyvät kolmeen ikävuoteen mennessä ja niiden tulisi olla automatisoituneita seitsemään ikävuoteen mennessä. Esikoulussa tärkeänä tehtävänä on tarjota lapselle mahdollisuus koittaa eri liikuntalajeja monipuolisesti. (Numminen, 1997, 26.)

Nummisen (1997, 26 – 31) mukaan käsittelytaidot edellyttävät havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Nämä voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Näitä ovat esimerkiksi pallon vieritys, heitto ja kiinniotto sekä pomputus. Hienomotoriset taidot taas painottavat tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Näitä ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, saksilla leikkaaminen ja piirtäminen. Käsittelytaitojen suoritusmalli paranee ennen seitsemää ikävuotta.

Motoristen perustaitojen oppiminen vaatii lapselta kehonkaavan hallitsemista. Tällä tarkoitetaan lapsen kuvaa itsestään fyysisenä ja motorisena ihmisenä. Kehonkuvan hahmottamisella ja hyväksymisellä on iso merkitys lapsen minä kuvalle ja itsensä arvostamiselle. Varhaiset kokemukset vaikuttavat kehitykseen. Lapsi, joka on saanut osakseen syyliä ja halia, hyväksyy itsensä paremmin. (Kirveslahti ym., 2014, 128.)

Kuusivuotias on kuin elohopea, jatkuvasti liikkeessä. Hän nauttii liikuntaleikeistä ja liikkumisesta. Hetkellisesti kuusivuotias voi tuntea olevansa kömpelö, joka menee nopeasti ohi. Nopea pituuskasvu ja painonnousu voivat olla syynä kömpelyyteen. Kuusivuotias oppii monia motorisia perustaitoja ja toistojen kautta opittujen taitojen kehittäminen on tärkeää. Hän hyppii, juoksee, kiipeilee ja harjoittelee hiihtämistä ja luistelemista. Lisäksi hän opettelee ajamaan pyörällä ilman apupyöriä. (Vanhempainnetti www-sivusto, 30.12.2014.)

Hienomotoriset taidot ovat kuusivuotiaalla hyvin kehittyneet. Yksilölliset erot ovat vielä suuria. Lasten taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat paljon. Toinen lapsi nauttii liikkumisesta ja toinen lapsi piirtämisestä. Kasvattaja-

na meidän tehtävä on tukea lapsen kehitystä monipuolisesti. (Vanhempainnetti www-sivusto, 30.12.2014.)

4.2 Kognitiivinen kehitys 6- vuotiaalla

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedollista kehitystä kuten havaitseminen, ajattelu, kieli ja muisti. Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain. Seuraavaan vaiheeseen siirrytään, kun edellinen on opittu tai sisäistetty. Alle kouluikäinen lapsi on ajattelun kehityksessään vielä käsitteellisellä tasolla. Hän tarvitsee oppimisen tueksi konkreetteja malleja ja usein niistä irrottautuminen on vaikeaa. Esimerkiksi aakkosten oppimisessa sanaa tarkoittava esine tai kuva helpottaa lasta muistamaan oppimaansa. Toisaalta abstrakti ajattelu alkaa myös kehittyä, mikä näkyy kiinnostuksena numeroihin sekä vertailuun ja luokitteluun. Kuusivuotias mielellään laittaa samanlaisia leluja samaan kasaan jne. Usein kuusivuotiaat myös kilpailevat kuka osaa laskea pisimpään. (Kirveslahti ym. 2014, 128; Numminen 1997, 64.)

Kuusivuotiaan lapsen on mielikuvitus vilkas. He ymmärtävät oikean ja väärän ja useimmiten osaavat valita oikein. He tunnistavat itsensä ja osaavat tehdä itsenäisiä päätöksiä. Kuusivuotias kuitenkin vaati aikuiselta neuvoja ja hyväksyntää. Lapsen looginen ajattelu on kehittynyttä ja kielen kehitys nopeaa. Hän kertoilee mielellään tarinoita. Michelle kuvailee kuusivuotiaan kehitystä kertomalla lapsen tarinaa eläimistä. Hän kuvailee sitä, kuinka kuusivuotias vielä ajattelee eläimen tuntevan samoin kuin ihminen. Hän puhuu kuusivuotiaan kyvystä yhdistää elollinen ja eloton. (Home of Parents & Child Magazine, 30.12.2014.)

Nummisen (1997, 65 -66) mukaan havaitsemisessa voidaan erottaa kaksi eri puolta, valppaus ja valikoivuus. Valppaus on yleistä vireyttä, joka vaikuttaa havaitsemiseen ja sitä kautta oppimiseen. Valikoivuus taas liittyy mielenkiintoon ja aikaisempaan kokemukseen oppimisesta. Puhutaan valikoivasta tarkkaavaisuudesta. Mieliä ja mielihyvä vaikuttavat aivojen yleiseen aktivaatioon ja tätä kautta havaitsemis- ja ajattelukykyyn.

Numminen (1997,72) puhuu sensorisesta integraatiosta. Se on aistitoimintojen yhdentymistä. Se saa kaiken toimimaan yhdessä. Sensorisen integraation kehittämisessä on neljä vaihetta, jotka kehittyvät toisiaan täydentäen. Näitä taitoja lapsi harjoittelee koko ikänsä, mutta järjestys vaihtelee iän myötä.

Tunto- ja kosketusaisti

Nummisen (1997,72) mukaan sensorisen integraation ensimmäinen vaihe on tuntoon ja kosketukseen liittyvä. Meillä on lukuisia kosketusaistimukseen liittyviä tuntemuksia iholla ja muualla elimistössä. Näköaistimuksen avulla integroimme eli yhdistämme saatua tuntemusta tuleviin ärsykkeisiin. Tuntoaisti onkin suurin aistijärjestelmämme.

Perusaistimuksien yhdentyminen

Toinen sensorisen integraation vaihe on perusaistimuksien yhdentyminen. Näitä ovat tuntoaisti, painovoima ja liikeaisti sekä lihas-jänneaisti. Näiden aistimusten ansiosta aistimukset jäsenyivät ja varastoituvat aivoihin. Tällaista toimintaa on mm. kehonhahmotus. 80 % aistimuksista saadaan näköaistin avulla ja se onkin yksi tärkeimmistä aisteistamme aina neljävuotiaaksi asti. (Nurminen 1997, 73.)

Aistitoimintojen tarkentuminen

Nummisen (1997, 74) mukaankolmannessa vaiheessa toiminnat muuttuvat huomattavasti tarkoituksenmukaisemmaksi. Tämä mahdollistaa lapsen oppimaan hahmottamaan ympärillä olevaa tilaa ja toimintaa siinä. Lapselle muodostuu käsitys ympäröivän tilan etäisyyksistä. Näkö- ja tuntoaistin yhdentyminen mahdollistaa kävelemisen, seisomisen ja juoksemisen yhdessä tasapainotaidon kanssa.

Aivotoimintojen yhdentyminen aistiärsykkeisiin

Neljännessä sensorisen integraation vaiheessa aletaan käyttää aivojen eri puoliskoja aistiärsykkeiden käsittelemiseen. Aivojen vasen puolisko erikoistuu käyttämään tietoa verbaalisessa muodossa. Se käyttää avukseen loogista ja analyyttistä prosessointia eli käsittelyä. Oikea aivopuolisko muodostaa kokonaiskuvan ei - verbaalisen tiedon avulla. Oikea käteisellä lapsella vasen puolisko on hallitseva ja vasen käteisellä oikea puolisko. Pieni osa lapsista pystyy suorittamaan tehtäviä kummallakin kädellä. (Nurminen, 1997, 74.)

4.3 Sosio- emotionaalinen kehitys 6- vuotiaalla

Sosiaalisuus on ihmisten halua olla tekemisissä ihmisten kanssa, kun taas sosiaaliset taidot kuvaavat ihmisten kykyä tulla toimeen toisten kanssa. Sosiaalisia taitoja voidaan oppia ja lapsuuden kokemuksilla on tärkeä merkitys niiden oppimiselle. (Kirveslahti ym. 2014, 159.)

Nummisen (1997,84) mukaan vastasyntynyt on läheisessä vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa. Tästä alkaa hänen minäkuvan kehittymisensä. Kolmen ensimmäisen vuoden aikana kehittyy lapsen psykologinen minäkuva. Lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa sekä kieli kehittyy. Lapsella kehittyy mielikuvitus, joka näyttäytyy lapsilla eri tavalla. On kuitenkin tärkeää, että lapsi oppii kohtaamaan arkielämän todellisuutta ja niissä käytettäviä käsitteitä.

Leikki on lapselle luontainen tapa harjoitella vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja. Tämä kehittää lasten tunne-elämää ja persoonallisuutta. Ilman näitä kokemuksia lapsen lapsi ei pysty muodostamaan mallia, jolla ottaa vastaan tietoa ja muuttaa toimintatapaansa. Ohjaajan on osattava ohjata lapsen leikkiä, koska lapsen leikki on eri asia kuin oppiminen leikin avulla. (Numminen, 1997, 84.)

Nummisen (1997,84) mukaan esikouluikäinen lapsi kokee kuuluvansa sosiaaliseen yhteisöön. Tällaisia sosiaalisia yhteisöjä ovat perhe, päiväkotia ja kerhot. Niiden kautta lapsi saa ikäisiään leikkikavereita. Lapsi osaa kertoa nimensä, ikänsä sekä mitä on touhunnut viime päivinä. Myöhemmin, kouluiässä, lapsi puhuu mielellään itsestään ja muista ihmisistä.

Kirveslahden ym. (2014,165) mukaan kuusivuotias on rauhaton ja hänen tunteensa ailahtelevat. Hän saattaa saada kiukunpuuskia. Kuusivuotias on oma-toiminen ja itsenäinen, mutta kaipaa huolenpitoa ja hellyyttä. Säännöt saattavat unohtua ja niiden muistuttaminen on paikallaan. Itsenäistyminen on kuitenkin tärkeä asia ja sitä on osattava tukea.

Kuusivuotiaalle ovat kaverit tärkeitä. Hän nauttii yhteisleikeistä kavereiden kanssa ja vuorovaikutus on hyvää. Hän leikkii mielellään roolileikkejä, joissa

matkii itselleen tärkeitä aikuisia. Kieli kehittyy satuja kuuntelemalla. Moraalin kehittymisen kannalta on tärkeää aikuisen rooli. Hänen tulee opettaa oikea ja väärä. (vanhempainnetti, www-sivusto, 30.12.2014.)

5. TUOTTEISTAMINEN

Kanasen (2012, 42 – 44) mukaan käytännönläheinen työn tutkimus on lähellä kehittämistyötä. Kehittämistyö tuottaa aina käytännössä toimivia ratkaisuja. Samalla tavalla käytännönläheinen työn tutkimus tuottaa käytäntöön toimivia ratkaisuja. Kehittämistyön tuloksena voidaan synnyttää mm. tuote. Tällä tarkoitetaan uutta tuotekonseptia tai tuotemallia. Tuotekonseptin käyttötarkoitus voi vaihdella paljonkin ja sitä voidaan mm. hyödyntää yksittäisen paikan toiminnassa tai laajemmin kuten saman alan toimijoiden käytössä. Syntynyt palvelutuote voi olla luonteeltaan jonkin asian kehittämistä paremmaksi tai ongelman poistamista.

Tutkimuksessani työn tarkoitukseni oli tuottaa Laukaan kirkonkylän päiväkodin käyttöön liikunnan vuosisuunnitelma. Tämän tuotteen avulla parannetaan päiväkodin laatua ja kehitetään opettajien suunnittelua. Tuotteen hyödynnettävyys päivähoidossa on suuri. Tämä tuote palvelee Laukaan kirkonkylän päiväkotia, mutta sitä voidaan kopioida laajemminkin päivähoitoon. Tätä tuotettava voidaan jakaa eteenpäin. Sen käytettävyys on muunnettavissa käyttötarkoituksen mukaan.

Palvelutuote onnistuessaan saa aikaan positiivisia muutoksia. Tarkastellessamme asiaa kriittisemmin voidaan esittää useita kysymyksiä. Minun palvelutuote parhaimmillaan saa aikaan muutoksen toimintatavoissa ja liikunnan vuosisuunnitelma laajenee. Toisaalta voidaan esittää kysymys, mitä jos henkilökunta ei jatka saamiensa oppien pohjalta työnsä kehittämistä? Jääkö työni toiminnan varjoon ja mitään uutta ei syntynyt toimintaan? Tämä on asia, jota olen joutunut pohtimaan työni eri vaiheissa. Lähden kuitenkin työssäni optimistisesta näkökulmasta ja uskon muutokseen.

Tuotteen valintaan vaikuttavat monet eri seikat. Asiakkaat valitsevat kilpailevan tuotteen tai palvelun sen arvon perusteella. Arvoa tai hyötyä katsottaessa puhutaan laadusta. Lasten päivähoitopaikkaa valittaessa vanhemmat tutustuvat päiväkotiin ja tekevät valintansa omien arvojensa pohjalta. Yksi valintaperuste voi olla liikunta. (Karlöf 2004, 17.)

Karlöfin (2004, 17) mukaan asiakkaiden valitessa palvelua nousee arvo jossakin muodossa esille. He siis ostavat arvoa. Voidaan puhua arvon suhteesta laatuun ja hintaan. Laatu pitää sisällään tuotteen, joka tässä tapauksessa on lasten päivähoito sekä asiakaspalvelun eli kasvatuskumppanuuden. Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan päiväkodin ja vanhempien välistä yhteistyötä.

Tuotteesta puhuttaessa voidaan puhua myös ideasta. Idean syntymiseen vaikuttavat kaikki yhteiskunnassa tärkeänä pitämämme asiat. Tämä tarkoittaa vallitsevia ajatuksia, mielipiteitä ja konsepteja, joilla meillä on kaikille oma nimi. Toisaalta sana idea ei merkitse juuri mitään. Voidaan ajatella, että idea on jotakin, mikä lisää tuotteen hintaa ja jota on testattu jollakin tavalla. Ajatellaan kuitenkin, että idealla on aina jokin arvo. (Michanek & Breiler 2014, 28.)

Miten sitten voidaan tunnistaa hyvä tuote tai palvelu? Palvelun ostajalle hyvä tuote näyttäytyy dokumenttina. Jos puhutaan kaupallisesta tuotteesta, niin hyvä tuote kertoo sen valmistuksesta ja kenties ekologisuudesta. Jos taas puhutaan esimerkiksi hyvästä yrityskaupasta, löytyy siitä ostajalle tärkeätä tietoa eli dokumenttia yrityksen toimintaperiaatteista. Tämä on tärkeää, jotta palvelutuote voisi monistua. (Partanen 2007, 12.)

Partanen (2007, 13) mukaan hyvä palvelutuote erottuu joukosta. Liikunnan vuosisuunnitelma erottuu joukostaan sillä, että siihen on mietitty lajit ja hahmoteltu lajien tavoitteet opettamisen näkökulmasta. Lisäksi suunnitelma tarjoaa mallitunnin, jonka avulla on helppo jatkaa muiden tuntien suunnittelua. Tällaista liikunnan vuosisuunnitelmaa ei vielä löydy useastakaan päiväkodista.

Tuotteistaminen mahdollistaa asiantuntemus. Usein kuitenkin tuotteistaminen vaatii muutakin kuin asiantuntemusta. Ajatellaan, että asiantuntemusta ei voida monistaa ja vaaditaan paljon muutakin. (Partanen, 2007, 15.) Itse kuitenkin näen, että oma asiantuntemukseni lasten liikunnasta ja käytännön työ aut-

toivat tuotteistamista. Minulla oli tarjota päiväkodin henkilökunnalle esimerkkejä ja ideoita käytäntöön. Lisäksi pystyin perustelemaan tekemisiäni.

Onko tuotteella tekemistä innovaation kanssa vai onko innovaatio itse tuote? Luominen synnyttää ideoita ja ideoista syntyy innovaatioita. Innovaatio on strategian luomista. Jos mietitään tuotteen syntymistä ja luomisprosessia, törmätään eri innovaatioiden muotoihin. Näitä ovat mm. tuote, prosessi, markkinat, organisaatio ja erikoisuus. (Michanek ym. 2014, 31–32.)

Tuotteen kannalta tärkeitä on huomioida sen kasvot. Tämä tarkoittaa sitä, että monella tuotteella on jo entuudestaan tietty arvo ja se joko helpottaa uuden tuotteen syntyä tai ei. Esimerkiksi teollisuudessa I Phonella on tietty arvo ja tuodessaan uuden I Phonon markkinoille, he myyvät aikaisemmalla mielikuvalla. Kun taas mietitään minun tuotettani, niin mielikuvaa aikaisemmasta ei ole. Tuotettaessa markkinoille uudenlaista toimintatapaa joudutaan paneutumaan aikaisempaan tietoon aiheesta. Joudutaan perehtymään, mitä asiasta jo tiedetään ja mitä tarvitsee tietää lisää. (Michanek ym. 2014, 31)

Partasen (2007, 82) mukaan laatumielikuvia on vaikeaa luoda asiakkaiden mieliin pelkällä osaamisella. Tämän takia on tärkeää osata hyödyntää omaa asiantuntemusta muiden käyttöön. Tähän tarkoitettuja keinoja on monia. Asiantuntemusta voidaan jakaa kirjoittamalla kirja tai artikkeli. Yksi tapa on luennoida aiheesta. Tapa vaihtelee siis tilanteen ja asiantuntemusalueen mukaan. Olennaista on kuitenkin jakaa tieto kuin pitää se itsellä piilossa. Opinnäytetyöni toimii asiantuntemuksen jakamiskeinona. Lisäksi olemme miettineet mahdollista henkilökunnan koulutusta liikuntaan liittyen.

5.1 Tuotteistamisprosessi

Tuotteistamisprosessi noudattaa tyyliltään samanlaista kaavaa kuin idean syntymisen prosessi. Prosessin vaiheet ovat seuraavat: tarve, idean tuotteistaminen, kehittäminen, rikaste eli arvo ja tulokset.

Tarve

Michanekin ym. 82014, 33) mukaan ideoita syntyy ja niitä luodaan jatkuvasti. Kaikkia ideoita ei toteuteta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että ennen tuotteistamista käsitellään siitä syntyvä mutina. Annetaan aikaa käsitellä ideaa ja osallistua sen syntymiseen. Hyväksytään syntyvä positiivinen ja negatiivinen sanoma.

Idean tuotteistaminen

Tuotteen ollessa valmis ja idean hyväksytty alkaa vaihe, jossa uusi tuote syntyy. Uuden tuotteen syntyminen on pitkä prosessi ja vaatii kokeilua ja testaamista. Tuotteistamismallista siirrytään kehittämiseen. (Michanek ym. 2014, 34.)

Kehittäminen

Michanekin ym. (2014,34) mukaan idean/tuotteen ollessa valmis alkaa sen kehittäminen. Idean kehittämisprosessi alkaa mahdollisesta käytön keskustelusta sekä numeroidaan käyttökelpoiset ideat. Keskusteltaessa käytöstä mietitään tuotteen mahdollisuuksia eri asiakasryhmille sekä hyödynnettävyyttä. Käyttökelpoiset ideat numeroidaan, joka helpottaa valitsemaan kehitettävän tuotteen.

Rikaste

Michanekin ym. (2014,34) mukaan ideoita syntyy ensiksi useita ja vain muutama niistä jää kehittämistyön alle. Tämän jälkeen aletaan miettiä asiakkaita ja tuotteella saavutettavaa hyötyä. Tässä vaiheessa törmäämme sanaan arvo. Mitä arvoa tuotteella on yritykselle?

Tulokset

Tulokset mitataan hyvin usein numeroina. Numerot viittaavat kehittämiseen ja arviointiin Voittajatuote vastaa aikaan ja tuotteelle asetettuihin tavoitteisiin ja tarjoaa jotain parempaa kilpailijoihin nähden. (Michanek ym., 2014, 34.)

5.2 Tuotteistamisen vaiheet työssäni

Kanasen (2012, 27 - 28) mukaan käytännönläheisen työn tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uusi toimintatapa. Tällaisessa tavassa on hyvin paljon keellisen tutkimuksen merkkejä. Voidaan puhua tilanteesta ennen ja jälkeen kokeen. Tähän tilanteeseen tarvitaan erilaisia analysoinnin menetelmiä. Työni tuotteen kehittämisessä olen hyödyntänyt sosiaali- ja terveysalalta löytyvää palvelun tuotteistamisen mallia. Palvelun kuvausta voidaan nimittää monella nimellä mm. palvelumäärittely, tuotekuvaus tai palveluseloste. Nimellä, jota käytämme, ei ole suurta merkitystä, koska tavoitteena kaikissa on synnyttää palvelukokonaisuuden sisältö. Omassa työssäni puhun palvelustuotteesta. Tämä palvelutuotekuvaus sisältää:

- minkä nimisestä palvelukokonaisuudesta on kyse
- kenelle palvelu on tarkoitettu
- mitä palvelun avulla halutaan saada aikaan, millaisia hyötyjä tavoitellaan
- mitä palvelu sisältää
- millaisia vaatimuksia esimerkiksi palvelun laadulle asetetaan
- miten palvelun onnistuminen arvioidaan (asiakas-palaute ym.)
- mitkä ovat palvelun tuotantokustannukset? (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, www-sivusto, 10.1.2015.)

Taulukko 1. Tuotekuvaus opinnäytetyöni tuotteesta.

Palvelun nimi	Sporttia ja spurttia päivään! - liikunnallisia menetelmiä esiopetukseen
Kenelle	Laukaan kunnan päivähoidon, Kirkonkylän päiväkotin, esiopetusryhmä

Tavoite ja tarkoitus	Tavoitteena on tehdä päiväkodille liikunnan vuosisuunnitelma, jonka pohjalta voivat toteuttaa laadukasta esiopetusta liikunnan avulla. Tarkoituksena on ohjata pilottiryhmää ja erilaisten menetelmien kautta tarjota käytännön esimerkkejä liikunnan toteuttamiseen.
Hyödyt	Liikunnan lisäämisellä lasten opetukseen on saatu hyviä tuloksia ja oppimista parantavia tuloksia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tulee toteutua päivähoitossa ja työn kautta haluamme täyttää nämä vaatimukset. Tämä tukee laadukasta päivähoitoa. Liikunta toimii menetelmänä lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa.
Resurssit	Henkilökunta on valmis kouluttautumaan ja johtaja on antanut mahdollisuuden kouluttautumiselle. Henkilökunta on sitoutunut osallistumaan käytännönläheiseen työn tutkimukseeni. He hyödyntävät pilottikokeiluani kirjaamalla ideoita ylös. Lisäksi toin päiväkodille erilaista materiaalia lasten liikunnasta luettavaksi ja kopioitavaksi.
Sisältö	<p>1) Henkilökunnan keskustelu ja haastattelu Ensimmäiseksi esittelin työn sekä kerroin omat ajatukseni heille työstä. Alkuinformaatio, kertomista hiukan aikataulusta ja käytännön toteutuksesta.</p> <p>Tarvittavan tiedon kerääminen, mitä he haluavat ja kuinka paljon ovat valmiita panostamaan. Lisäksi selvitettiin liikunnan näkyvyyttä tällä hetkellä ja tulevaisuudessa.</p> <p>2) Kysely vanhemmille</p> <ul style="list-style-type: none"> - vanhemmilta lupa lasten ohjaamiselle - lupa videoida lasta - selvitys lasten liikkumisesta <p>3) Ohjausviikko Liikunnan vuosisuunnitelmarungon pohjalta toteutettu viikon ohjaustuokio. Ohjauksen videotointi ja purkaminen osiin. Lasten haastattelu ja kokemusten kirjaaminen.</p> <p>4) Arviointi Tuokion arviointi videoin pohjalta sekä lasten haastattelu. Videoinnin litterointi tarkkaan määriteltyjen perusteiden pohjalta.</p>
Laatu	Ohjauksen suorittaa ammattilainen, joka kirjaa saadut tulokset ylös mahdollisimman tarkkaan. Olen saanut perehdytyksen ryhmään käymällä seuraamassa

	lapsiryhmää. Lisäksi olen seurannut heidän tuokioita. Olen haastatellut henkilökuntaa ja johtajaa. Näiden haastattelujen pohjalta olen päätenyt vuosisuunnitelman rakentamiseen sekä sen pohjalta toteuttaa ohjausviikon. Lapset tietävät tulostani ja perheet arvostavat liikunnan näkyvyyden lisäämistä toimintaan. Laukaan kunta saa päivähoitolle lisäarvoa liikunnan näkyvyydellä.
Arviointi	Lapsilta kyselin kokemuksia ohjauskertojen jälkeen. Vanhemmille tein kyselyn liikunnan näkyvyydestä ohjausviikon jälkeen sekä kyselin lasten kommentteja kotona. Henkilökunta arvioi suoritustani asetettuihin tavoitteisiin. Samalla he arvioivat sitä, mitä saivat viikosta omaan työhönsä.

5.3 Tuotteistamisen johtaminen

Kokljuschkinin (2001, 33 – 34) mukaan johtajuudessa on aina omat haasteensa. Suurin haaste ilmenee henkilöstön motivoinnissa ja innostamisessa asian suhteen. Hyvä johtaja on kuitenkin kiinnostunut ihmisistä ja haluaa työntekijöiden parasta. Päiväkodissa työskentelee erilaisia ihmisiä. Johtajan tehtävänä on sovittaa eritavalla ajattelevat ihmiset kokonaisuudeksi. Hänen tehtävänä on saada ihmiset työskentelemään yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Opinnäytetyössäni yhteinen tavoite oli liikunnallisten menetelmien lisääminen esiopetukseen. Omalla esimerkilläni osoitin niiden toimivuuden opetuksessa. Minun työssäni johtaminen oli helppoa, koska henkilökunta on motivoitunut ja positiivisella asenteella työssäni mukana.

Laadukas varhaiskasvatus on muutakin kuin osaavat ja taitavat yksilöt. Laadukas varhaiskasvatus on innostunut, toisiaan opettava ja toisiltaan oppiva työyhteisö. Esimies omalla toiminnallaan voi palkita työntekijöitään ja samalla motivoida heitä työssään. Tällä saavutetaan luottamus ja kunnioitus. (Kokljuschkin, 2001, 35.)

Kauhasen (2009,30) mukaan organisaation kehittäminen on tärkeää, jotta ei jähmetyttäisi paikalleen. Jotta organisaatio voi kehittyä siihen vaaditaan jatkuvaa oppimista yksilöiltä ja organisaation kehittymistä oppivaksi organisaatiok-

si. Kehitettäviä osa-alueita voivat olla tehokkuus ja laatu, hyvinvointi ja terveys sekä osaaminen ja ammattitaito. Minun työni kautta kehitetään Laukaan kirkonkylän päiväkodin osaamista ja ammattitaitoa esiopetuksessa. Kehittämistyön tärkein tehtävä on tarjota liikunnallisia menetelmiä.

Henkilöstön osaaminen on keskeinen osa organisaation menestystä. Tietopääoma muodostaa useamman yrityksen menestyksen ja siksi sitä myös halutaan ylläpitää. Johdolle on tärkeää jatkuva kehittäminen. Tämä merkitsee turvallisuutta ja toiminnan jatkuvaa tarkastelua lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Osaamisen johtaminen on suunnitelmallista johtamistyötä, jonka tarkoituksena on turvata organisaation tavoitteiden ja päämäärien edellyttämä osaaminen nyt ja tulevaisuudessa. (Kauhanen, 2009, 143)

Karlöfin (2004,35) mukaan tuotteen ja palvelun yhteydessä puhutaan ns. strategia-ajattelusta. Strategiatyössä ollaan menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välimaastossa. Strategiatyö voi olla abstraktia ajattelua tai konkreettista toimintaa. Itse strategiatyö voidaan laatia yleisen mallin mukaan ja sen osat esiintyvät kaikessa strategiatyössä. Näitä vaiheita on kuusi ja ne ovat edellytykset, menneisyys ja nykyisyys, tulevaisuus ja mahdollisuudet, tietoperusta ja oletukset, strategiset pyrkimykset ja päätökset sekä aktivointi ja muutokset. Lisäksi on vielä seuranta ja jatkuvuus.

6. TUTKIMUKSEN TAVOITE

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää tuote Laukaan kunnan päivähoiton käyttöön. Työni pohjalta syntyvä tuote on liikunnan vuosisuunnitelma, johon on yhdistetty arjen liikunta. Vuosisuunnitelma on muodoltaan suunnitelma eri kuukausille jaetuista liikuntalajeista. Tämä suunnitelma toimii pohjana henkilökunnan omalle vuosisuunnitelmalle. Tuotteena ei synny valmista vuosisuunnitelmaa, jossa kaikki on mietitty valmiiksi. Tämä siksi, koska vuosisuunnitelman on tarkoitus olla heidän itsensä näköinen ja sen työn he hallitsevat parhaiten. Ohjausviikolta saamien vinkkien kautta tarjoan heille ideoita ja erilaisia tapoja toteuttaa esiopetusta.

Työ on käytännönlähtöistä tutkimusta. Haastattelujen avulla kartoitin päiväkodin liikunnan näkyvyyttä sekä ohjaajien suhtautumista liikuntaan. Haastattelulla oli suuri merkitys syntyvän tuotteen sisältöön. Oma ohjaamiseni ja esimerkki antoivat käytännön merkityksen syntyvälle tuotteelle.

Laadin liikunnan vuosisuunnitelman valtakunnallisten liikunnan suositusten pohjalta ja käytännössä ohjasin vuosisuunnitelman pohjalta kolme päivää lapsiryhmää. Marraskuun ohjelmassa olisi ollut telinevoimistelu, jonka muutin oman kehon hallinnaksi. Tämän muutoksen tein, koska sen järjestäminen lapsille oli yksinkertaisempaa. Lisäksi meillä ei ollut mahdollisuutta saada käyttöömmme kaikkia telinevoimistelussa tarvittavia välineitä.

Alkuun meillä oli epäselvää, saadaanko käyttöömmme sali vai jumpataanko päiväkodin tiloissa. Tämä vaikutti myös päätökseeni pitää ryhmälle oman kehon hallintaan liittyvä jumppa. Siinä tilalla ei ole niin suurta merkitystä.

Näiden kolmen päivän aikana henkilökunta sai seurata ohjaamista, videoida toimintaa omaan käyttöönsä sekä kirjata heille ideoita ja asioita ylös. Tavoitteenani oli saada liikunta näkyväksi mahdollisimman monessa kohdassa lapsen päiväkotipäivää.

6.1 Tutkimusongelma

Tutkimusongelmaa rajatessa mietin pitkään, mitä haluan työlläni selvittää. Lisäksi tutkimusongelman asettamiseen vaikutti ylemmän korkeakoulun opinnäytetyölle asettamat vaatimukset. Päädyin seuraaviin kysymyksiin henkilökunnan kanssa keskustellessani. Halusin saada vastauksia käytäntöön sovellettavaksi.

Opinnäytetyöni antaa vastauksen seuraaviin kahteen kysymykseen, jotka ovat työni lähtökohtana:

1. Miten yhteisellä suunnitelmalla pystytään lisäämään liikuntaa arkeen?

2. Mitä omaleimaista ja uutta liikunnan lisääminen antaa päiväkodin arkeen?

Haen vastusta siihen, että lisääkö suunnitelmallisuus liikuntaa arkeen esim. siirtymiin. Siirtymillä tarkoitetaan päiväkodin arjessa lasten siirtymistä paikasta toiseen. Esimerkkinä siirtymisestä voidaan kuvata lasten siirtymistä tuokion loputtua vessaan ja sieltä pukeutumaan ulos. Nämä tilanteet aiheuttavat hyvin usein jonotusta ja tähän kohtaan mietin keinoja vähentää jonotusta ja odottamista. Toinen, mihin halusin tuoda lisää liikuntaa, on opetustuokiot.

Omaleimaisuus ja uutuus näkyvät ohjausviikolta keräämissäni palautteissa. Palautteiden kautta pystyn varmistamaan työni laadullisuuden ja liikunnan näkyyden.

Ajatuksena on, että liikunta tarjoaa opettajille ja lapsille uusia elämyksiä ja tapoja ajatella. Liikunnasta muodostuu yksi osa arkea, joka on samanlainen perustarve kuin nukkuminen, syöminen ja ulkoilu.

Opinnäytetyön rajaaminen on ollut haastavaa. Tietoa asiasta löytyy paljon. Haastavaa on ollut yhdistää työhön kehittäminen, johtaminen ja tuotteistaminen. Olen kuitenkin perehtynyt aiheeseen ja lukenut kirjallisuutta. Lisäksi työkokemukseni esikoulunopettajana tukee käytännön osuuden suorittamista. Opintojeni kautta olen saanut tietoa johtamisesta ja kehittämistyöstä.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sisältää tutkimusmenetelmänä monenlaisia tutkimuksen tyyppejä. Kvalitatiivinen tutkimus on siis moninainen tapa käsitellä asioita ja soveltaa eri tutkimusmenetelmiä yhteen. Opinnäytetyöni on kvalitatiivista tutkimusta, joka mukailee toimintatutkimusta. Toimintatutkimuksesta se kuitenkin poikkeaa määrällisesti, koska olen tehnyt lyhyen käytännön otannon. Tämän takia käytän siitä nimeä käytännönlähtöinen tutkimus. Tämä tarkoittaa tutkimusta, jossa haastattelun, kyselyn, teorian ja käytännön kautta hankitaan tietoa ja syntyy uusia toimintamenetelmiä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161 - 162.)

Hirsijärven ym. (2009, 164) mukaan kvalitatiiviselle tutkimukselle tunnusomaisia piirteitä ovat kokonaisvaltainen tiedon hankinta, jossa aineisto kerätään luonnollisessa ympäristössä. Tietoa kerätään ihmisiltä, koska sen katsotaan olevan luotettava tapa saada oikeaa tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa ihmisen ”ääni” pääsee esille. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi haastattelemalla, havainnoimalla ja käyttämällä erilaisia dokumentointi välineitä. Kohdejoukko on valittu huolella.

Käytännönlähtöisessä tutkimuksessani on laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä. Olen hankkinut tietoa kokonaisvaltaisesti haastattelemalla henkilökuntaa. Olen tutustunut lapsiin ja pyrkinyt huomioimaan heidät lapsilähtöisesti. Työssäni henkilökunnan ”äänellä” on ollut suuri merkitys sille, mitä lapsille käytännössä toteutin. Saadut tulokset ovat tukeneet tutkimusongelmaani ja antaneet vastauksia kysymykseen. Kohdejoukon valinnassa olen hyödyntänyt aikaisempaa työhistoriaani ja suhteitani.

Kysely on yksi tapa kerätä tietoa. Sen avulla saadaan nopeasti isolta määrältä tietoa. Tutkijalle tämä tehokas menetelmä, koska se säästää aikaa ja vaivannäköä. Kyselylomake voidaan tarvittaessa lähettää isolle joukolle tai pienemmälle otantaryhmälle. Saadut vastaukset ovat hyvin suunnitellussa kyselylomakkeessa helposti kerättävissä. Tulosten tulkinta voi kuitenkin osoittautua ongelmalliseksi. Kyselytutkimuksessa on myös heikkouksia. Tutkija ei voi varmistua kuinka vakavasti tutkittavat ovat kyselyyn vastanneet. Tutkija ei myöskään voi varmistua kysymysten ymmärrettävyydestä. Toisaalta hyvän lomakkeen laatiminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta tietoa ja taitoa. (Hirsijärvi ym., 2009, 195)

Hirsijärven ym. (2009, 197 – 199) mukaan kyselyn sisältö vaihtelee halutun tiedon pohjalta. Sen avulla voidaan kerätä tietoa mm. arvoista ja asenteista tai mielipiteitä, arviointia toiminnasta sekä perusteluja toiminnalle. Kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä tai monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä kysymyksen jälkeen on jätetty tila vastaukselle. Monivalintakysymyksessä on valmiiksi annettu vaihtoehtoja.

Työssäni hyödynsin kyselytutkimusta kartoittamalla lasten osallistumista tutkimukseen sekä kerätessäni palautetta vanhemmilta. Kysymysten asettami-

nen oli yksinkertaista, koska tutkimukseni kannalta oleelliset kysymykset eivät vaatineet vanhemmilta paneutumista aiheeseen. Tulokset olivat helposti tulkitavissa ja luettavissa. Kyselylomakkeet toimitin päiväkodille ja henkilökunta huolehti niiden jakamisesta sekä palautumisesta takaisin. Kyselystä saadut tulokset kokosin yhteen Excel- taulukkoon.

Loppukyselyn lähetin perheille sähköpostilla. Vastausprosentti jäi pieneksi. Kymmenestä kyselystä palautui kaksi. Tämä kysely ei anna luotettavaa kuvaa tutkimukseni kannalta, joten hyödynnän niitä vain palautteen osalta esittämällä muutaman vanhemman mielipiteitä suorina lainauksina.

Robson (1995) kuvailee haastattelua seuraavasti *”kun tutkitaan ihmisiä, miksi ei käytettäisi hyväksi sitä etua, että tutkittavat itse voivat kertoa itseään koskevia asioita?”* Haastattelu on vuorovaikutusta tutkittavan kanssa. Haastattelussa on etuja ja haittoja. Haastattelun etuna on mahdollisuus säädellä kyseltävien asioiden järjestystä. Haastattelussa ihminen on subjekti, jossa hän saa tuoda omia asioitaan esille mahdollisimman vapaasti. Haastattelussa voidaan tulkita ilmeitä ja eleitä sekä esittää tarkentavia kysymyksiä. (Hirsijärvi ym., 2009, 204–206)

Haastattelutyylejä on strukturoitu haastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Sitä käytetään usein kvalitatiivisessa tutkimuksessa, mutta sitä voidaan käyttää myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Teemahaastattelussa on ominaiset aihepiirit, joihin halutaan saada vastaus. Haastattelua voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Nämä voivat olla tutkimuksessa toisiaan täydentäviä tai yksittäin käytettyjä. Tavallisimmin käytetty on yksilöhaastattelu. (Hirsijärvi ym., 2009, 208 - 212)

Tutkimuksessani suoritin henkilökunnalle teemahaastattelun omaisesti yksilöhaastatteluna. Haastateltaville esitettiin samat kysymykset ja samassa järjestyksessä. Aikaa yhden haastateltavan kassa meni yksi tunti. Kirjaamisessa käytin apuna tietokonetta, jonne olin kirjannut kysymykset ylös. Kirjoitin suoraa puhetta sekä lyhennettyä tekstiä. Seurasin haastateltavien ilmeitä ja eleitä sekä kiinnostusta. Nämä kirjasin päiväkirjaan.

Dokumentointivälineenä minulla oli ohjausviikolla video. Videointilaitteen olin sijoittanut huoneessa siten, että sen läsnäolo ei vaikuttanut lapsiin mitenkään. Videoin koko ohjaustuokion. Myöhemmässä vaiheessa katsoin videot läpi päätöksissä ja kirjasin itselleni ylös havaintoja. Havainnoin mm. lasten iloisuutta, osallistumista sekä keskittymistä.

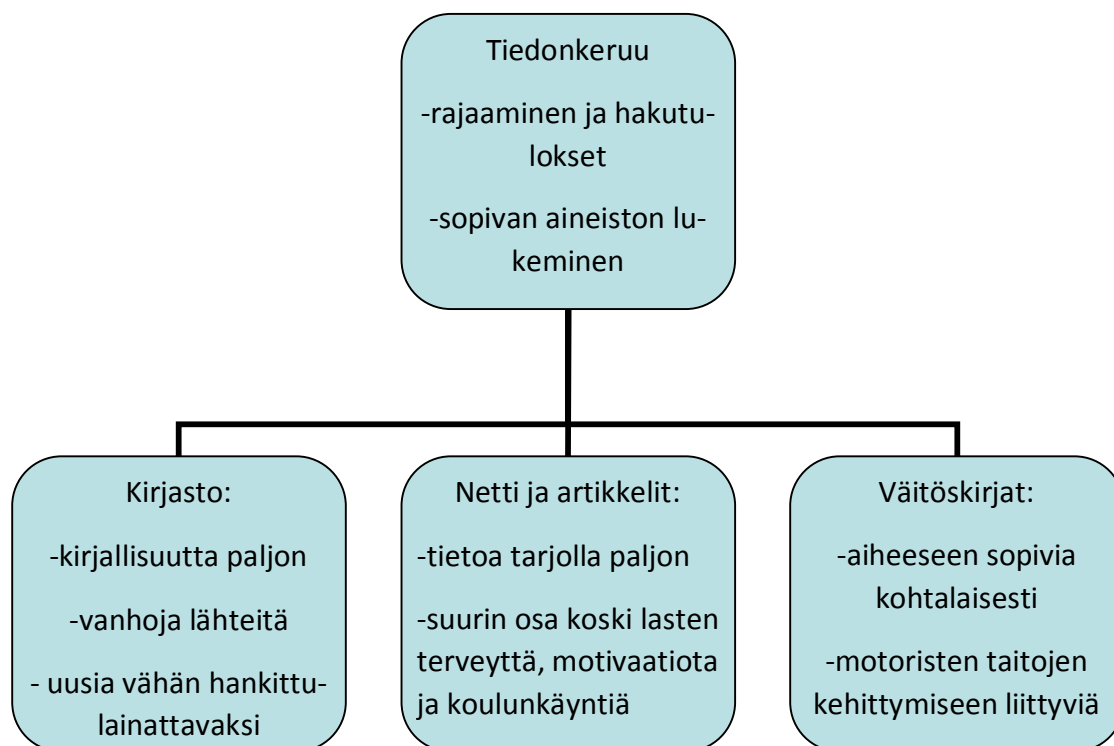
Tutkimuksessani eettinen näkökulma korostuu, koska työskennellään lasten kanssa. Huomioin lapset yksilöllisesti. Pyrin tarjoamaan heille ikätasolle sopivaa tekemistä. Vetoviikolla pyrin ottamaan jokaisen lapsen huomioon ja kysellä jokaiselta tasapuolisesti mielipiteitä. Eettisyyteen kuuluvat myös toisen kunnioittaminen ja arvostaminen. Näitä huomioin yhteistyössä henkilökunnan kanssa.

Eettisyys on organisaation tapojen ja sääntöjen kunnioittamista. Toisaalta se on myös luottamuksen säilyttämistä. Tutkija joutuu pohtimaan omaa tapaansa hankkia tietoa sekä sen soveltamista käytäntöön. Esittäessään asioita on oltava rehellinen, tarkka ja huolellinen. Eettisyyttä on myös suostumusluvan allekirjoittaminen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 49)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää tutustua ryhmään etukäteen. Uusi aikuinen on aina lapsille haastava kasvatustilanne ja toiset lapset vaativat suhteen luomiseen enemmän aikaa. Olin sopinut henkilökunnan kanssa, että käyn tutustumassa ryhmään hyvissä ajoin ennen vetoviikkoani. Vietän aikaa lasten kanssa leikkien ja touhuten. Vetoviikon rakennan lasten ehdoilla ja kirjaan asioita ylös mahdollisimman tarkasti. Lisäksi käytän muistiinpanojani hyväksi. Lasten liikkumisesta ja terveyteen vaikuttavista asioista on runsaasti tutkittua tietoa. Pääosin lapsiin ja liikkumiseen liittyvät tutkimukset ovat englanninkielisiä ja toteutettu yhteistyössä ulkomaalaisten kanssa. Tutkittua tietoa lasten oppimisesta liikunnan avulla on vähemmän sekä kehiteltyjä menetelmiä opettamiseen.

Kirjallisuuden hankkimisessa käytin hyödyksi Keski- Suomen aluekirjastoja, jossa yhdestä osoitteesta löytyy kaikkien kirjastojen tietokanta. Käytin myös Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjastoa hyväksi hakiessani palvelutuotteen liittyvää kirjallisuutta. Netistä hain aiheeseen liittyviä artikkeleja sekä lehtikirjoittelua. Netin kautta tutustuin Yliopiston väitöskirjoihin. Lisäksi hyödynsin

koulutustani, jonka olen suorittanut Vierumäellä. Ohessa on kaavio kirjallisuuden hankkimisesta työhöni.



Kaavio 1. Kirjallisuuden hankkiminen opinnäytetyössäni.

6.3 Tutkimusaineiston analyysi

Aineistoa alettaessa analysoimaan joudutaan ensiksi katsomaan, että on saatu tutkimukselle oleellinen tieto hankituksi. Laadullisessa tutkimuksessa tallennettu aineisto useimmiten joudutaan kirjoittamaan sanatarkasti puhtaaksi. Tämä on litterointia. Litterointia voidaan tehdä joko kerätystä aineistosta tai valikoiden. Tavallisin tapa tehdä päätelmiä on litterointi. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yhtä oikeaa ohjetta. Ennen litteroimista on kuitenkin tiedettävä käytetäänkö tietokoneelta jotakin tiettyä analyysiohjelmaa. (Hirsijärvi ym. 2009, 222)

Aineiston keruu ja kirjallisuuteen perehtyminen vei odotettua enemmän aikaa. Kirjojen hankkiminen osoittautui hankalammaksi kuin olin osannut odottaa. Vanhaa kirjallisuutta löytyi kirjastoista hyvin, mutta uudempi kirjallisuus oli joko lainassa tai sitä ei löytynyt. Jouduin turvautumaan hankkimaan kirjoja kaukolainana. Koen kuitenkin, että sain työtäni varten riittävästi kirjallisuutta ja uudempaa kirjallisuutta. Tämä auttoi minua käsittelemään saatua dataa ohjauksesta ja haastattelusta.

Haastattelujen pohjalta keräsin saadut asiat kysymys kysymykseltä paperille ylös. Käytin mahdollisimman tarkkoja suoria lainauksia. Haastattelun olin teemoittanut siten, että kysyin jokaiselta haastateltavalta koulutukseen ja työkokemukseen liittyviä asioita. Nämä toimivat työssäni henkilökunnan osaamisen kartoittamisena. Seuraavat kysymykset teemoitin koskemaan päiväkodin liikunnan tilaa tällä hetkellä, tulevaisuudessa ja muutoksen jälkeen. Kehittämistyöni kenttänä on päiväkotitoimi ja halusin teemojen kautta selvittää ohjatun liikunnan määrää ja omaehtoisen liikkumisen määrää. Kokosin työtäni varten tärkeimmät esille nousseet kehityskohteet numeroidusti itselleni ylös.

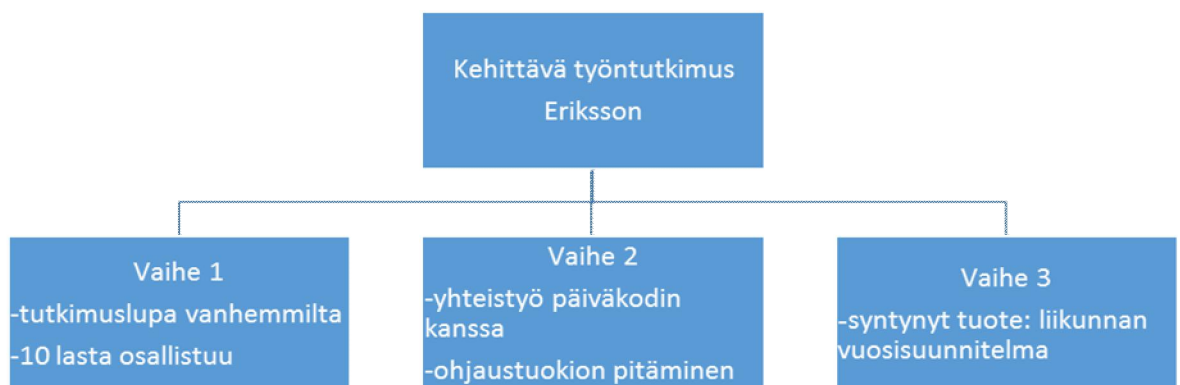
Videon litteroinnissa käytin pysäytys tekniikkaa. Katsoin videota pätkissä ja kirjasin havaintojani ylös. Havainnoissa kiinnitin huomiota lasten osallistumiseen, iloisuuteen sekä ryhmässä toimimisen taitoihin. Kiinnitin huomiota myös pedagogiseen puoleen kuten omaan tapaani ohjata. Tätä tein useamman kerran. Ajallisesti tämä vei kauan aikaa, koska joka kerta näki hiukan eri asioita. Kirjasin ylös lasten puhetta sekä ilmeitä, eleitä ja tunteita. Kirjasin myös ylös omia tunteitani heti ohjauksen jälkeen.

Hirsijärven ym. (2009, 223) mukaan analyysi aineistosta tehdään tavallisesti sen jälkeen, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysia tehdään hyvin usein eri vaiheissa ja pitkin matkaa. Aineistoa analysoidaan ja kerätään samanaikaisesti. Työssäni tein analyysin keruuta ensimmäisen kerran haastattelujen jälkeen. Tämä oli edellytys lähteä toteuttamaan ohjausviikkoa. Ohjausviikolla huomioin haastattelussa esille nousseet asiat kuten sen, että opetukseen toivottiin käytännön esimerkkiä liikunnan yhdistämisestä.

7. KÄYTÄNNÖN TYÖN TOTEUTUS

Käytännönlähtöinen työn tutkimus soveltuu tavoitteisiin, jossa halutaan kehittää toimintaa ja saada aikaiseksi uusi tuote. Tuotteen tarkoituksena on tarjota uudenlaisia menetelmiä lasten kanssa työskentelyyn. Erityisesti tässä työssä halutaan tuoda menetelmiä esiopetukseen liikunnan lisäämiseksi. Käytännönläheinen toimintatapa mahdollistaa asioiden kokeilemisen käytännössä. Samalla pystytään vaikuttamaan henkilökunnan asenteisiin. (Kananen 2012, 42 – 44)

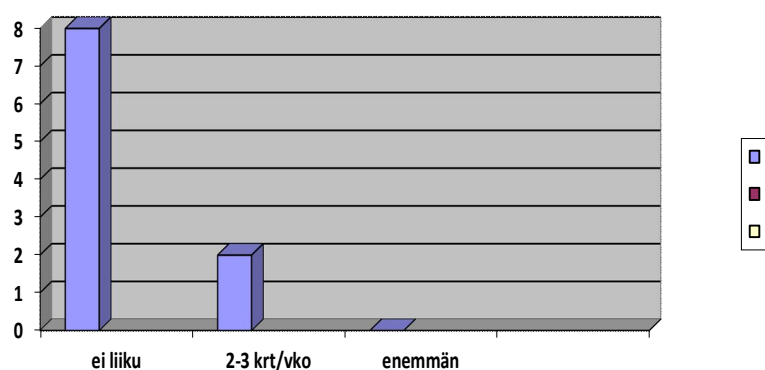
Kanasen (2012, 43) mukaan käytännönlähtöisen työn tutkimuksen tarkoituksena on synnyttää tuote. Tässä tapauksessa tuote tulee olemaan liikunnan vuosisuunnitelma arjen vinkeillä. Arjen vinkkejä ovat esimerkiksi matematiikan opettaminen liikkumalla. Mukailen Erikssonin kehittävän työntutkimuksen kaavaa, joka sopii menetelmäksi käytännönläheiseen työn tutkimukseen. Olen mukailut Erikssonin teorian minulle sopivaksi.



Kaavio 2. Tutkimukseni työvaiheet.

7.2 Tutkimuslupa

Ensimmäisessä vaiheessa kysyin vanhemmilta tutkimusluvan. (liite1) Henkilökunta auttoi minua perheiden ja lasten valinnassa. Valinnassa huomioitiin ainoastaan mahdollinen suostuminen tutkimukseen mukaan. Vanhemmilta saadun luvan kautta tutkimusryhmäkseni valikoitui kymmenen lapsen ryhmä. Vanhemmista asiasta tiedotettiin kirjeellä.(liite 2) Kirjeessä kerrottiin opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja vanhempien rooli. Vanhemmat täyttivät lapses- taan alkukyselyn. Kyselyssä kartoitettiin lasten liikkumista vapaa-ajalla sekä saako lapsi osallistua tutkimukseen ja saako lasta valokuvata. Kaavio 1 kertoo lasten liikkumisesta vapaa-ajalla vanhempien kertomana.



Kaavio 3. Lasten liikkuminen vapaa-ajalla.

Kaaviosta pystymme katsomaan, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista lapsista ei harrastanut vapaa-ajalla liikuntaa. Tutkimukseen osallistui kymmenen lasta ja heistä kahdella oli harrastus vapaa-ajalla. He harrastivat jalkapalloa ja telinevoimistelua. Kahdeksan lasta kertoi, että ei harrasta liikuntaa vapaa-ajalla.

Henkilökuntaa tapasin kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla esittelin tutkimukseni aiheen ja kerroin aikatauluista. Samalla kyselin heidän toiveitaan ja mahdollisuuksiaan osallistua tutkimukseen. Lisäksi sovin käytännön järjestelyistä.

7.2 Haastattelu ja ohjaus

Toisessa vaiheessa haastattelin henkilökuntaa ja johtajaa. Haastattelurungon olin tehnyt itse. Kysymysten avulla selvitin esiopetuksen tilaa, ohjatun liikunnan näkyvyyttä sekä omaehtoista liikuntaa.

Haastattelu sisälsi avoimia kysymyksiä ja kaikille haastateltaville esitin samat kysymykset. Haastattelu oli strukturoitu haastattelulomake. Kysymyksiä oli yhteensä kymmenen. (liite 2) Ensimmäiset kolme kysymystä olivat haastateltavan perustietojen selvittämistä kuten, nimi, työnimike ja työvuodet / kokemus. Haastattelin neljää lastentarhanopettajaa, joista puhun tekstissä LTO1, LTO2, LTO3 ja LTO4 sekä johtaja. Työkokemus alalta vaihteli lastentarhanopettajilla seitsemästä vuodesta yli kahteenkymmeneen vuoteen.

Esiopetus tällä hetkellä

Neljäs kysymys koski talojen esiopetuksen tilaa tällä hetkellä. Laukaan kirkonkylän esiopetuksessa on käytössä Pikkumetsän esiopetusmateriaali. Kaikki haastateltavat (LTO1-LTO4) näkivät Pikkumetsän tarinoiden ja kirjan olevan voimakkaasti toimintaa ohjaava. Seuraavia asioita nousi esille:

LTO1:

”Tila ahdas ja asettaa haasteita, että lapset eivät villiinny.”

”Opetussuunnitelman pohjalta mennään aika pitkälti.”

LTO3:

”Ryhmä määrittelee miten edetään.”

Ohjattu liikunta esiopetuksessa

Tämän jälkeen kysyin kysymyksen koskien ohjattua liikuntaa. Kaikissa vastauksissa liikuntaa todettiin olevan kerran viikossa ohjatusti. Sisällä liikuntaa oli selvästi vähemmän kuin ulkona. Tarkka yhteinen suunnitelma liikunnasta puuttui. Henkilökunta kertoi seuraavasti:

LTO1:

”Omilla ideoilla mennään, talven mittaan haetaan vinkkejä muualta mm. Nuoren Suomen sivuilta.”

LTO2:

”Aivan liian vähän.”

”Ei edes joka päivä.”

LTO3 ja 4:

”Vuosisuunnitelmaa ei ole, sille olisi tarvetta.”

Lasten omaehtoinen liikkuminen esiopetuksessa

Seuraavaksi selvittelin lasten omaehtoista liikkumista. Omaehtoisella liikkumisella tarkoitan lasten itsenäistä liikkumista esim. sisällä tai ulkona vapaan toiminnan aikaan. Kaikissa vastauksissa todettiin, että välineet ovat piilossa tai lapsilta kielletyssä paikassa. Ulkona koettiin molemmissa paikoissa voivan harrastaa liikuntaa paljon. Ulkona lapset pelasivat palloa, kulkivat purkkijaloilla ja juoksentelivat. Sisäliikunnasta henkilökunta sanoi seuraavasti:

LTO1 ja 4:

”Puolapuilla kiipeillään, se on ainut liikuntamuoto sisällä.”

”Ulkoilu mahdollistaa liikkumisen loistavasti.”

Toiveet ja haaveet liikunnan lisäämiseksi esiopetukseen

Tämän jälkeen halusin kuulla, mitä he toivovat lisää liikuntaan. Liikuntaan henkilökunta toivoi:

1. Vuosisuunnitelma, jota voisi hyödyntää toiminnan suunnittelussa.

2. Motoristen perustaitojen kertausta.

3. Liikuntaa estävien rajoitusten poistamista.

Nämä ovat yhteisesti kootut toiveet kaikilta neljältä lastentarhanopettajalta. Lisäksi he kommentoivat toiveitaan seuraavasti:

LTO3:

”Matikkaan lisää liikuntaa.”

LTO2:

”Luontevaksi osaksi esiopetusta, opettamiseen.”

LTO4:

”Opittaisiin näkemään, että välineet on saatavilla.”

Liikunnan näkyvyys esiopetuksessa

Kysyin myös haastattelussa liikunnan näkyvyyttä opetuksessa. Yleisesti liikunnan koettiin näkyvän todella vähän.

Yksi haastateltavista (LTO2) kuvasi sitä näin:

”Tavutetaan sanoja, etsitään kirjaimia, liikkuen etsitään sanoja.”

Henkilökunnan tavoitteet työlleni

Viimeisenä kysyin heidän tavoitteita työlleni, mitä odottavat. Vastaukset vaihtelivat kovasti. Seuraavia asioita tutkimukselta toivottiin:

LTO 1, 3 ja 4:

”Tietopläjäyksiä...”

”Suuria. Jotain uutta arkeen.”

LTO2:

”Työkaluja omaan työhön.”

”Oman toiminnan muuttaminen, lasta ei voi muuttaa.”

”Keskustelu on aina hyvästä ja kantaa hedelmää.”

Päiväkodin johtajan kanssa kävimme vapaamuotoisemman keskustelun, jonka pohjana oli haastattelu ja sama kysely kuin henkilökunnalle. Päiväkodin johtaja toivoi erityisesti asenteisiin vaikuttamista sekä jatkuvaa kouluttautumista ja kertausta.

Ensimmäinen kysymys koski esiopetuksen tilaa tällä hetkellä. Johtajan mielestä esiopetus on hyvällä pohjalla. Hänellä on ammattitaitoinen henkilökunta, joka osaa tehtävänsä. Itse toiminnasta hän ei osannut kertoa juurikaan. Hän kuitenkin toivoi liikuntaa lisää.

Lasten omaehtoisesta liikkumisesta kysyttäessä hän vastasi seuraavasti:

”Salivuorot pyörivät, viikoittain liikuntaa”

”Palloja runsaasti.”

Tällä vastauksella hän tarkoitti sitä, että salivuorot ovat aktiivisessa käytössä ja niitä käytetään. Talossa on runsaasti palloja ja ne ovat lasten vapaassa käytössä.

Johtajan kanssa juttelimme pitkään toiveista tutkimustyölleni. Hän pitää jo itse työtä hyvänä asiana. Lisäksi hän sanoi, että kaikki syntyvä keskustelu on hyvästä. Suoria lainauksia johtajan haastattelusta:

”Säännöllinen koulutus, tasaisesti koko ajan.”

”Rohkeasti suunnitellaan, kokeillaan ja toteutetaan.”

”Säännöllisyys.”

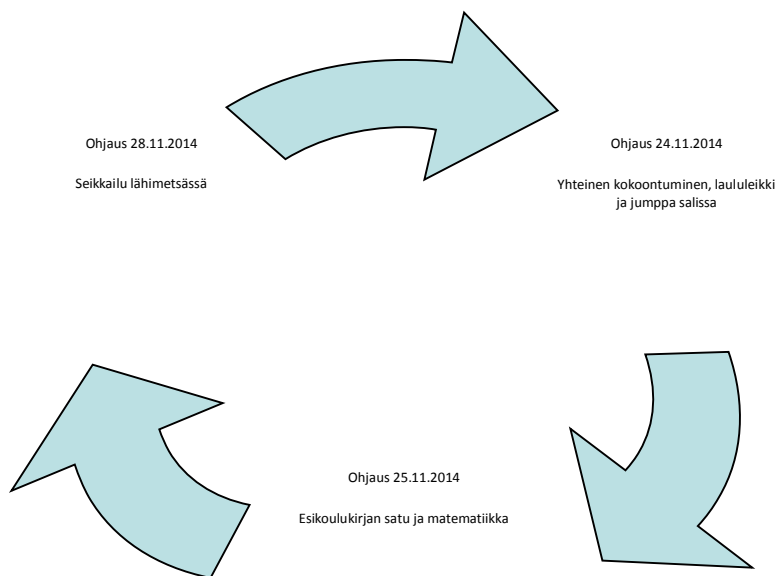
”Omien ryhmätilojen hyödyntäminen.”

Vaihe kaksi oli yhteistyö, suunnitelma ja toteutus. Tämä vaihe piti sisällään ohjausviikon, palautteen ja lasten havainnoinnin.

Sovin päiväkodin henkilökunnan kanssa aikataulusta, milloin tulen pitämään pilottiryhmälle ohjaustuokion. Ajankohdaksi valikoitui 24.11–28.11.2014. Tämän tuokion videoin. Myös tähän olin kysynyt vanhemmilta luvan. Suunnittelin

ohjausviikon valmiiksi ennen päiväkodille menoa. Kävin myös kerran tutustumassa ryhmään ennen ohjausta. Henkilökunta auttoi minua materiaalin hankinnassa sekä kopioi lapsille liikuntatehtävän. (liite 3)

Kaaviosta 3 selviää ohjaustuokioni. Ensiksi sovimme, että pitäisin ohjaustuokioita viitenä päivänä viikossa. Jouduin kuitenkin muuttamaan suunnitelmaa ja ohjasin kolmena päivänä. Muutoksen syynä olivat omat henkilökohtaiset syyni.



Kaavio 4. Ohjausviikon suunnitelma 24.11 - 25.11 ja 28.11.2014.

Maanantai 24.11.2014 Jumppa salissa

Saavuin päiväkodille tuntia ennen ohjaukseni alkamista. Katsoin tarvittavat materiaalit sekä laitoin videointivälineet valmiiksi. Liikuntatuokiolle olin valinnut liikkumisen niin, että en tarvinnut juurikaan välineitä.

Aloitimme koko ryhmän yhteisellä kokoontumisella. Tässä vaiheessa en vielä jakanut ryhmää kahtia, pilottiryhmään ja normaaliryhmään. Ohjasin koko ryhmälle laululeikin. Leikkinä toimi Esa Lamposen Keho käyntiin- laulu.

Tämän jälkeen jakauduimme kahteen ryhmään ja pilottiryhmä pääsi kanssani jumppaamaan. Jumppa sisälsi liikkeitä, joita tehtiin yksin, yhdessä ja parin kanssa. Yksin tehtiin mm. laululeikki, joka oli Esa Lamposen Liikumme laula-

en- laulu. Pareittain teimme eri kehonosilla liikkumista. Ryhmässä otimme hippaleikit ja keilojen kaatamisen. Tässä meillä oli kaksi ryhmää. Toinen ryhmä kaatoi antamillani kehon osilla keiloja ja toinen ryhmä nosti keilat pystyyn. Sitten vaihdoimme osia.

Tiistai 25.11 Matematiikkaa liikunnan keinoin

Aloitimme aamun jälleen yhteisellä kokoontumisella. Otimme maanantailta tutun laululeikin, keho käyntiin. Tämän jälkeen ryhmä jakautui kahtia.

Matematiikkaan ja esikoulukirjaan, joka heillä oli käytössä, toivottiin vinkkejä. Valitsin tiistaille vähän molempia. Aloitin lukemalla lapsille tarinan esikoulukirjasta. Yhdistin tarinaan liikkeen niin, että matkimme tarinassa tulevia asioita. Tarinassa heitettiin säkki olkapäälle ja niin mekin teimme. Siinä juostiin karuun ja mekin juoksimme. Tarinassa näytettiin vihaiselta ja otimme vihaisen ilmeen. Tarinassa tuli kirjaimet I, S, M ja O. Nämä teimme taikasormella ilmaan.

Tämän jälkeen jatkoimme matematiikkaa alueella 1-5. Ensimmäiseksi tunnistimme numerot 1-5 juoksemalla sanomani numeron luokse. Sitten näytin numeroa vastaavan symbolin ja lapset juoksivat oikealle numerolle. Kolmantena soitin kelloa numeroiden osoittaman määrän ja lapset juoksivat oikealle numerolle.

Seuraavaksi levitin maahan kankaan ja sen alle laitoin kohonumerot 1-5. Laitoin musiikin soimaan ja lapset kiersivät kangasta. Kun musiikki lakkasi, he tunnustelivat, mikä numero on kankaan alla. Lopuksi keräsimme numerot ja laitoimme ne yhdessä järjestykseen.

Olin varannut rakennuspalikoita valmiiksi huoneeseen, paperia ja kyniä. Paperille lapset tekivät ohjeeni mukaan numerot 1-5. Tämän jälkeen he hakivat kutakin numeroa vastaavan määrän rakennuspalikoita. Lopuksi mietimme, paljonko palikoita on yhteensä. Viimeisenä oli numerohyppyruudukko. Olin tehnyt valmiiksi hyppyruudukon sekä siihen numerosarjoja lapsille. Lopuksi lapset hyppivät siinä.

Perjantai 28.11 Seikkailuliikunta metsässä

Perjantaina emme pitäneet aamukokoontumista sisällä. Kokoonnuimme lasten kanssa ulos. Ennen lasten tulemistä ulos olin käynyt lähimetsässä tekemässä

seikkailurataa. Seikkailurata piti sisällään kalliolta laskeutumisen, hämähäkin verkon ja tasapainonarut.

Lapset odottivat minua ulkona. Kerroin heille tarinan, jonka keksin päästäni, siitä kuinka metsässä tarvitaan rohkeutta ja auttamisen taitoa. Kerroin siitä, kuinka tärkeää on huolehtia kaverista. Matkamme alkoi juoksemalla kovalla vauhdilla ulkoportille. Lapset olivat aivan innoissaan. Tämän jälkeen kiersimme lyhtypylväitä, kävelimme kivetystä pitkin ja takaperin. Metsään saavuimme päästämme aivan pyörryksissä.

Metsässä kiersimme puita, juoksimme kilpaa ja pompimme kiveltä kivelle. Vihdoin pääsimme isolle kalliolle, jossa meitä odotimme ensimmäinen tehtävä. Laskeuduimme köyttä pitkin kalliolta alas. Näytin lapsille mallia ja he tekivät perässä. Tämän jälkeen vastassa oli hämähäkin verkko, joka oli haastava mennä läpi. Lapset autoivat toisiaan ja jokunen tuli ilman apuakin. Sitten vuorossa oli köysistä tehty tasapainorata. Tämä vaati keskittymistä ja äärimmäistä tasapainoa. Kun nämä oli suoritettu, palasimme päiväkodille. Teimme matkalla takaisin kaikki samat asiat kuin metsään mennessä.

Ohjaustuokioilla hyödynsin musiikkina Esa Lamposen Musiikille siivet- levyä. Nämä laulut ovat liikunnallisia laululeikkejä ja laittavat mukavasti lapset liikkumaan. Sävel on helppo ja innostaa lapset mukaan osallistumaan. Ohjausviikon jälkeen jätin henkilökunnalle musiikkilevyt käyttöön. Tällä varmistin, että aamuliikunta ryhmässä jatkui.

Ohjaustuokiot olin suunnitellut hyvin ennen vetämistä. Tämä helpotti tuokioiden onnistumista ja aikataulussa pysymistä. Videoin kaikki ohjaustuokiot ja niistä pystyin katsomaan lasten osallistumista sekä kiinnostusta. Viikon jälkeen keräsin lapsilta kommentteja. Lapset sanoivat seuraavasti:

”Paras päivä ikinä.”

”Se kello oli kiva, kun sai liikkua.”

”Kaikki oli kivaa.”

”Metsäretki oli kiva, kun sai laskeutua köyttä pitkin.”

7.3 Uudenlainen tapa toimia

Kolmas vaihe on uusi toimintamalli. Siinä vanhan tilalle syntyy jotain uutta. Teoriaan perehtymisen ja saatujen haastattelujen sekä ohjaamisen pohjalta olen valmistanut vuosisuunnitelman, joka toimii henkilökunnalle työkaluna.

Vuosisuunnitelmasta näkyy joka kuukaudelle oma liikuntalaji. Tämän suunnitelman on tarkoitus täydentyä henkilökunnan tekemänä. Ohjausviikolta saamiini ideoiden pohjalta he alkavat luoda omalle ryhmälleen elävää vuosisuunnitelmaa. Mallin syntyminen vaatii aikaa. Aikaa vaaditaan asenteiden ja toimintatapojen muuttamiselle. Tämä ei synny hetkessä. Pysyvätoimintatapojen muutos vaatii poistumista epämukavuusalueelta. Kun sieltä poistutaan, joudutaan tekemään työtä. Työ vie energiaa. Parhaimmillaan se synnyttää uuden tavan toimia ja työlläni pyrin siihen vaikuttamaan. Ohjaamani asiat olivat pieniä ja yksinkertaisia toteuttaa. Niiden eteen ei tarvitse kuin hiukan miettiä ja suunnitella omaa tekemistään.

7.4 Käytännön työn aikataulu

Aikataulu työlleni on ollut tiukka. Olen haastatellut henkilökuntaa, johtajaa ja hankkinut luvat vanhemmilta nopeassa aikataulussa. Syyskuun puolessa välissä esittelin työni henkilökunnalle ja loppukuusta haastattelin henkilökunnan. 23.9.2014 kirjoitimme johtajan kanssa sopimuksen opinnäyteyhteisyydestä. Lokakuun alussa lähetin perheille kirjeet ja kyselyt tutkimukseeni liittyen.

Ohjausviikko oli tarkoitus toteuttaa kahdelle eri pilottiryhmälle. Tarkoitukseni oli vetää sama ohjaustuokio kummallekin ryhmälle. Ensimmäinen muutos tuli, kun oma lukujärjestykseni ei antanut mahdollisuutta ohjata kuin kolmena päivänä viikossa. Toinen muutos tuli siitä, että ohjausviikkoni toiselle ryhmälle meni joulukuun alkuvuikolle ja heillä oli silloin joulukirkkoa ja juhlaharjoituksia. Jouduin tekemään päätöksen, että pidän ohjaustuokion yhdelle pilottiryhmälle

ja teen työni sen pohjalta. Katsoin, että työni luotettavuuden kannalta toisen ryhmän ohjaaminen ei ollut välttämätöntä.

Ohjausviikko toteutettiin yhden viikon aikana. Itse ohjasin lapsia kolmena päivänä. Näiden kolmen päivän aikana laitoin vanhemmille tietoiskuja oveen liikunnan määrästä, laadusta ja tavoitteista. Lisäksi aamuisin portilla oli tehtävä lapsille ja aikuisille.

Maanantaina päiväkotiin piti tulla liikkuen mahdollisimman hassusti. Tiistaina piti hyppiä yhdellä jalalla portilta ovelle asti. Perjantaina vanhemman piti kantaa lapsi reppuselässä ovelle. Lisäksi maanantaina jaoin lapsille kotitehtävän, joka tuli olla suoritettuna 28.11.2014 mennessä.

Kaavio 5 kuvaa aikatauluani käytännön osuuden osalta. Kaaviossa alhaalla näkyy tutkimukseni eteneminen ja toteutus. Tutkimuslupa ja suostumus tutkimukselleni hankittiin syyskuussa 2014. Vanhemmilta kysyttiin lupa syyskuun lopussa 2014. Keskimmaisessä osassa kuvataan tutustumisvaihetta lapsiin ja ohjattavaan ryhmään. Kävin päiväkodilla lapsia tapaamassa marraskuussa 2014, viikkoa ennen ohjaustani. Viimeinen osa kuvaa ohjaamistani päiväkodilla. Tämän toteutin kolmena päivänä yhden viikon aikana. Suunnittelin toiminnan koko viikolle ja yhteistyössä henkilökunnan kanssa ohjasimme lapsia.



Kaavio 5. Aikatauluni työni eri vaiheissa.

8. TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Henkilökunnan näkemyksiä ohjausviikosta

Haastateltavat valitsin sillä perusteella, jotka toimivat ryhmässä opettajina. Valitsin lastentarhanopettajia, koska heillä on ryhmästä pedagoginen vastuu ja suunnittelevat toiminnan. Haastateltavia oli neljä ja he kaikki olivat naisia. Heillä kaikilla oli lastentarhanopettajan työstä pitkä kokemus. Lisäksi haastattelin päiväkodin johtajaa, joka toimii talossa hallinnollisena johtajana. Hänellä on

laaja kokemus alalta. Hän on toiminut lastentarhanopettajana sekä johtajana useissa eri päiväkodeissa.

Aikaisemmasta poiketen, haastattelin kahden eri talon opettajia, vaikka pilottiryhmä muodostuikin vain toisesta päiväkodista. Haastatteluhetkellä päiväkodin tilat olivat muuttumassa ja tulevaisuus näyttäytyi heille isona kysymysmerkkinä. Kukaan heistä ei osannut sanoa, mitä jatkossa tulee tapahtumaan.

Teimme haastattelun vanhoissa päiväkodin tiloissa. Heillä oli selkeä näkemys liikunnan näkyvyydestä sillä hetkellä. Liikuntaa otettiin mukaan opetukseen mahdollisimman paljon. Silti koettiin, että sitä voisi ottaa mukaan enemmänkin. Molemmissa taloissa piha oli hyvä paikka liikkua. Siellä lapset liikkuvat paljon. He mm. pelasivat jalkapalloa, kiipeilivät, juoksutelivat ja leikkivät salapoliisia. Toisinaan aikuinen osallistui leikkeihin mm. hippa. Ulkona oltiin molemmissa päiväkodeissa paljon. Haastattelussa lastentarhanopettaja 2 sanoi näin:

”Ulkoilu mahdollistaa liikkumisen loistavasti.”

Sisätilat olivat molemmissa taloissa ahtaat liikkumiselle. Myös välineet kuten pallot, vanteet ja hyppynarut olivat lapsilta piilossa ja hankalassa paikassa hakea. Joskus valvotusti näitä sai käyttää. Kuten haastatteluissa tuli esille:

LTO3:

”Tila ahdas ja asettaa haasteita, että lapset ei villiinny.”

tai

”Puolapuilla kiipeillään, se on ainut liikuntamuoto sisällä.”

Päiväkodit, Sararanta ja Ketomaa, siirtyivät lokakuun alussa koulun yhteyteen uusiin tiloihin. Nämä tilat mietityttivät paljon. Mietintää aiheutti yhteys kouluun mm. miten tilat tulevat jakautumaan koulun kanssa. Tiedossa heillä oli yksi salivuoro viikossa. Aika näyttää voidaanko salia käyttää esim. iltapäivällä. Lisäksi sisätilat ovat huomattavasti pienemmät kuin aikaisemmin ja niiden suhteen ilmeni erilaisia rajoituksia. Rajoituksia oli mm. siinä mitä saa kiinnittää lattiaan, seiniin ja oviin. Esimerkiksi tarrasta tehtyjä jalan ja käden kuvia ei saanut laittaa lattiaan.

Ulkotilat muuttuivat molemmilla päiväkodeilla paljon. Ennen pihat olivat isot ja hyvät liikkua. Nyt piha-alue pieneni ja liikkumisen mahdollisuus supistui. Positiivisena mahdollisuutena näyttäytyy lähimetsän hyödynnettävyys, luistelukenttä ja hiihtoladut. Nämä kaikki sijaitsevat aivan päiväkodin vieressä. Jalkapallon pelaamiseen on varattu oma alue.

Ohjausviikolla toteutin henkilökunnan toiveiden mukaan liikuntaa. Pysin lisäämään sitä arkeen pieninä annoksina. Jumppatuokiolla ohjasin liikunnan vuosisuunnitelman pohjalta. Esikoulukirjaan otin mukaan liikuntaa ja opetussisältöön toin vinkkejä matematiikkaan.

Tuokioiden jälkeen keskustelin henkilökunnan (LTO 2 ja 3) kanssa ja he kertoivat saavansa paljon omaan työhönsä. He kuvailivat mm. näin:

”Paljon tuttua, mutta hyvä palautella mieleen.”

”Ohjaajan esimerkki ja osallistuminen vaikuttaa lasten innostumiseen.”

”Ajattelemisen aihetta omaan ohjaamiseen.”

8.2 Lasten näkemyksiä ohjausviikosta

Tutkijana lähestyin lapsia käymällä päiväkodilla tutustumassa lapsiin etukäteen. Juttelin lasten kanssa ja osallistuin aamuhetkelle. Aamuhetkellä kerroin kuka olen, mistä tulen ja miksi olen heidän luonaan. Lapset saivat tehdä minulle kysymyksiä.

Olin lapsille entuudestaan vieras. Olen toiminut kymmenen vuotta lasten päivähoitossa esikoululaisia opettaen. Tällä hetkellä olen toisissa työtehtävissä. Lapset ottivat minut avoimesti vastaan ja meidän välille syntyi heti luottamus.

Päiväkodin henkilökunnan avustuksella 20 lapsen ryhmästä valittiin 10 lapsen pilottiryhmä. Pilottiryhmässä oli 5 tyttöä ja 5 poikaa. Ohjaustuokion toteutin lapsille tutussa ympäristössä. Olin koonnut välineet valmiiksi ennen tuokiota. Lasten ollessa saapuneet päiväkotiin n. klo 9.00 aloitimme tuokion. Joka aa-

mu meillä oli liikuntaleikki mukana aamuhetkellä. Tämän jälkeen aloitimme varsinaisen tuokion.

Ohjaustuokiot olivat kestoaltaan 45 minuuttia ja kaikki lapset jaksoivat hyvin. Muutama lapsi olisi halunnut lopettaa aikaisemmin. Olin itse aktiivisesti mukana tuokiollaja osallistuin mm. hippaleikkiin. Aina tuokion lopussa kokosin lapset piiriin ja kysyin kommentteja. Kaikki lapset olivat tykänneet tekemisestä ja oppineet uutta.

Ohjaustuokio videoitiin. Lisäksi pidin ohjausviikolta päiväkirjaa, johon kirjoitin omia havaintojani. Videon litterointia tein heti tuokioiden jälkeen sekä kirjoittaessani opinnäytetyötä puhtaaksi.

Henkilökunta piti Pikkumetsän kirjaa hallitsevana ja tämä oli yksi kohta johon halusin tuoda uudenlaista ajattelumallia. Minusta tarinat olivat tarpeeksi lyhyitä ja niiden valitsemiseen annettiin vapaus kirjan tekijöiden osalta. Ohjaaja saa valita komesta tarinasta, minkä haluaa.

Minä valitsin lyhyemmän tarinan, jonka pystyin kertomaan aikalailla omin sanoin. Tarinassa etsittiin kirjaimia ja siihen oli helppo yhdistää juoksua, pompomista, vihaista ilmettä jne. Lapset olivat hyvin mukana ohjauksessa. Muutamalla lapsella oli ongelmia keskittymisen kanssa ja myös he jaksoivat hyvin. Henkilökunnalta (LTO 2 ja 3) sain kiitosta yhdistää tarinaan liike. He sanoivat näin:

” Helppo ja yksinkertainen keino, jota ei ole tullut ajatelleeksi. ”

Toinen asia, johon toivottiin vinkkejä, oli matematiikka. Minulle liikunnan yhdistäminen matematiikkaan on tuttua ja halusin päästä jakamaan taitojani siinä.

Minä lähden ajatuksesta, että lapsi oppii kokonaisvaltaisesti ja tekemällä. Aloitimme aluksi tutustumalla numeroihin 1-5. Lapset kommentoivat matematiikan opettelua seuraavasti:

” Oli kiva, kun soitettiin kelloa ja sai liikkua numerolle. ”

Olin piilottanut kankaan alle numeroita ja musiikin soidessa lapset kiersivät varjoa ympäri. Musiikin lakatessa lapset tunnustelivat kohdallaan olevaa numeroa. Tässä joutuu käyttämään useita eri aisteja.

Viimeisenä ennen ulosmenoa, otin lasten kanssa numeromatolla hyppimisen. Lattialla oli paperista tehty numeroruudukko. Lapset saivat numerosarjoja kuten esim. 1,5,2 ja hänen piti hyppiä ruudukossa oikeassa järjestyksessä. Tätä lapset erityisesti pitivät.

Kolmantena halusin tuoda heille esille mahtavan metsämaaston, joka lähtee ihan päiväkodin nurkalta. Olin etukäteen käynyt tekemässä metsään seikkailuradan. Lapset tulivat ulos ja kerroin heille tarinan, jossa kehoitin huolehtimaan kaverista sekä auttamaan toista. Lapset kuuntelivat tarkkaan. Ennen seikkailurataa lapset kiersivät metsässä tehden mitä ihmeellisimpiä liikkeitä. Tämänjälkeen saavuimme isolle ”kalliolle”, jossa odotti köydellä laskeutuminen. Pojat olivat rohkeita ja taitavia. Muutamaa tyttöä jännitti. Kaikki kuitenkin uskalsivat laskea köydellä.

Hämähäkin verkossa tarvittiin apua, jotta ei osuttu verkkoon. Hienosti lapsilta löytyi auttamisen tahtoa. Tasapainoilu kahdella narulla osoittautui haastavaksi. Narut olivat turhan ohuet ja tasapainon pitäminen niissä hankalaa. Lapset ja henkilökunta (LTO 2 ja 3) kommentoivat tätä seuraavasti:

” Aivan huippua!”

”Oli kivaa seikkailla metsässä.”

8.3 Vanhempien näkemyksiä ohjausviikosta

Ohjausviikkoni jälkeen lähetin päiväkodille sähköpostia ja pyysin välittämään loppukyselyn vanhemmille. Tarkoitukseni oli kerätä vanhemmilta tietoa ohjaamastani viikosta ja siitä, olivatko lapset puhuneet asiasta kotona.

Kysely osoittautui vanhemmille ylivoimaiseksi vastata. Kysely lähetettiin kymmenelle perheelle ja ainoastaan kaksi vastasi kyselyyn. Kyselyyn vastanneista vanhemmista puhun perhe 1 ja perhe 2. Annoin vastaamiseen jatkoai-
kaa, mutta se ei lisännyt vastausprosenttia.

Kyselyyn vastanneiden osalta kokosin vanhempien kommentteja ylös. Kysely ei anna luotettavaa kuvaa, koska vastausprosentti jäi alhaiseksi. Uskon kui-

tenkin, että nämä vastaukset ovat suuntaa antavia. Molemmissa vastauksissa oli huomioitu samanlaisia asioita.

Ohjausviikollani oli joka aamu perheille tehtävä portilla. Joka aamu kerroin tehtävän myös lapsille. Kehotin heitä tekemäänsen iltapäivällä, jos aamulla oli unohtunut. Kysyin sitä, olivatko vanhemmat huomanneet tehtävän portilla.

Vastanneista perheistä, perhe 1, oli huomannut ja tehnytkin lapsensa kanssa. Perhe 2 ei ollut tehnyt aamulla, mutta teki lasta hakiessa hoidossa. Vanhemmat kommentoivat näin:

Perhe 1:

” Kivoja tehtäviä. Sai hymyn huulille.”

Perhe 2:

” Kivoja ideoita liikkua.”

Kysyin myös kertoivatko lapset päivästä, kun olin siellä ollut. Molemmat perheet vastasivat lapsien kertoneen päivästä ja olleen innoissaan. Näistä asioista juteltiin vielä myöhemminkin. Erityisesti lapset olivat kertoneet tehtävistä, mitä olivat tehneet.

Kysyin vanhemmilta olivatko kiinnittäneet huomiota infolappuun, jonka laitoin päiväkodin oveen kiinni. Lapussa oli teksti: ” Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua 2 tuntia joka päivä.” Vanhemmat olivat huomanneet tekstin ja kertoivat miettivänsä, miten se täyttyy.

Annoin lapsille ensimmäisenä ohjauspäivänäni kotitehtävän. Kysyin vanhemmilta kotitehtävän täyttämistä. Vanhemmat vastasivat, että olivat huomanneet tehtävän. He myös harmittelivat, että se toistumiseen unohtui päiväkodille.

9. POHDINTA

9.1. Ajatuksia ja päätuloksia

Tutkimuksessani yhtenä tavoitteena oli tarkastella lasten liikunnan suunnittelua sekä liikunnan lisäämisen mahdollisuutta arkeen. Tähän tavoitteeseen olen pyrkinyt löytämään vastausta haastatteleamalla esikouluopettajia ja ohjaamalla lapsille tuokioita. Työhöni valitsin itselleni pilottipäiväkodin, jolle suoritin haastattelut sekä ohjauksen.

Tutkimusongelmana minulla oli kaksi kysymyksen muotoon asetettua ongelmaa ja tavoitetta. Ensimmäinen kysymys oli voidaanko suunnitelmalla lisätä liikunnan näkyvyyttä arjessa? Toinen kysymys oli mitä omaleimaista ja uutta liikunnan lisääminen antaa arkeen? Kysymysten kautta pyrin kehittämään Laukaan Kirkonkylän päiväkodin esiopetusta ja tarjoamaan heille menetelmiä opetukseen.

Asettamani tavoitteet ja tutkimukset joita lasten liikkumisesta on tehty tukevat hyvin toisiaan. Tutkimusten valossa voidaan todeta, että lasten liikkuminen on alle kouluikäisillä vähentynyt. Tutkimukset myös korostavat sitä tosiasiaa, että pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä lasten kasvavaan ylipainoon, josta voidaankin puhua maailmanlaajuisesti vakavana terveysongelmana. Toisaalta Soinin (2015) uusin tutkimus tuo esille sen, kuinka liikunta on vähäistä päiväkodissa. Yleinen ajatus asiasta on aivan päinvastainen.

Pilottipäiväkotini henkilökuntaa haastattelin tutkimuksen alussa kerran. Tämä haastattelu antoi minulle perustietoa päiväkodin toiminnasta ja erityisesti liikunnan näkyvyydestä. Lisäksi sain arvokasta tietoa siitä, mitä he toivoivat liikunnalta lisää. Haastattelun olin teemoittanut siten, että ensiksi selvitin työhistorian ja koulutuksen. Tämän jälkeen keskustelimme esiopetuksen nykytilasta. Sitten otimme keskusteluun tulevaisuuden sekä toiveet tulevaisuudelle. Koko ajan punaisena lankana oli liikunta ja liikkuminen. Kaikki haastatteluun osallis-

tuneet toivoivat liikunnan vinkkejä, ajatusten herättelyä ja liikunnan vuosisuunnitelmaa.

Tutkimuksen lopussa pyysin pilottiryhmän aikuisilta suullista palautetta sekä palautetta sähköpostin kautta. Nämä palautteet kirjasin itselleni ylös. Tarkastellessani haastattelun tuloksia ennen ohjausviikkoani ja sen jälkeen huomasin, että asenteissa oli tapahtunut muutosta. He huomasivat kuinka lapset innostuivat aivan eri tavalla, kun minä tein liikunnallisia juttuja mukana. Toinen muutos, joka näkyi, oli lasten osallistumisessa. Vilkkaat ja puheliaat lapset jaksoivat olla tuokioilla paremmin mukana.

Teoriaosuudessa esille nousi kuinka liikunnan avulla voidaan parantaa koulussa keskittymistä ja sosiaalisia taitoja. Sama näkyy myös esiopetuksessa. Liikunta toimii myös hyvin opetusmenetelmänä vilkkaille lapsille ja tutkimukseni kautta osoitin tämän todeksi.

Ohjausviikkoni jälkeen henkilökunta kertoi lasten toivovan aamujumppaa uudestaan ja uudestaan. Lapset myös odottivat aamuisia liikuntajuttuja portille sekä kysyivät mahdollisuutta päästä saliin jumppaamaan. Liikuntalaululeikit olivat lapsista hauskoja ja innostavia.

Motorinen kehitys vaatii toistoja ja kertaamista. Tutkimuksessani motoriset taidot vahvistuivat, mutta eivät kehittyneet. Tarvittavaa määrää toistoja ei kuitenkaan syntynyt. Uuden oppimiselle olisi pitänyt olla enemmän aikaa.

Kognitiivinen kehitys tapahtuu lapsella pikku hiljaa ja omalla toiminnallani annoin siihen esimerkkejä. Saadaksemme aikaan kehittymistä ja oppimista, meidän tulisi jatkaa suunnitelmallista työtä pidempään. Uskon kuitenkin, että toiminnallani edistin kognitiivisen toiminnan kehittymistä. Lapset todella pitivät tarinoistani.

Sosio- emotionaalista kehitystä tapahtuu lapsella koko ajan. Tutkimuksessani tehtiin paljon asioita yhdessä. Viimeisenä ohjauspäivänä toimimme yhtenä ryhmänä metsässä seikkaillen. Metsäseikkailu vahvisti lasten ryhmähenkeä sekä kaverin auttamista. Jouduimme olemaan

kaverin kanssa vuorovaikutuksessa ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteavat, että lasten tulisi liikkua kaksi tuntia joka päivä. Tutkimuksessani osoitin tämän mahdolliseksi. Suunnitelulla ja päivän jäsentämisellä tämä on mahdollista. Liikuntaa voidaan lisätä siirtymiin sekä ohjattuihin tuokioihin. Liikunta on muutakin kuin hippaleikkejä tai ulkona liikkumista. Tutkimuksessani vastasin tähän väitteeseen ja toin esille vaihtoehtoisia tapoja lisätä lasten liikkumista. Tutkimuksessani ei ollut liikkumisessa eroa tyttöjen ja poikien välillä. Kaikki liikkuivat yhtä innokkaasti.

Tuotteen syntymiseen vaikuttaa monet seikat. Tuotteesta voidaan puhua innovaationa, ideana, strategiana jne. Omassa työssäni lähestyin tuotetta palvelutuotteen näkökulmasta. Palvelun tilaajana minulla oli Laukaan kirkonkylän päiväkotia. Heidän kanssaan lähdimme rakentamaan heidän ajatustensa pohjalta palvelutuotetta, joka muodostui liikunnan vuosisuunnitelmaksi. Liikunnan vuosisuunnitelma on palveluna laatua nostava ja ammatillisuutta lisäävä tuote. Tämän sisäistäminen vaatii jatkotyöstämistä sekä kenties kouluttautumista.

9.2 Luotettavuus, pätevyys ja eettisyys

Tutkimuksen tarkoituksena on välttää virheiden syntymistä. Tämän takia tutkimuksessa pyritään arvioimaan sen luotettavuutta eli reliäabelius. Tällä tarkoitetaan saatujen tulosten mittaamista ja arvioimista. Reliäabelius voidaan todeta monella tavalla. Tulos on luotettava, jos kaksi tutkijaa päätyy samaan tulokseen. (Hirsijärvi ym. 2009, 231)

Tutkimuksessani haastatteluista saadut tulokset olivat luotettavia ja tarkkaan kirjattuja. Vanhemmilta palautuneista lupakyselyistä sain tietoa lasten liikkumista ja tämä tulos oli 100 %. Lopussa tekemäni kysely vanhemmille jäi vastausprosentissa alhaiseksi. Tulos oli 20 %. Tämä tulos on alle puolet ja siten ei kerro luotettavaa tulosta vanhempien näkemyksestä ohjausviikosta.

Opinnäytetyössäni arvioin luotettavuutta myös tekemällä havaintoja ohjausviikosta. Varmistin luotettavuuden videomalla ohjaustuokiot. Myöhemmin pystyin palaamaan tuokioihin katsomalla videolta miten asia oli mennyt. Videolta katsoin liikuntatuokioita osaksi pedagogisesta näkökulmasta. Tässä kiinnitin huomiota ohjeiden antamiseen, odottamiseen sekä ohjeiden ymmärtämiseen. Esille nousivat mm. se, että selitin ohjeita paljon. Osat lapsista kuuntelivat nättisti ja osat jatkoivat tekemistään kuuntelematta minua. Toisaalta rauhoittelin vilkkaita lapsia pienellä liikkeellä kuten ottamalla olkapäästä kiinni ja muiden työ tai keskittyminen ei herpaantunut. Kiinnitin videolla huomiota myös lasten työskentelyyn. Huomasin heti lapset, jotka olivat innostuneita ja tekivät kaikkea mielellään. Joukossa oli myös lapsia, jotka ilmaisivat tyytymättömyyttä itkulla tai jäämällä sivuun. Lisäksi pidin päiväkirjaa, johon kirjasin omia tunteuksiani ja ajatuksiani.

Oman työn arvioiminen ei aina ole helppoa. Oman ohjaamisen kriittinen arvioiminen vaatii itsetutkiskelua ja avointa mieltä. Tuloksia arvioidessa jouduin pohtimaan luotettavuutta moneen kertaan. Jouduin palaamaan kohtaan, mitä etsin ohjausvideoinneista? Katson kuitenkin, että saadut johtopäätökset ovat luotettavia. Lapset olivat innostuneita ja nauroivat sekä osallistuivat tuokioille hyvin. Lisäksi he antoivat suullista palautetta minulle.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on osattava olla myös kriittinen omia tuloksia kohtaan. Omassa työssäni haastattelusta saadut tulokset ovat luotettavia ja tarkkaan kirjattuja. Virhemarginaali on pieni. Samoin lupakyselyn yhteydessä saadut tulokset vanhemmilta ovat luotettavia. Ohjausviikolta saatu materiaali on videoinnin osalta luotettavaa. Analysoinnissa pyrin olemaan kriittinen. Videointi tapahtui siten, että asetin videointilaitteet valmiiksi tilaan, jossa olimme. Minun ei tarvinnut puuttua itse videointiin. Haastattelun tulokset kirjoitin sanasta sanaan ylös itselleni ja vältin puheenvuorojen lyhentämistä.

Toinen tutkimukseen liitettävä käsite on pätevyys eli validius. Tällä mitataan juuri sitä, mikä on tutkimuksen kannalta tärkeintä. Esimerkiksi jos halutaan selvittää lasten liikkumista, tehdään otanta tietyn ikäisille lapsille ja kootaan tulokset yhteen. Jos tutkija pitää kiinni omasta ajatusmallistaan, niin syntyy usein väärinkäsityksiä ja tutkimus ei ole pätevä. (Hirsijärvi ym. 2009.232)

Opinnäytetyössäni minulla oli selvää tutkimustapa, millä etenin. Ensimmäinen tehtävä minulla oli hankkia itselleni päiväkotia, jossa voin suorittaa ohjausviikon ja tehdä yhteistyötä. Päiväkoti löytyi aikaisempien suhteiden kautta. Päiväkodin löytyminen ei vienyt aikaa eikä voimia. Yhteistyö ja kiinnostus asialle olivat heti.

Toisessa vaiheessa menin päiväkodille ja kerroin tutkimustyöstäni. Kerroin ajatuksistani ja siitä, mitä työltäni haen. Kerroin oman tutkimusongelmani ja sitä kautta esille nousevat tutkimuskysymykset. Tätä silmällä pitäen lähdin toteuttamaan työtäni.

Kolmannessa vaiheessa kysyin vanhemmilta tutkimusluvan ja samalla kirjoitimme johtajan kanssa suostumuksen osallistua tutkimukseen. Haastattelin henkilökuntaa ja johtajaa. Tämän pohjalta lähdin luomaan työlleni sisältöä.

Haastattelujen pohjalta päädyin kahteen tutkimusnäkökulmaan. Ensimmäinen näkökulma tarjoaa päiväkodin arkeen liikunnallisia vinkkejä. Toinen näkökulma tarjoaa henkilökunnalle käyttöön liikunnan vuosisuunnitelmarungon. Tämä on syntyvä palvelutuote.

Neljännessä vaiheessa toteutin ohjausviikon päiväkodilla. Minulla oli valittu kaksi ryhmää, joita ohjaan. Olin haastatellut henkilökuntaa ja kysynyt vanhemmilta tutkimuslupa. Ohjausviikolla suunnitelmiin tuli muutos. Muutos tuli päiväkodin osalta ja pidin ohjausviikon vain toiselle ryhmälle. Ohjausviikkoni osui toisen päiväkotiryhmän kohdalla joulun alle ja heillä oli sovittu siihen jo paljon pakollisia menoja kuten joulukirkko.

Katson kuitenkin, että tutkimuksen luotettavuuden kannalta toisen ryhmän peruuntumisella ei ollut merkitystä. Sain ohjausviikolta tarvittavan materiaalin ja riittävästi dataa arvioimista varten. Ohjausken lomassa kerroin henkilökunnalle mitä teen ja miksi. Kerroin myös mitä tulee huomioida ja miksi. Perustelin omaa tekemistäni. Annoin heille myös materiaalia jatkotyöskentelyä varten.

Viides vaihe oli tutkimustulosten kerääminen yhteen. Saatujen tulosten pohjalta voidaan todeta, että suunnitelmallisuus lisää liikuntaa. Aikuisen esimerkillä on iso vaikutus lapsiin ja oppimiseen. Henkilökunnan kanssa jutellessa huomasin myös sen, että aika ajoin organisaatioissa tarvitaan ihmisiä, joka herättelevät ajatuksia. Monet ohjaamani asiat olivat tuttuja, mutta unohtuneet.

Eettisyyttä kunnioitin koko ajan ohjatessani lapsiryhmää. Huomioin yksilöllisyyden lasten kanssa työskennellessä. Tämä näkyi puheessani lasten kanssa. Katsoin aina lapsia silmiin puhuessani heille. Asetuin lapsen tasolle jutellessani. Muutamilla lapsista oli vaikeuksia keskittymisen kanssa. Heidät sijoitin istumaan lähelleni, jotta pienellä liikkella pystyin rauhoittamaan heidät. Lisäksi ohjasin heitä ensimmäisenä tekemiseen. Vältin istumista pitkään paikalla.

Eettisyys näkyi myös tavassani kohdata henkilökunta. Kunnioitin heidän tietämystä lapsiryhmästä. Arvostin heidän työtään tehdä varhaiskasvatusta. Arvostus näkyi mm. kysymyksissäni. Luotin heiltä saatuihin vastauksiin ja käytin sitä hyödyksi tuokiota suunnitellessani.

9.3 Johtopäätökset ja kehittämiskohteet

Asenteisiin vaikuttaminen viikon aikana on hankalaa. Samoin tiedon siirtäminen ja sisäistäminen viikon aika on mahdotonta. Videointi osoittautui tärkeäksi menetelmäksi palauttaa saatu informaatio mieleen. Asenteisiin vaikuttaminen näkyi hiukan siinä, että henkilökunta alkoi miettiä itseään ohjatessa. He kiinnittivät huomiota siihen, että minä olin toiminnassa itse mukana koko ajan. Omalla osallistumisellani sain lapset innostumaan.

Sen sijaan viikko osoitti sen, että suunnitelmallisella ja tavoitteellisella toiminnalla voidaan lisätä liikuntaa arkeen huomattavasti. Ohjausviikkoni aikana lapset liikkuvat enemmän kuin ennen. Liikuntaa oli lisätty aamukokoontumiseen. Tämä aamujumppa jäi heillä aamuhetkiin pysyväksi koko joulukuun ajaksi. Lapset pyysivät joka aamu jumppaa.

Lisäsin liikuntaa opetukseen ja lasten siirtymiseen tuokiolta ulos. Henkilökunnalta sain palautetta uusista ideoista sekä rohkeasta kokeilemisesta liikkunnan lisäämisestä mm. satuun. Henkilökunta sanoi palautteessaan:

” M- kirjainta käsitellessä oli mukava idea keskeyttää tarina ja ottaa mukaan liikkeitä.”

Ulkona annoin lapsille liikunnallisia tehtäviä. Pyysin heitä tekemään aamulla portilla olleita tehtäviä ja liikkumaan mahdollisimman paljon. Uskon, että nämä

antoivat mallia siitä, kuinka lasten tulisi liikkua päiväkotipäivän aikana. Lapsia on helppo sitouttaa liikkumaan. Aikuinen voi omalla esimerkillään sekä tavallaan puhua vaikuttaa lapsiin todella paljon. Lapset muistavat asioita hyvin ja tekevät aikuisen pyynnön mukaan.

Suunnittelulla voidaan vaikuttaa liikunnan lisäämisen. Suunnitelmallisuus näkyy toiminnassa lasten tyytyväisyytenä ja iloisuutena. Suunnitelmallisuus näkyy varmuutena henkilökunnan tavassa toimia.

Omaleimaisuus näkyy päiväkodin tavassa toimia ja toteuttaa esiopetusta. Liikunta ja liikkuminen ovat lapsista hauska ja luontainen tapa oppia. Omilla esimerkeilläni ohjausviikolla osoitin, kuinka lapset nauttivat tekemisestä ja ovat innostuneita. He jopa pukivat tämän kaiken sanoiksi. ”Paras päivä ikinä, ” lausahdus on sellainen, jota jokainen lasten kanssa työskentelevä haluaa kuulla.

Uutta arkeen oli lähes kaikki tekemäni. Oma osallistumiseni muistutti henkilökuntaa ohjaajan tärkeydestä sekä toimimisesta lasten innostajana. Tapani ottaa liikunta opetukseen mukaan lukiessani esikoulukirjan tarinaa oli uutta. Metsäseikkailu oli, paitsi innostava ja uusi kokemus, tarjosi paljon virikkeitä ulkoiluun. Matematiikan opettamiseen tuli ideoita ja henkilökunnan motivaatio toteuttaa esiopetusta kasvoi.

Koen kuitenkin, että tärkein asia, jonka heille opetin, on aikuisen malli. Aikuisen tärkein tehtävä on inostua itse tekemisestä ja sitä kautta innostaa lapset. Liikunnan ilo lähtee aikuisesta. Aikuisen tarvitsee uskaltaa heittäytyä ja tehdä itsensä hiukan hassuksi. Tällä saadaan lapset innostumaan ja saavuttamaan onnistumisen kokemuksia.

Kehittämishaasteena näen itse tärkeäksi jakaa liikuntatietoutta henkilökunnalle. Monet liikuntaan liittyvät asiat ovat päiväkodissa työskenteleville tuttuja. Koen kuitenkin, että asioiden kertaaminen on tärkeää. Yhtä nopeasti kuin tietoa hankitaan, se myös unohtuu.

Jatkuva oppiminen työssä on tärkeää ja pitää meidät ajantasalla. Liikunta on yksi osa päiväkodin arkea ja sen tiedostaminen yhteneä opettamisen menetelmänä on arvokasta. Tämän vuoksi näen tärkeänä liikunnalliset koulutukset, jossa yhdistyy teoria ja käytäntö.

Laukaan kirkonkylän päiväkotiki sai minulta ideoita ja vinkkejä arkeen. Nyt heidän tehtäväksi jää roheasti koittaa niitä käytännössä. Heillä on käytettävissä videomateriaalia ja minulta saamia käytännön vinkkejä. Lisäksi olen luvannut antaa heille konsultaatioapua. Liikunnan vuosisuunnitelma antaa työkalun, joka toivottavasti alkaa täydentyä heidän omilla ideoillaan.

Tämän työn kautta Laukaan kirkonkylän päiväkodin käyttöön valmistui liikunnan vuosisuunnitelma (liite 8). Tämä suunnitelma antaa suuntaviivat liikunnan toteuttamiselle. Suunnitelma on tarkoituksella jätetty avoimeksi, koska haluan aktivoida henkilökuntaa tekemään siitä heidän näköisensä. En halua liikaa ohjata suunnitelmaa minun näköiseksi.

9.4 Jatkotutkimustarpeet

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että jatkossa tulisi kouluttaa päivähoiton väkeä liikunnallisten menetelmien käyttämisessä esiopetuksessa. Esiopetus on tullut vuoden 2015 alusta kaikille 6-vuotiaille lapsille velvollisuudeksi suorittaa. Tämä tarkoittaa n. 10 % kasvua esiopetuksessa. Vaihtoehtoiset menetelmät opettamisessa tulevat korostumaan.

Tulevaisuudessa näen tärkeäksi kouluttaa koko Laukaan päivähoiton henkilökunta vuosisuunnitelman pohjalta yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Koen, että teorian ja käytännön koulutus on tarpeellinen. Tällä koulutuksella voidaan vaikuttaa asenteisiin ja toisaalta poistaa turhia ennakkokäsityksiä. Lisäksi saamme jaettava tietoa liikunnan tärkeydestä.

Voidaan myös ajatella, että työtä voidaan kopioida Laukaan muihinkin päiväkoteihin sekä muualla Suomessa toimiviin päiväkoteihin. Työtä on helppo jakaa, koska liikunnan vuosisuunnitelma ei rajoita tekemistä liikaa. Se antaa toiminnalle raamit. Toisaalta se ei myöskään vaadi erityisosaamista liikunnan saralta.

Olen toiminut Keski-Suomen liikunnalla kouluttajana. Olen kouluttanut päivähoiton väkeä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin, joka sisälsi kolme tuntia teoriaa ja kolme tuntia käytännön harjoitteita. Tämän koulutuksen jatko-

na voisi toimia koulutus liikunnan vuosisuunnitelman laatimiseksi. Koulutus voisi sisältää teoriaa sekä käytännön harjoitteita. Lisäksi koulutuksessa työyhteisö pääsisi rakentamaan talolle omaa vuosisuunnitelmaa laatimani työni pohjalta.

Lähteet:

Esiopetuksen opetussuunnitelmanperusteet 2014.

22.12.2014.Opetushallitus. Viitattu 30.12.2014.

<http://www.esiopetuksen.opetussuunnitelman.perusteet.2014.pdf>.

Fagerholm, M.2006. Liikettä koulupihoille! Keravan lähiliikuntaprojekti.

Teoksessa:Terveysliikunnan tutkimustulokset. Lasten liikunta. UKK-Instituutti.

Tampere: PK-kustannus. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193->

<lastenliikunta.pdf>.

Hirsijärvi,S Remes, P& Sajavaara,P.2009.Tutki ja kirjoita. 15.p., uud.p.

Hämeenlinna: Tammi.

Kananen, J.2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistut-

kimuksen kirjoittamisen käytännön opas. ISBN 978 – 951- 830 - 225-7

(NID). Jyväskylä: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kantomaa M, Syvänoja, H & Tammelin, T.2013. Liikunta- hyödyntämätön

voimavara oppimisessa ja opettamisessa. Liikunta & tiede 50.4/2013.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf

Karlöf, B. 2004. Strategian rakentaminen sisältö ja vaiheet. Helsinki:

Edita Prima Oy.

Kauhanen, J. 2009. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. Helsinki:

WSOY.

Kirveslahti, K, Siven, T, Vahala, M & Vihunen, R. 2014. Kasvun aika.

1-2. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kokljuschkin, M.2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimis-

ympäristöä.1.p. Tampere:Tammer-paino Oy.

Laukaan kunta. www-sivusto. [Http://www.laukaa.fi](http://www.laukaa.fi). Viitattu

29.12.2014.

Laukaan kunta. www-sivusto. [Http://www.laukaa.fi/paivahoitopalvelut](http://www.laukaa.fi/paivahoitopalvelut). Viitattu

29.12.2014.

Laukaan kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2008 - 2011. www.sivusto.

[Http:// www.laukaa.fi/upload/docs/paivahoito/vasu_2008-2011.pdf](http://www.laukaa.fi/upload/docs/paivahoito/vasu_2008-2011.pdf). Viitattu

29.12.2014.

Michanek, J, Breiler, A.2014. The idea agent. The handbook on crea-

tive processes. 3 titles. New York and London: Routledge, Taylor and

Francis Group.

Michelle, A, Phd. 2014. Cognitive development in 6-7 years olds. Home of

Parents & child Magazine. Viitattu 30.12.2014.

<http://www.scholastic.com/parents/resources/article/stages-milestones/cognitive-development-3-5-year-olds>

- Numminen, P.1997.Kuperkeikka, varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan.3.p. Helsinki: Lasten keskus.
- Ojasalo,K, Moilanen,T & Ritalahti,J. 2009. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1.p. Helsinki: WSOY.
- Orjala, A. 2006. Fyysinen aktiivisuus 5-6 ja 10 -12 - vuotiaiden lasten keskuudessa. Teoksessa:Terveysliikunnan tutkimustulokset. Lasten liikunta. UKK-Instituutti. Tampere: PK-kustannus. Http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf.
- Partanen, J.2007. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. Tuotteistaminen. Hämeenlinna: Karisto oy.
- Pulli, E.2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. 1.p.Tampere:Tammi.
- Pönkkö, A.2006. Oppilaiden sosiaaliin kokemuksiin vaikuttavat tekijät alkeisopetuksen ja perusopetuksen liikuntatunneilla. Teoksessa: Terveysliikunnan tutkimustulokset. Lasten liikunta. UKK-Instituutti. Tampere: PK-kustannus. Http:// <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>.
- Pönkkö, A. 2013. Liikunta varhaiskasvatuksen kehityksen ja oppimisen tukena. Lasten liikunta- ja terveyskasvatuksen keskus. Oulun Yliopisto. <http://www.virpiniemi.fi/@Bin/248571/liikuntavarhaiskasvatuksessa.pdf>. Viitattu 17.1.2015.
- Rintala, P, Ahonen, T, Cantell, M & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnallista apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy..
- Soini, A.2015."Always on the move? Measured physical activity of 3-year old preschool children". Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä. [Http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6029-2).
- Stigman, S.2006. Lasten liikunta ja ylipaino. Teoksessa: Terveysliikunnan tutkimustulokset. Lasten liikunta. UKK-Instituutti. Tampere: PK-kustannus. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>
- Tuotteistaminen.Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.1.2015. [Http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/iakkaiden-neuvontapalvelut-ja-hyvinvointia-edistavat-kotikaynnit/kehittaminen-ja-yhteisty/toiminnan-kehittaminen/tuotteistaminen-ja-mallinnus/tuotteistaminen](http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/iakkaiden-neuvontapalvelut-ja-hyvinvointia-edistavat-kotikaynnit/kehittaminen-ja-yhteisty/toiminnan-kehittaminen/tuotteistaminen-ja-mallinnus/tuotteistaminen)
- Vanhempainnetti www-sivusto. Lapsen kasvu ja kehitys. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/5_6-vuotias. Viitattu 30.12.2014.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön opas. 2005. Helsinki.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: Lasten keskus.

Liite 1. Haastattelukysymyksiä henkilökunnalle.

Haastattelukysymyksiä päiväkodin henkilökunnalle

1. Nimi:
2. Työnimike:
3. Työvuodet ja kokemus:
4. Millaisena näet talonne esiopetuksen tällä hetkellä?
5. Paljonko teillä on päivässä ohjattua liikuntaa?
6. Paljonko on ns. lasten omaehtoista liikuntaa?
7. Kuinka paljon liikunta näkyy opetuksessa?
8. Mitä toivoisit lisää liikunnan saralla?
9. Miten paljon olet itse valmis panostamaan?
10. Mitä tavoitteita asetat opinnäytetyöstä syntyvälle materiaalille?



Liite 2: Lupakysely vanhemmille.

Hyvät vanhemmat

Aloitan Sararannan ja Ketomaan päiväkodilla laadullisen kehittävän työn tutkimuksen, johon tarvitsen päiväkodilta pilottiryhmät (max. 13 lasta /ryhmä) . Olen Anu Nieminen, sosionomi amk. ja toiminut päivähoitoalalla esiopettajana kymmenen vuotta. Suoritan Jyväskylän ylemmässä ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen tutkintoa. Tämä tutkimus on osa opinnäytetyötäni.

Työni nimi on Sporttinen esiopetus, liikunnallisia menetelmiä opettamiseen. Työn tarkoituksena on lisätä liikunnan näkyvyyttä arjessa sekä opetuksessa. Työtäni varten tarvitsen teiltä vanhemmilta luvan tulla ohjaamaan lastanne päiväkotiin ja samalla ottaa videokuvaa lapsestanne dokumentointia varten. Kieltäytyminen videoinnista ei ole este osallistumiselle tutkimukseen. Videointia ei tulla näyttämään julkisesti ja sen tarkoituksena on seurata lasten edistymistä.(mukana lupalappu, joka palautetaan päiväkodille)

Tulen vierailemaan päiväkodilla marraskuussa yhden viikon ajan. Tänä aikana vedän lapsille esikoulua liikunnallisilla menetelmillä ja pyrin ulkoilemaan lasten kanssa tuoden ulos liikuntaa. Esiopettajat ilmoittavat tarkat ajankohdat lähempänä.

Lisäksi tulen tekemään teille vanhemmille kirjehaastattelun, johon toivon teidän vastaavan. Lapsia tulen haastattelemaan viikon ohjaustuokioiden jälkeen.

Toivottavasti teistä mahdollisimman moni perhe lähtee tutkimukseen mukaan. Odotan innolla ryhmän tapaamista ja vetoviikkoa!

Jos teille tulee aiheeseen liittyen kysyttävää, tavoitat minut parhaiten sähköpostilla: anu.nieminen@hotmail.fi

Liite 3: Lupalappu.

LUPALAPPU

Lapseni _____

_____ saa osallistua tutkimukseen

_____ ei saa osallistua tutkimukseen.

Lisäksi suostumme siihen, että lastani

_____ saa kuvata videolle dokumentointia varten

_____ ei saa kuvata.

Vanhempina sitoudumme osallistumaan tutkimukseen mm. osallistumalla kyselyihin.

_____ Kyllä

_____ Ei

Ystävällisesti pyydän teitä palauttamaan lupalapun päiväkodille
29.9.2014 mennessä.

Terveisin, Anu Nieminen

Liite 4: Sopimuslomake.

SOPIMUS OPINNÄYTEYHTEISTYÖSTÄ

Sopijaosapuolet

Toimeksiantaja

Toimeksiantajan edustaja Sami Syrjämäki

Toimeksiantajan yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti) Kirkonkylän päiväkoti, sami.syrjamaki@laukaa.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyötä ohjaava(t) opettaja(t)

Asta Suomi, Timo Hintikka

Yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti)

Opiskelija(t)

Yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti)

Opinnäytetyön aihe

Opiskelija laatii opinnäytetyön aiheesta

Sporttia & Spurttia päivään!-liikunnallisia menetelmiä esiopetukseen

T&K

Opinnäytetyö täyttää opetus- ja kulttuuriministeriön 1.2.2011 antaman ohjeen mukaisesti tutkimus- ja kehitystyön ominaisuudet

KYLLÄ, opinnäytetyö on %:sti tutkimus- ja kehitystyötä.

- Ohjaus** Ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.
- Dokumentointi** Työstä laaditaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys joka luovutetaan toimeksiantajalle ja ammattikorkeakoulun kirjastoon julkaistavaksi.
- Oikeudet** Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat Opiskelijalle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden sen valmistuttua. Muut mahdolliset teollisoikeudet ja tekijänoikeudet ovat toimeksiantajan omaa.
- Keksinnöt** Jos opinnäytetyön tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijänä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen linjauksia.
- Työsuhte** Mahdollisesta työsuhteesta tai työstä maksettavasta palkkiosta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen. Opinnäytetyötä tekevät opiskelijat ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulun tapaturmavakuutuspiirissä, mikäli heillä ei ole työsuhdetta opinnäytetyön toimeksiantajaan.

Opinnäytetyön julkisuus

Jyväskylän ammattikorkeakoulu noudattaa opetusministeriön suositusta, ettei opinnäytetöihin sisällytetä salassa pidettävää aineistoa ja että opinnäytteet ovat julkisia heti, kun ne on hyväksytty. Arvioitavaan opinnäytetyöhön ei sisällytetä toimeksiantajan liike- tai ammattisalaisuuksia, vaan ne jätetään työn taustaineistoon.

Luottamukselliset tiedot

Toimeksiantaja sitoutuu ohjauksellaan myötävaikuttamaan siihen, että opinnäytetyöhön ei sisällytetä luottamuksellista aineistoa. Toimeksiantajan nimeämälle edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöhön viimeistään kaksikymmentä (20) päivää ennen aiottua tarkastukseen luovuttamista. Toimeksiantajalla on oikeus vaatia muokkauksia opinnäytetyöhön, mikäli julkaiseminen vaarantaa mahdollista Toimeksiantajan patentin hakua tai muuta immateriaalioikeudellista suojaamista tai sisältää Toimeksiantajan luottamuksellisia tietoja. Kieltävä päätös tulee perustella. Opiskelijalla on oikeus saada aineisto, jonka sisällyttämiseen opinnäytetyöhön Toimeksiantaja on antanut kielteisen päätöksen, muokattavaksi yhteistyössä Toimeksiantajan kanssa ja opinnäytetyö jätettäväksi tarkastukseen sen jälkeen kun Toimeksiantajan etuja haittaavat kohdat on poistettu. Mikäli Toimeksiantaja ei edellä mainittuna määräaikana vaadi muutoksia opinnäytetyöhön, on opiskelijalla oikeus jättää opinnäytetyö sellaisenaan tarkastukseen.

Opinnäytetyön esitys

Opinnäytetyön esitys on aina julkinen. Työn teettäjä ja tekijä määrittävät yhdessä esityksen sisällön siten, että esitys ei loukkaa salassapitosopimusta.

Salassapito

Ohjaava opettaja ja opinnäytetyön tekijä ovat velvolliset pitämään luottamuksellista ja salassa kaikki toimeksiantajan liike- ja ammattisalaisuudet. Mikäli toimeksiantaja sitä vaatii, tehdään opinnäytetyötä koskeva erillinen salassapitosopimus.

Vastuut Sopijaosapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista vahingoista. Vastuun ulkopuolelle on rajattu välilliset vahingot. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.

Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samasanaista kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus astuu voimaan allekirjoitushetkellä.

Julkaisu Opinnäytetyön ja sen tiivistelmän saa julkaista myös elektronisesti.

Kyllä Ei

Toimeksiantaja pidättää oikeuden päättää elektronisesta julkaisemisesta myöhemmin

Allekirjoitukset

Paikka ja aika Laukaa 29.2.2014

Sami Syrjämäki _____

Toimeksiantajan edustaja

Anu Nieminen _____

Opinnäytetyön tekijä

Opinnäytetyön tekijä

Asta Suomi _____

Ohjaava opettaja

Ohjaava opettaja

Liite 5: Loppukysely.

Hei,

Lapsenne osallistui liikuntatutkimukseeni Kirkonkylän päiväkodissa Laukaassa. Meillä on kolme liikunnallista päivää takana ja lapset olivat ihanan innostuneita. Liikunnan ilo ja tekemisen meininki näkyi kasvoiltaan.

Ensimmäisenä päivänä pidimme yhteisen aamuhetken ja tämän jälkeen siirryimme saliin jumppaamaan. Mukana oli laululeikkejä, pelejä sekä yksin tehtäviä juttuja. Toisena päivänä tutustuimme matematiikan saloihin liikkuen ja leikkien. Tuokiomme kesti tunnin ja kertaakaan ei kuulunut; milloin lopetamme? Kolmantena päivänä suuntasimme matkan kohti lähimetsää. Laskeuduimme kalliolta, suoritimme tarkkuutta vaativan hämähäkkiverkon ja tasapainoradan. Reittimme metsään oli mutkikas ja haasteita täynnä.

Muutama kysymys teille vanhemmat. Toivon, että vastaatte kysymyksiini. Vastauksenne ovat työtäni varten erittäin tärkeitä.

1. Huomasitko aamulla hoitoon tullessa portilla olevat tehtävät?

Kyllä _____

Ei _____

Jos vastasit kyllä, mitä pidit?

2. Kertoiko lapsi jotain päivän touhuista? Jos kertoi, kuvaile millä tavalla.

3. Muistitteko tehdä kotitehtävän? Jos muistitte, mitä tykkäsitte?

4. Oliko lapsi väsyneempi viikon jälkeen?

5. Huomasitteko kyltin, jossa luki, alle kouluikäisen tulisi liikkua 2 tuntia päivässä reippaasti? Liikkuuko lapsenne suositusten mukaisesti?

Kiitos vastauksista!

Vastaukset toivon lähetettävän minulle postiini:

anu.nieminen@hotmail.fi

Vastaukset 5.12.2014 men.

Liite 6: Liikuntatehtävä.

Kuva liikuntatehtävästä pilottiryhmälle ja aamutehtävä portilla.

Lapsen nimi: _____

LIKUNNALLISEN VIKON ALOITUS!

Täytä tähän lappuun lapsesi liikkuminen ajalla 24.11 - 28.11.2014. Lajit ovat hauskoja, voit keksiä omia tai soveltaa olemassa olevia esim. baletista saattaa tulla break dance tai pesäpallosta sählypallo. Tärkeintä on liikkua! Palauta lappu päiväkodille pe 28.11.2014



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



Laji: _____
kuittaus: _____



HAU! HAU! HUOMENTA
KAIKILLE..

TIISTAIAAMUN
LIIKUNTATEHTÄVÄ:

Hypi yhdellä jalalla portilta ovelle asti!
Jalkaa voi vaihtaa, mutta vain yksi jalka
kerrallaan osuu maahan..

ÄITI JA ISIKIN SAAVAT KOKEILLA 😊

Liite 7 : Liikunnan vuosisuunnitelma.

*KIRKONKYLÄN
PÄIVÄKODIN
LIIKUNNAN
VUOSISUUNNITELMA*

Sisällysluettelo:

<i>Tammikuu.....</i>	<i>3</i>
<i>Helmikuu.....</i>	<i>5</i>
<i>Maaliskuu.....</i>	<i>7</i>
<i>Huhtikuu ja Syyskuu.....</i>	<i>9</i>
<i>Toukokuu.....</i>	<i>11</i>
<i>Elokuu.....</i>	<i>13</i>
<i>Lokakuu ja Marraskuu.....</i>	<i>14</i>
<i>Joulukuu.....</i>	<i>17</i>
<i>Henkilökunnan kommentteja ja havaintoja.....</i>	<i>20</i>

TAMMIKUU:

*”Koska luistellaan ihan muuten vaan,
kun maassa on lunta ja pakkasta...”*

Luistin:

Lapselle sopiva luistin on yhtä numeroa isompi kuin lapsen jalkaan sopiva talvikenkä. Luistimeen tulisi mahtua esim. froteesukka, villasukkaa ei suositella.

Luistimen tulisi olla lapsen jalan kanssa yhtä leveä. Liian leveä luistin ei istu lapsen jalkaan ja luistelun oppiminen on vaikeaa. Liian leveässä luistimessa lapsen jalka valuu sisäsyrylleen, jolloin terä ei pysy kohtisuorassa jäätä vasten.

Luistimia ostaessa kannattaa lapsen pyytää kävelemään luistimilla ja katsoa pysyykö jalka suorassa. Nahkaluistin on tukeva ja siten paras luistelutaitojen harjoitteluun. Se tukee nilkkaa.

Luistimet tulee teroituttaa (urateroitus) säännöllisesti. Kuivaamisesta joka luistelukerran jälkeen tulee myös huolehtia. Teräsuojat olisi hyvä olla luistimissa. Luistimien huoltoa voi opettaa lapsille jo ensimmäisestä luistelukerrasta lähtien.



Luistelun tavoitteet esikoulussa:

- tutustuttaa lapsi jäähän
- tarjota onnistumisen kokemuksia luistimilla
- tasapainon harjoittaminen
- leikki
- liikunnan ilo
- perusluistelu

Mallitunti luistelussa:

kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)	omaehtoisuus
tammikuu	Laukaan ulkojää	Alkuleikki: X-hippa kaatuminen ja ylösnousu	lapset saavat harjoitella sitä vapaasti, aikuinen ohjaa oikeaan suoritukseen
		musiikki soi ja musiikin tauottua kaadutaan ja nouseaan ylös, kisailuna, kuka nousee ylös ensimmäisenä jne.	
		kävely /ankkakävely/oma keksimä kävely	lapsi voi kokeilla kävellä kovaa, nostaa jalkoja ylös jne.
		potkulauta, oikea asento, potkut-asennosta	lapsi voi kisailla kaverin kanssa kumpi potkii kovempaa
		liuku kahdella jalalla, kynttiläliuku, mäkihyppääjä ,ralliauto, formula pareittain kahdenjalanliuku, näytetään kaikille Lopetus: Hippaleikki tai muu yhteisleikki	kuka lapsista liukuu pisimmälle, keksitään itse liukuja kahdella jalalla, pareittain keksitään

HELMIKUU:

” Koska hiihdellään ihan muuten vaan kun maassa on lunta ja pakkasta...”

Sukset

Lapsille ei tarvitse välttämättä hankkia erikseen perinteisen ja luistelun suksia, vaan yksillä suksilla pärjää hyvin. Lapsen suksen tulisi olla helposti hiihdettävä eli löysä. Sukset valitaankin hiihtäjän painon mukaan.

Suksien pituustaulukko menee seuraavasti

Hiihtäjä	100	110	120	130
Sukset	110	110	130	130

Sauvat

Sauvoiksi hiihtoon käyvät lasi- ja hiilikuitusauvat. Lasikuitusauvat kestävät paremmin. Hiilikuitusauvat ovat kevyemmät ja siksi kalliimmat. Luisteluhiihtoon lapsi ei tarvitse erimittaisia sauvoja vaan perinteisen sauvoilla lapsi voi myös luisteluhiihtää. Lapsilla hyvin usein näkee liian pitkiä sauvoja, mitkä vaikeuttavat hiihdon oppimista.

Sauvojen mittataulukko on seuraava:

Hiihtäjä	100	110	120	130
Sauvat	85	90	100	110

Siteet ja kengät

Nykyisillä latu-urilla ainut käyttökelpoinen sidemalli on kärkaside. Kärkaside on kapea ja lapsille paras kärkaside on helppokäyttöinen ja lapsen helppo itse laittaa kiinni.

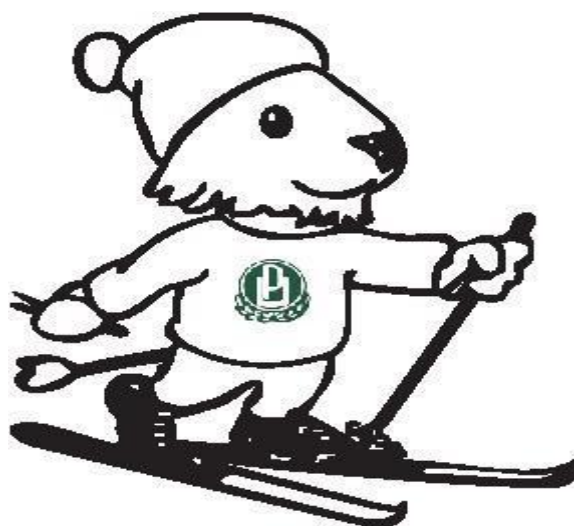
Hiihtokenkien tulisi olla lämpimät ja tukevat lapsen jalkaan ns. combimalliset.

Hiihdon tavoitteet esikoulussa:

- hiihdon perustaitojen opetus
- liikunnan ilo
- tasapainon harjoittaminen
- motorikan kehittäminen
- leikki

Mallitunti hiihdossa:

tammikuu	Laukaa hiihtomaasto	Tasamaalla hiihto: *toinen sukki pois ja potkulautapotkua suksettomalla jalalla, vaihto toiselle jalalle, tapahtuu ilman sauvoja *kisailuna, vapaata hiihtoa ja kun kuuluu HEP, pylly maahan, ensimmäisenä alhaalla on Uuno, voidaan kerätä pisteitä *Vuorohiihtoa omassa tahdissa, tekniikan harjoittelua Maa-meri-laiva-leikki	oma tahti, kisailu itsensä kanssa
----------	---------------------	--	-----------------------------------



MAALISKUU:

”Ilo meillä irti on, on, on

pallo kun pomppu pom, pom, pom...!”

Palloilun tavoitteet esikoulussa:

- liikunnan ilo
- silmä-käsi-koordinaatio
- palloilulajit tutuksi
- erilaisiin palloihin tutustuminen



Mallitunti palloilussa:

kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)	omaehtoisuus
Maaliskuu:	liikuntasali	<ul style="list-style-type: none">- polttopallo- pallon kopittelua kaverrille yhdellä, kahdella, ilman pomppua, heitto	parit voivat keskenään sopia pidentävätkö kopittelu matkaa

		rinnalta - heitto kaverille yläkaut- ta - heitto kaverille alakaut- ta - lopuksi viesti: pallon vieritys haarojen välistä	
--	--	---	--

HUHTIKUU ja SYYSKUU:

” Lähtekäämme metsään, metsään , metsään.

Lähtekäämme metsään retkelle.”

Luontoliikunnan tavoitteet esikoulussa:

- tutustua luontoon*
- oppia liikkumaan luonnossa*
- kehittää motoriiikkaa*
- jokamiehen oikeudet*
- leikki*
- liikunnan ilo*

Mallitunti luontoliikunnasta:

kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)	omaehtoisuus
syyskuu	Laukaan metsä	<p>Alkuleikki:</p> <p>Puuhippa (3 krt. voi mennä turvaan halaamalla puuta)</p> <p>-luontoon on piilotettu esim. 12 nroa (1-12).Jokainen lapsi etsii itselleen numeron ja kun kaikki on löydetty, mennään numerojärjestykseen.</p> <p>- numerojärjestyksessä jokainen lapsi keksii numeroa vastaavan liikkeen, jonka kaikki sitten tekevät esim. 3, tehdään kolme x-hyppyä.</p> <p>- käydään läpi käsitteitä ensimmäinen, viimeinen, keskimäinen, kolmas jne. ja laitetaan lapset liikkumaan lukukäsitteillä esim. viides tekee tasahypyn jne.</p> <p>Loppuleikkinä:</p> <p>maassa liikkuu käärmeitä, joita on varottava. Vain kiville, kannoille, puunjuurille jne. saa astua.</p>	<p>turvaan voi mennä, kun itse haluaa</p> <p>itse saa etsiä itselleen numeron</p> <p>liikkeen numerolle saa keksiä itse</p> <p>turvallisessa ympäristössä pääsee harjoittelemaan käsitteitä</p> <p>kokeilee omia rajojaan omien voimavarojen mukaan</p>



TOUKOKUU:

” Uikaa, uikaa, jos osaatte ja ne uivat ja uivat, sen uskomme...”

Uinnin tavoitteet esikoulussa:

- *-tutustua veteen*
- *vedellä leikkiminen*
- *kasvojen kosteleminen vedessä ja kuplien tekeminen suulla*
- *liikunnan ilo*
- *leikki*



Mallitunti uinnista:

kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)	omaehtoisuus
Toukokuu:	Peurunka	<p>veteen kastautuminen ja totuttelu</p> <p>alkuleikki:</p> <p>x-hippa, pelastus käteen läpsy altaan reunasta kiinni, harjoiteltiin uintipotkua</p> <p>laudasta kiinni, uitiin potkimalla jaloilla voimakkaasti altaan päästä päähän</p> <p>merihevosia leikittiin:</p> <p>pitkät putket, jotka pitävät pinnalla. Laitettiin jalkojen välistä, putkesta kiinni ja jaloilla pomputettiin.</p>	<p>jokainen sai tehdä omassa tahdissa</p> <p>syvälle ei tarvinnut mennä, jos ei halunnut</p> <p>uimataitaiset/rohkeammat syvällä puolella, jotkut matalalla</p> <p>lähtöpaikan sai valita itse, syvältä tai matalalta</p> <p>omassa tahdissa sai uskaltautua syvälle puolelle</p>

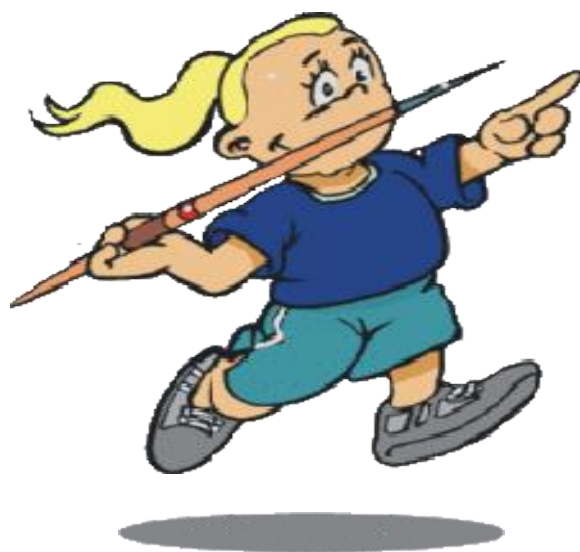
		Lopuksi: merihevoshippa	ryhmässä tekeminen
--	--	----------------------------	--------------------

ELOKUU:

*”Hyppää, juoksee, kirmailee,
siellähän se keihäs kiitää...”*

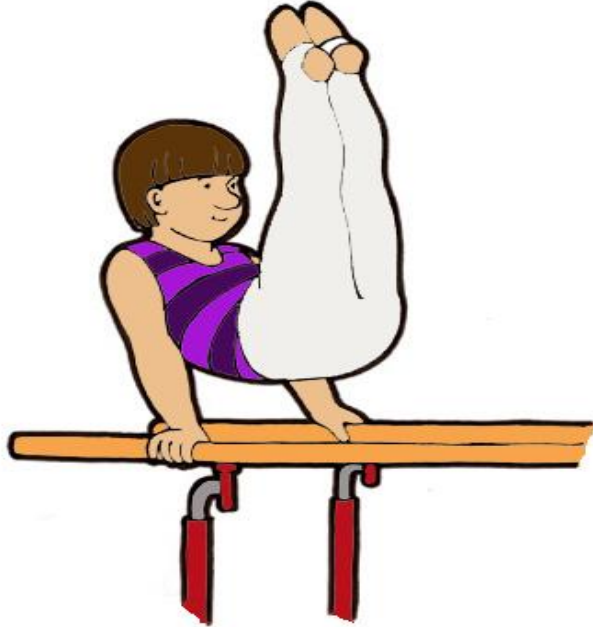
Yleisurheilun tavoitteet esiopetuksessa:

- tutustuttaa yleisurheilulajeihin*
- liikunnan ilo*
- motorikan kehitys*



kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)	omaehtoisuus
Elokuu:	Urheilukenttä	<p>Aloitus:</p> <p>Keksitään erilaisia tapoja liikkua. Kävelle, juosten, takaperin, alhaalla, ylhäällä.</p> <p>Hypitään esteiden yli ja menään ali</p> <p>Heitto:</p> <p>harjoitellaan pallolla heittoa kauas eteenpäin</p> <p>heitetään palloa kaverille.</p> <p>Ryhmässä pallon heitto kaverille.</p> <p>Turbokeihäs: Jakaannutaan ryhmiin (4 ryhmää/ 4 keihästä)</p> <p>-aloitetaan harjoittelemaan heittämistä</p> <p>-leikkimielin ryhmäkisa, kenellä lentää pisimmälle</p> <p>Lopetus:</p> <p>Hippaleikki tai viesti</p>	<p>Lapset saavat juosta vapaasti</p> <p>Parit saa valita itse</p> <p>Turbokeihästä heitetään omassa tahdissa</p> <p>Ulos voidaan rakentaa sanomalehdestä omat keihäät, joita voi ulkoilussa heitellä.</p>

LOKAKUU JA MARRASKUU:



Telinevoimistelun tavoitteet esikoulussa:

- *tarjota mahdollisuus kokeilla eri telineitä*
- *opettaa kuperkeikka, kärrynpyörä ja kieriminen*
- *liikunnan ilo*
- *omien rajojen ylittäminen*
- *leikki*
- *oman kehon hahmotus*

Mallitunti telinevoimistelusta:

kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)	omaehtoisuus
Lokakuu	liikuntasali	<p>Alkuleikki:</p> <p>Meren ylitys erilaisilla liikkumistavoilla mm.</p> <p>juostaan, pompitaan yhdellä jalalla, kieritään, jne</p> <p>Tasapainon kehittäminen kävelyn avulla:</p> <p>-kävellään jumppamatolla etuperin normaalisti, varpailla, kantapäillä, itse keksitään,</p> <p>takaperin normaalisti, varpailla, kantapäillä</p> <p>-pareittain kottikärrykävelyä</p> <p>-kolme eritasoista tasapainolautaa:</p> <p>leveä penkki, kapea penkki ja maassa ohut patjasuikale. Siinä tehdään liikkeitä:</p> <p>kävely eteenpäin, kävely ja vaakaa, kävely ja tähti, kävely ja oma keksimä liike</p> <p>tasapainohyppelyitä:</p> <p>jännehyppeä, x-hyppeä, kierrehyppeä, oma keksimä hyppeä</p> <p>Lopuksi:</p> <p>Parin kanssa pantomiimina harjoitellaan opeteltuja liikkeitä</p>	<p>kukin tekee omien voimavarojen mukaan</p> <p>tekemistä voi säädellä omien kykyjen mukaan</p> <p>voi valita helposta vaikeaan tason</p> <p>kaverilta oppiminen</p>

Lokakuu	liikuntasali	<p>Alkuleikki:</p> <p>Meren ylitys</p> <p>Kuperkeikan harjoittelua:</p> <p>Patjoja paljon salissa. Ensiksi harjoiteltiin kierimistä pitkittäin oman pituusakselinsa ympäri. Sitten koitettiin kuperkeikkaa penkiltä. Penkki tai voimistelupalli, jolta tehdään kuperkeikkaa patjalle. Tärkeää on paina otsa penkkiin kiinni ja leuka rintaan. Selkä kyyryssä tehdään kuperkeikkaa. Kun tämä alkaa sujua, aloitetaan kuperkeikan teko patjalla ilman apuvälineitä. Aikuinen avustaa liikkeessä. Ensiksi koitetaan kuperkeikkaa sivuttain.</p> <p>Tämän jälkeen lapset saavat omassa tahdissa koittaa kuperkeikkaa, kerien , pallin avustuksella tai ilman.</p> <p>Lopuksi koitettiin selällään maan takaperin kuperkeikan heijausliikettä.</p> <p>Lopuksi:</p> <p>Rentoutus patjoilla.</p>	<p>helposta lähdettiin liikkeelle, onnistuu kaikilta.</p> <p>Penkki /palli auttaa kuperkeikan tekemisessä.</p> <p>voi valita myös penkiltä kuperkeikan.</p> <p>omien kykyjen mukaan.</p>

JOULUKUU:

” Liikumme laulaen eteenpäin, liikumme laulaen taaksepäin...”



Musiikkiliikunta esikoulussa:

- musiikin ja liikunnan tuoma ilo
- vapauttaa keho liikkumaan
- rytmitajun kehittäminen
- monipuolistaa liikkumista

Mallitunti musiikkiliikunnasta:

kuukausi/ viikko/ päivä	missä	mitä (sisällöt)
Joulukuu:	Liikuntasali	Alkuleikki: -salissa liikutaan oman valinnan mukaan ja lorutellaan: Ellen sellen sipulin sapulin, sipulin sapulin nor.

		<p>Tauko:</p> <ul style="list-style-type: none"> -liike pysähtyy ja jäädään paikalle. merkistä loru jatkuu. -mennään maahan istumaan -kaverin kanssa peput vastakkain <p>Loruttelu jatkuu, käsistä rytmi lorulle. ---- tauko kohdassa tehdään annetun ohjeen mukaan parin kanssa, kolmen lapsen ryhmissä jne.</p> <p>Lorun työstäminen eteenpäin:</p> <ul style="list-style-type: none"> -piirissä liikutaan lorun aikana annetulla tavalla esim. marsien. -tauko: vuorollaan kukin lapsi menee piirin keskelle ja näyttää liikkeen, mitä tehdään - parin kanssa keksitään lorulle rytmi ja liike, joka esitetään muulle ryhmälle.
Joulukuu	liikuntasali	<p>Alkulaulu:</p> <p>Kukahen se täällä tänään on? (rytmi kehosta)</p> <p>kun oma nimi sanotaan, saa näyttää liikkeen</p> <p>Lentokone käynnistyy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laulu soimaan ja liikutaan omaan tahtiin salissa. - mietitään lentokoneen lentoa ja miltä näyttää taivaalla <p>A-osa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -maassa istutaan ja noustaan ylös, kun laulun eka säkeistö on mennyt

		<p>-mennään kiitoradalle, ennalta kerrottu</p> <p>B- osa:</p> <p>-lennellään isoin siivin pitkin salia yksin</p> <p>vaihdellaan tasoja alas ja ylös, kun toinen kone tulee vastaan</p> <p>Ryhmässä:</p> <p>3 lasta on lentokoneena, loput lapset menevät kyytiin matkustajiksi</p> <p>A-osa:</p> <p>lentokoneet kertovat matkustajille, kuinka lähtölupaa odotetaan</p>
--	--	---

Ohjaajien kommentteja ja havaintoja: