

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö  
2014

Emmi Tuuttila

# KUVITETUT LAULUT

varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin  
liikunnallistamisen tukena



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2014 | 43 + 38

Johanna Gadd

Emmi Tuuttila

# KUVITETUT LAULUT VARHAISKASVATUKSEN TOIMINTAKULTTUURIN LIIKUNNALLISTAMISEN TUKENA

Tämä toiminnallisen opinnäytetyön raportti kuvaa kehittämishankkeen, joka toteutettiin vuoden 2014 aikana. Toimeksiantajana oli Turun kaupungin Uittamon päivähoitoyksikkö ja opinnäytetyö tehtiin osana ToLiVa, toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa, -hanketta. Kehittämishankkeen tehtävänä oli lisätä Uittamon päivähoitoyksikön henkilökunnan tietämystä liikuntakasvatuksesta ja lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta. Tarkoituksena oli tuoda näkyville toimintakulttuurin liikunnallistamisen moninaisuutta sekä keskittyä sen yhteen osa-alueeseen: kuvitettuihin lauluihin.

Tavoitteena oli, että liikunnallistamiselle saataisiin näkyvyyttä ja kuvitetut laulut motorisen kehityksen tukena voitaisiin juurruttaa osaksi toimintakulttuuria. Kansion sisältö tukee ja on edesauttamassa Turun kaupungin tavoitetta toiminnan kuvittamisesta varhaiskasvatuksessa. ToLiVa-hankeeseen kuvitetut laulut tuovat monipuolisuutta liikkumiseen ja liikuttamisen edistämiseen.

Kehittämishankkeen tuotoksena rakentui kansio Uittamon päivähoitoyksikköön. Kansiossa on tietoa liikuntakasvatuksesta, lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta ja kuvitetuista lauluista sekä niiden hyödyistä. Kansio sisältää itse kuvitettuja lauluja, jotka tukevat motorista kehitystä. Lauluja kuvitettaessa haluttiin tuoda esiin niiden moninaisuutta, joten laulut kuvitettiin erilaisin periaattein.

ASIASANAT:

varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, motorinen kehitys, kuvitetut laulut, ToLiVa-hanke

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social services | Child-, youth- and family work

2014 | 43 + 38

Johanna Gadd

Emmi Tuutila

# ILLUSTRATED SONGS SUPPORTING THE CULTURE OF INCLUDING PHYSICAL EDUCATION IN EVERYDAY ACTIVITIES IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION

This functional thesis report describes the development project, which was carried out during the year 2014. The thesis was commissioned by the City of Turku the Uttamo day care unit and it was carried out as a part of the ToLiVa, a project about a culture of including physical education in everyday activities in early childhood education. The mission of the development project was to increase the knowledge of the Uttamo day care unit staff of physical education and the child's motor development, as well as supporting it. The purpose was to bring out the aspect of the diversity of a culture of including physical education in everyday activities diversity and focus on one aspect of it: the illustrated songs.

The output of this development project was a folder for Uttamo day care unit. The folder contains information about physical education, the child's motor development and how to support it and the illustrated songs and their benefits. The folder contains self-illustrated songs that support motor development. While illustrating the songs the purpose was to bring out their diversity, so the songs are illustrated with different principles.

The aim was to get visibility for including physical education in everyday activities and the support of illustrated songs for the motor development and to establish it into the working culture. The content of the folder supports and helps the city of Turku on their aim to illustrate operations in early childhood education. The illustrated songs bring versatility in movement and advance the moving for the ToLiVa-project.

## KEYWORDS:

early childhood education, physical education, motor development, illustrated songs, ToLiVa-project

# SISÄLTÖ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>   | <b>6</b>  |
| <b>2 LÄHTÖKOHTIA KEHITTÄMISHANKKEELLE</b>   | <b>8</b>  |
| 2.1 Kehittämishankkeen toimintaympäristö ja tarve   | 8         |
| 2.2 Aiheen valinta ja toimeksiantajan esittely  | 9         |
| 2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät                                   | 10        |
| <b>3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA</b>  | <b>11</b> |
| 3.1 Liikuttava lapsuus  | 11        |
| 3.2 Fyysisten ja liikunnallisten kokemusten merkitys lapsen kehityksessä                  | 12        |
| 3.3 Liikuntakasvatuksen psykologisia perusteita   | 13        |
| <b>4 ALLE KOULUIKÄISEN MOTORINEN KEHITYS</b>  | <b>15</b> |
| 4.1 Lapsen motorinen kehitys  | 15        |
| 4.2 Motorinen suorituskyky ja motoriikan säätely  | 16        |
| 4.3 Motoriset sisältöalueet   | 18        |
| 4.4 2–4-vuotiaan motoriset perustaidot  | 19        |
| <b>5 OPPIMISEEN INNOSTAVA JA MOTIVOIVA MOTORISEN KEHITYKSEN<br/>TUKEMINEN</b>             | <b>22</b> |
| 5.1 Oppimisen edellytykset ja lapsen motivaatio   | 22        |
| 5.2 Musiikin merkitys lapselle  | 24        |
| 5.3 Kuvat toiminnan tukena  | 25        |
| <b>6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS</b>  | <b>27</b> |
| 6.1 Prosessin eteneminen ja kehittämishankkeessa mukana olleet toimijat                   | 27        |
| 6.2 Kehittämisen menetelmät ja kehittämishankkeen aikana tuotetun tiedon<br>dokumentointi | 29        |
| 6.3 Ideasta kuvitetuiksi lauluiksi  | 30        |
| <b>7 POHDINTOJA JA PÄÄTELMÄ</b>   | <b>34</b> |
| 7.1 Arviointi ja kehittämishankkeesta saatu palaute                                       | 34        |
| 7.2 Kehittämishankkeesta heränneet eettiset pohdinnat ja ammatillinen kasvu               | 36        |
| 7.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet                                      | 38        |

**LIITTEET**

Liite 1. Alkukartoituskysely.

Liite 2. Palautekysely.

Liite 3. Kehittämispalaveri 21.10.2014 -esityslista.

Liite 4. Kansion sisällysluettelo.

Liite 5. Värikäs laulu.

Liite 6. Liinalaulu.

Liite 7. Sirkka danssaa.

Liite 8. Heavy hiiri.

Liite 9. Hämä-hämähäkki.

**KUVIOT**

|  |    |
|--|----|
| Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Nuori Suomi Ry.                              | 11 |
| Kuvio 2. Motoristen perustaitojen luokittelu (Gallahuen ja Donnellyn 2003, Jaakkolan 2014, 14 mukaan). | 18 |
| Kuvio 3. 2–4-vuotiaan yleisimmät karkeamotoriset taidot ja ominaisuudet (Kauranen 2011, 353).          | 20 |
| Kuvio 4. Kehittämishankkeen prosessikuvaus.  | 32 |

# 1 JOHDANTO

Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten fyysisen aktiivisuuden määrää, esimerkiksi tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen on vähentänyt lasten päivittäistä liikuntaa. Tästä johtuen myös lasten motoriset taidot ovat heikentyneet. Motoristen perustaitojen riittävä kehittyminen lapsuudessa on tärkeää, sillä ne helpottavat selviytymistä myöhemmistä arkielämän fyysisistä haasteista. Päivittäin riittävä fyysinen aktiivisuus vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä. Lapsuuden liikunta-aktiivisuus luo pohjan elinikäisille liikuntatottumuksille ja terveellisiin elämäntapoihin. (STM 2005, 7, 10.)

Turun varhaiskasvatussuunnitelmassa (2013, 15) on määritelty vuosien 2012–2014 kehittämisen yhdeksi painopistealueeksi lapsen hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla. ToLiVa-hankkeen tarkoituksena on puuttua lasten vähäiseen liikkumiseen varhaiskasvatuksessa ja kehittää Turun varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi. ToLiVa-hanke pyrkii nostamaan lasten liikkumista suosituksia vastaavalle tasolle. (ToLiVa-hanke 2013.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja on Uittamon päivähoitoyksikkö. Opinnäytetyö on osa ToLiVa-hanketta. Tarve tällaiselle kehittämishankkeelle tuli työelämästä. Kehittämishankkeen tavoitteena oli lisätä Uittamon päivähoitoyksikön henkilökunnan tietämystä liikuntakasvatuksesta ja lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta. Tarkoituksena oli tuoda näkyville toimintakulttuurin liikunnallistamisen moninaisuutta sekä keskittyä sen yhteen osa-alueeseen: kuvitettuihin lauluihin.

Kehittämishankkeen tuotoksena rakentui kansio Uittamon päivähoitoyksikköön. Kansiossa on tietoa liikuntakasvatuksesta, lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta ja kuvitetuista lauluista sekä niiden hyödyistä. Kansio sisältää itse kuvitettuja lauluja, jotka tukevat motorista kehitystä. Osaksi kansiota tehtiin ja kuvitettiin alkukartoituskyselyn pohjalta kaksi itse tehtyä laulua. Laulut kuvitettiin niissä liikuttavan liikkeen mukaan. Lauluja kuvittaessa

haluttiin tuoda esille kuvitettujen laulujen moninaisuutta, joten laulut kuvitettiin erilaisin periaattein. Kansio muodostui yhteistyössä Uittamon päivähoitoyksikön henkilökunnan kanssa. Kansion sisältö rakennettiin alkukartoituskyselyiden, kehittämispalavereiden ja palautteiden pohjalta.

Tavoitteena oli, että kansio olisi yksi keino, jolla liikunnallistaminen saisi näkyvyyttä ja kuvitetut laulut motorisen kehityksen tukena voitaisiin juurruttaa osaksi toimintakulttuuria. Kansio toimii työvälineenä, jolla on paljon soveltamismahdollisuuksia. Kuvitettujen laulujen tarkoitus on innostaa ja motivoida lapsia liikkumaan. Kansion sisältö tukee ja on edesauttamassa Turun kaupungin tavoitetta toiminnan kuvittamisesta varhaiskasvatuksessa. ToLiVa-hankkeeseen kuvitetut laulut tuovat monipuolisuutta liikkumiseen ja liikuttamisen edistämiseen.

Tämä raportti on kehittämishankkeen kuvaus. Lähtökohdissa kuvataan kehittämishankkeen toimintaympäristö ja toimeksiantaja sekä avataan kehittämishankkeen tarvetta ja kehittämistehtäviä. Tietoperustaosuudessa on tietoa liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa, alle kouluikäisen motorisesta kehityksestä sekä oppimiseen innostavasta ja motivoivasta motorisen kehityksen tukemisesta. Lisäksi raportissa kuvataan kehittämishankkeen eteneminen ja tuotoksen eli kansion rakentuminen. Raportin loppuosa koostuu arviointi- ja pohdintaosuudesta.

## 2 LÄHTÖKOHTIA KEHITTÄMISHANKKEELLE

### 2.1 Kehittämishankkeen toimintaympäristö ja tarve

”Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista”. Varhaiskasvatuksen kokonaisuuteen sisältyvät hoito, kasvatus ja opetus (THL 2014.) Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen tervettä kasvua, kehitystä ja oppimista (Stakes 2005, 11).

Turun varhaiskasvatussuunnitelman visiona on, että yhdessä vanhempien kanssa tehty lapsen varhaiskasvatussuunnitelma toteutuu arjen tilanteissa ja leikeissä siten, että lapsi voi hyvin ja saa kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen tarvitsemansa tuen. Varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä on järjestää laadukkaita ja monipuolisia varhaiskasvatuspalveluita asiakkaan tarpeista lähtien (Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 4.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Motorisia perustaitoja tulee saada harjoitella monipuolisesti eri ympäristöissä päivittäin. Varhaiskasvattajien tehtävä on suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. He myös luovat lapsille liikuntaan houkuttelevan ympäristön, poistavat liikkumiseen liittyviä esteitä ja opettavat turvallista liikkumista eri ympäristöissä. (STM 2005, 3.)

Yhä harvempi lapsi liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. 12% kolmevuotiaista ja 6% viisivuotiaista liikkuvat arkisin alle suositusten ”Lasten terveysseurannan kehittäminen” -hankkeen tutkimustulosten mukaan. (Mäki ym. 2008, 104.) Lähes kolmanneksella suomalaisista koulutulokkaista on puutteita kehon ja liikkeen hallinnan perusasioissa (Vilen ym. 2006, 510). ToLiVa-hankkeen tarkoituksena on puuttua vähäiseen liikkumiseen varhaiskasvatuksessa ja kehittää toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi. ToLiVa-hanke pyrkii nostamaan lasten liikkumista suosituksia vastaavalle tasolle. (ToLiVa-hanke 2013.)



## 2.2 Aiheen valinta ja toimeksiantajan esittely

Turun kaupunki on määritellyt vuosien 2012–2014 yhdeksi kehittämisen paino-alueeksi lapsen hyvinvoinnin lisäämisen liikunnan avulla varhaiskasvatuksessa (Turun Varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 15). Suoritin suuntaavien harjoittelun Turun kaupungin Uittamon päivähoitoyksikössä 2–4-vuotiaiden Helmikät-ryhmässä. Ryhmässä oli lukuvuonna 2013–2014 kehittämisen kohteena musiikki. Tästä minulle nousi idea kuvittaa kyseiseen ryhmään lauluja, jotka tukevat lapsen motorista kehitystä ja edesauttavat liikunnallistamista.

Kuvitetut laulut ovat lauluja, jotka ovat kuvitettu irtokuvien kuvasarjoiksi. Ne helpottavat sanojen ymmärtämistä ja oppimista sekä tukevat muistia, tarkkaavuutta, keskittymistä ja kuullun ymmärtämistä. Kuvien osoittaminen laulun tahdin mukaan vahvistaa lapsen rytmittäjää sekä kuvan ja sanan yhdistämisen taitoa. (Avainsäätiö 2014.) Liikuntamusiikki on suositeltavaa liikuntavälineistöä alle kouluikäisillä lapsilla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 29). Musiikkiliikunnan avulla voidaan parantaa kehon tiedostamista ja hallitsemista (Rintala ym. 2012, 282).

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämishanke. Siihen kuuluu raportin lisäksi tuotos eli kansio (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmä on aiheanalyysissä tärkeä pohdittava osa-alue, koska siinä tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Tavoitteena on ihmisten osallistuminen toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.) Tähän opinnäytetyöhön sopivat kehittämistoiminnan tunnuspiirteet, joita ovat hyöty, käytettävyys, näkyvä toiminta, ainutkertaisuus, suunniteltu, tuotoksen konkreettisuus ja uutuusarvo (Salonen 2013, 13). ”Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä” (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9).

### 2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät

Osalla ryhmän lapsista on kielellisiä erityisvaikeuksia ja kahta kieltä rinnakkain käytössä. Tämän vuoksi kielen kehityksen tukemisen tarve korostuu Helmikät-ryhmässä. Ryhmässä on myös lapsia, joilla on käyttäytymiseen liittyviä haasteita, joten tämän takia valittiin lauluja, jotka tukevat vuorovaikutussuhteita. Kehittämishankkeessa pääpaino oli kuitenkin motorisen kehityksen tukemisessa, koska kehittämishanke on osa ToLiVa-hanketta.

Tavoitteena oli kehittämishankkeen myötä lisätä Uittamon päivähoitoyksikön henkilökunnan tietämystä liikuntakasvatuksesta ja lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta. Halusin tuoda näkyville toimintakulttuurin liikunnallistamisen moninaisuutta. ToLiVa-hanke ei keskity pelkästään liikuntatuokioihin vaan yleisesti toimintakulttuurin liikunnallistamiseen. Kehittämishanke keskittyi yhteen toimintakulttuurin liikunnallistamisen osa-alueeseen; kuvitettuihin lauluihin. Kehittämistehtäväni oli lisäksi innostaa ja motivoida lapsia liikkumaan kuvitettujen laulujen avulla.

Kehittämishankkeen tehtävänä oli luoda ryhmään kansio, joka sisältää tietoa liikuntakasvatuksesta, lapsen motorisesta kehityksestä, kuvitetuista lauluista ja niiden hyödyistä sekä itse kuvitettuja lauluja, jotka tukevat motorista kehitystä. Tavoitteena oli, että kansio olisi yksi keino, jolla liikunnallistaminen saisi näkyvyyttä ja kuvitetut laulut motorisen kehityksen tukena, voitaisiin juurruttaa osaksi toimintakulttuuria. Kansio toimii työvälineenä, jolla on paljon soveltamismahdollisuuksia. Kansion sisältö tukee ja on edesauttamassa Turun kaupungin tavoitetta toiminnan kuvittamisesta varhaiskasvatuksessa. ToLiVa-hankeeseen kuvitetut laulut tuovat monipuolisuutta liikkumiseen ja liikuttamisen edistämiseen.

## 3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

### 3.1 Liikuttava lapsuus

Liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Varhaislapsuuden aikana liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen on tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä. Päivittäinen liikunta on myös lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen edellytys. Liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Näin ollen sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Nuori Suomi Ry.

Kuviossa 1. on esitetty liikkuminen lapselle ominaisena tapana toimia. Siihen vaikuttavat liikunnan määrä ja laatu, liikuntavälineet ja liikuntaympäristö sekä liikuntakasvatuksen suunnittelu ja yhteistyö vanhempien kanssa.

Lasten liikunnan tavoitteena on antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan, opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelleen ja kehitykselleen sekä pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta. (Autio 1995, 25.) Liikuntapolitiikan liikuntalain mukaan vastuu liikkumisen ympäristöstä ja kulttuuriperinnöstä kuuluu kaikille. Liikunnan käsite on laajentunut viime aikoina. Aiemmin liikunnan kriteerinä pidettiin liikunnan harrastamista sen itsensä takia. Nykyään painotetaan liikkumista ylipäättään; kaikki liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus käy. (Pyykkönen 2013, 10, 33.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen lähtökohtina ovat erilaiset ohjeistukset ja lait. Näistä keskeisimpiä ovat sosiaali- ja terveysministeriön opas ”Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset” (2005) ja ”Lasten päivähoidosta laadittu laki” (L1973/36). Kasvattajalla on suuri vastuu liikuntakasvatuksen toteuttamisesta, mutta varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2010) määrittelevät lähtökohdat liikuntakasvatuksen suunnittelulle ja toteutumiselle.

### 3.2 Fyysisten ja liikunnallisten kokemusten merkitys lapsen kehityksessä

Liikkumisella on monta tehtävää lapsen elämässä. Se on kanava kokea todellisuutta ja maailmaa. Liikkuminen on erityisen suuressa roolissa 2–6 vuoden ikäisillä lapsilla. Lapsi tarvitsee riittävästi mahdollisuuksia tämän perustarpeen tyydyttämiseen (Zimmer 2002, 13.) Päiväkoti on kodin ohella lapsen keskeinen kasvuympäristö. Siellä tulee olla motorista kehitystä tukevaa toimintaa (Vilen ym. 2006, 510.) Liikkuminen ei tarkoita ainoastaan liikuntaa urheilullisessa mielessä. Ihminen on riippuvainen liikkumisesta. Esimerkiksi kehon ollessa täysin paikallaan olemme silti liikkeessä: sydän lyö ja keuhkot hengittävät. (Shumway-Cook & Woollacott 2001, 1; Zimmer 2002, 14.)

Liikuntakasvatuksen tehtävä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia käsittäen lapsen emotionaalisena, sosiaalisena, henkisenä ja fyysis-

nä kokonaisuutena (Zimmer 2002, 40; Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6). Lapsen liikunnallisen kehityksen, älykkyyden ja itsenäisyyden asteen välillä on tiivis yhteys (Zimmer 2002, 40-41). Liikkumiskokemukset mahdollistavat psyykkistä kehitystä käynnistäviä kokemuksia (Karvonen ym. 2003, 41; Kauranen 2011, 39). Liikunnallisten kokemusten myötä motoriset kyvyt ja taidot kohentuvat ja lapsesta tulee etevämpi ja ketterämpi. Liikkumalla lapsi saa kosketuksen materiaalisesta ja sosiaalisesta ympäristöstä ja oppii tuntemaan sen sääntöjä ja lainalaisuuksia. Kehon avulla lapsi oppii tuntemaan omaa persoonaansa. Näistä kokemuksista rakentuu identiteetin kehityksen perusta. (Zimmer 2002, 20.)

Liikkuminen herättää lapsessa vahvoja tunteita. Sen takia liikkuesssa koetut myönteiset tunteet ja elämykset vahvistavat lapsen myönteistä minäkuvaa ja siten ne vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 5.) Lapsilla, jotka harrastavat liikuntaa, on keskimääräistä parempi minäkäsitys, kuin niillä, jotka ovat fyysisesti passiivisia (Miettinen 1999, 67). Minä-konsepti on se kuva, jonka lapsi kehittää itselleen omasta persoonastaan. Liikkumisen kautta lapsi havaitsee voivansa itse suoriutua jostakin, osaavansa tehdä jotakin. Toiminnan tulokset yhdistetään omaan persoonaan. Liikunnallisessa toiminnassa lapsi kokee, että hän on tiettyjen vaikutusten alkuperä. (Zimmer 2002, 21.)

### 3.3 Liikuntakasvatuksen psykologisia perusteita

Ensimmäinen ja tärkein oppimisen kanava on kehon kieli (Vilen ym. 2006, 509). Lapsi oppii enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Tämän takia liikuntakasvatuksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota lapsen havaintomotoriseen oppimiseen. (Zimmer 2002, 33; Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6.) ”Jokainen uusi tilanne on ensin havaittava aistimilla ja sitten välitettävä eteenpäin keskushermostolle, ennen kuin seurauksena voi olla mielekäs motorinen toiminta” (Zimmer 2002, 53).

3-7-vuoden iässä lapsen aivot ovat herkimmillään vastaanottamaan ja jäsentämään aistimuksiaan. Tässä iässä lapsi myös oppii hallitsemaan kehoaan ja suo-

riutumaan monimutkaisistakin motorisista harjoituksista ja niiden yhdistämisestä. (Autio 1995, 79-80.) Lapsi oppii aistihavaintojensa perusteella ja ympäristön antaman palautteen avulla hahmottamaan omaa kehoaan (Ahonen-Eerikäinen 1998, 95; Rintala ym. 2012, 17). Ayersin (1984, 1979) mukaan kehoaistitieto, sensorinen integraatio, luo perustan muun muassa kehonhahmottamiselle, käsitteen muodostamiselle ja motoriselle ohjailukyvyille. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 105). Monet motorisen toiminnan häiriöt johtuvat heikosti toimivasta aistitoimintojen yhdistämisestä (Autio 1995, 79-80).

Ennen kuin lapsi osaa ilmaista itseään kielellisesti, on hän hankkinut tiedon aisti- ja liikuntakokemuksillaan. Kielellisiä oppimisprosesseja voidaan edesauttaa liikunnallisten leikkien kautta. Lapset pitävät lauluista, joihin kuuluu ilmeitä ja eleitä sekä fyysistä liikettä. Lasten päivähoitossa kielellisen edistämisen lähtökohtana tulisi olla liikkumisen ja puhumisen ilo. Puheen edellytykset ovat luotavissa monipuolisella liikunnalla ja havaintomahdollisuuksilla. (Zimmer 2002, 64-68.)

Liikkumalla lapsi luo suhdetta itseensä ja ympäristöönsä (Zimmer 2011, 75). Liikunta tutustuttaa aina myös sosiaaliseen elämään (Miettinen 1999, 67). Sosiaaliset taidot tarkoittavat ihmisen kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. (Vilen ym. 2006, 156; Keltikangas-Järvinen 2012, 49). Pienet lapset ovat kiinnostuneita luomaan sosiaalisia suhteita kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana, koska sosiaalinen uteliaisuus on silloin voimakasta (Piironen-Malmi & Strömberg 2008). Nykyään monet lapsista ovat perheensä ainoita lapsia, joten heillä on niukasti mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisen käyttäytymisen perusmuotoja. Näin ollen päiväkodin merkitys sosiaalisten käyttäytymisten perusmuotojen opettajana korostuu. Liikunnallinen tarjonta ja liikunnalliset leikit antavat hyvän mahdollisuuden tilanteille, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkitoverien kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. (Zimmer 2002, 31.)

## 4 ALLE KOULUIKÄISEN MOTORINEN KEHITYS

### 4.1 Lapsen motorinen kehitys

Motorinen kehitys on liikkeiden kehitystä. Se on jatkuva tapahtuma, joka mää-  
räytyy pitkälle keskushermoston, luuston ja lihaksiston mukaan. Ympäristön  
virikkeet ovat tärkeitä tekijöitä siihen, millaisia motorisia taitoja kukin lopulta hal-  
litsee. Perimä, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio ovat muita motoriseen  
kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. (Vilen ym. 2006, 136; Kurtz 2007, 15; Rintala  
ym. 2012, 16.)

Kehitys on jatkuvaa, mutta ei aina tasaista ja asteittaista. Kehitykseen kuuluu  
valmius- ja herkkyykskausia, jolloin jonkin toiminnan oppiminen on helpompaa  
kuin muulloin. Jos taitoa ei opi herkkyykskaudella, sen oppiminen myöhemmin  
tuottaa paljon enemmän vaikeuksia. (Autio 1995, 53.) Motoristen perustaitojen  
kehittäminen tulee aloittaa alle kouluikäisenä. Perustaitojen hankkiminen on  
lasten liikunnan perusta. (Miettinen 1999, 56; Nupponen 2010, 12.)

Motoriselle kehitykselle on ominaista, että kehon toinen puolisko kehittyy nope-  
ammin kuin toinen. Hermoston ja lihaksiston kehityksen kannalta kehon mo-  
lempien puoliskojen tasapuolinen harjoitus on tärkeää. (Autio 1995, 54.) Hollen  
(1981) mukaan lapsen motorinen kehitys perustuu lapsen kehitystason huomi-  
onottavaan etenemiseen. Hänen mukaan valmiuksia, joihin lapsi ei ole kypsä,  
ei pitäisi harjoitella. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 108; Nupponen ym. 2010, 12;  
Gallahue ym. 2012, 176.) ”Liikunnallisen tarjonnan pitäisi vastata lasten henki-  
lökohtaista kehitystasoa ja juuri heidän tarpeitaan, jotta kaikki lapset osaisivat  
menestyksellisesti havainnoida itseään ja heillä olisi hyvä olla” (Zimmer 2002,  
45).

Motorinen kehittyminen vaatii koordinoituakseen ja automatisoituakseen päivit-  
täisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista ja opetella uusia taitoja sekä toistaa  
aikaisemmin oppimiaan taitoja useissa eri ympäristöissä erilaisten välineiden  
kanssa. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 107; Varhaiskasvatuksen liikunnan suosi-

tukset 2005, 10-13; Kurtz 2007, 16; Rintala ym. 2012, 19.) Vähitellen lapsi oppii hallitsemaan ja koordinoimaan lihaksiaan (Vilen ym. 2006, 509). Motorinen kehitys ja motorinen toiminta ovat yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen, joten motoriseen kehitykseen heijastuu selvästi muiden alueiden vajeet, esimerkiksi keskushermoston häiriöt (Rintala ym. 2012, 16-17).

Hermostollinen kehittyminen johtaa lisäksi kehonhahmotuksen ja kehonpuolisuuden, lateraalisuuden, oppimiseen. Kehonhahmotuksella tarkoitetaan taitoa tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, taitoa tunnistaa kehon ääriviivat ja eri puolet sekä taitoa ylittää kehon oletettu keskilinja. Kehon keskilinja on nenän ja navan kautta kulkeva linja, joka halkaisee kehon pystysuorassa kahteen samanlaiseen puoliskoon: oikeaan ja vasempaan puoliskoon. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Motoriselle kehitykselle tunnusomaista varhaislapsuudessa ovat eriytyminen ja integraatio. Motorinen hallinta etenee päästä jalkoihin; kefalokaudaalinen kehityssuunta. Karkeamotoriset kokovartaloliikkeet toteutuvat ennen raajojen hienomotorisia liikkeitä; proksimodistaalinen kehityssuunta. Motoriikan kehityksen periaatteisiin kuuluvat lisäksi myötäliikkeet sekä suuri lihasjännitys ja voimainponnistus. Nämä kehityisperiaatteet selittävät sen, miksi pienten lasten liikkeet vaikuttavat joskus koordinoimattomilta. (Zimmer 2002, 57-58.)

#### 4.2 Motorinen suorituskyky ja motoriikan säätely

Motorinen suorituskyky muodostuu motorisesta kehityksestä ja motorisesta oppimisesta. Motorinen taito on erityisen harjoittelun ja opettelun avulla saavutettu motorinen kyky tai ominaisuus. Motorinen taito myös vaatii vapaaehtoista kehon tai raajojen liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Motorinen kyky on yleinen synnynäinen motorinen ominaisuus. (Kauranen 2011, 15.) Amerikkalaisen liikuntatutkija Stewen Keelen mukaan ihmisen motorinen suorituskyky koostuu liikenopeudesta, motorisesta ajoituksesta, sensorisesta ajoituksesta ja lihasvoiman kontrolloinnista (Kauranen 2011, 204).



Yksittäiset liikkeet aiheuttavat siirtymisiä paikasta toiseen. Liikkuminen rakentuu yksittäisten liikkeiden ja siirtymisien pohjalta. (Kauranen 2011, 201.) Kortikospinaalinen rata on hermoimpulssin kannalta johtava polku, jota pitkin impulssi kulkee, jotta tahdonalainen liikkuminen on mahdollista (Carr & Shepherd 2010, 195; Broussard 2014, 71-72). Termiä ”dexterity” (taitavuus) käytetään kuvailemaan taitoa erotella liikettä, eli taitoa selvittää motorinen toiminto rationaalisesti, tarkasti, nopeasti ja näppärästi (Carr & Shepherd 2010, 199). Keskeistä liikkeiden sujuvuudelle on se, että motorisesta aivokuoresta lihaksiin suuntautuvat toimintakäskyt löytävät kohdelihaksensa (Vilen ym. 2006, 509; Broussard 2014, 71-72).

Motorinen oppiminen sisältää kolme vaihetta. Ne ovat taitojen oppimisen alkuvaihe, harjoitteluvaihe ja lopullinen taitojen oppimisvaihe. Alkuvaiheessa harjoittelija keskustelee itsekseen siitä, mitä hän yrittää tehdä ja miettii toimivia strategioita. Harjoitteluvaiheen keskeisin tehtävä on muuttaa kognitiiviset ratkaisut liikkeistä mahdollisimman tehokkaiksi motorisiksi liikkeiksi. Lopullisessa taitojen oppimisvaiheessa liikkeet ja sensorinen palaute eivät vaadi enää suurta huomiokykyä. Ne toimivat itsenäisesti ja automaattisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13; Kauranen 2011, 259.)

Dynaamisten systeemien teoria edustaa uusinta näkemystä motorisesta kehityksestä. Se selittää uuteen siirtymistä, kehityksen prosessinomaisuutta ja hierarkkisuutta. Uusien toimintojen syntyyn liittyy olennaisesti itseohjautuvuus ja tutkiva toiminta. Motorinen kehitys nähdään yksilön, tehtävän ja ympäristön näkökulmasta (Shumway-Cook & Woollacott 2001, 2; Karvonen ym. 2003, 41; Ahonen & Viholainen 2006, 268; Kauranen 2011, 39; Gallahue ym. 2012, 186; Rintala ym. 2012, 16.) Geneettisen perimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksen tulos määrittää ihmisen liikkeen lopullisen muodon. Sosiaalistumisen kautta tapahtuu ympäristön vaikutus ihmisen liikkumiseen ja liikuntatapoihin. (Kauranen 2011, 212.)

### 4.3 Motoriset sisältöalueet

Keskeiset motoriset sisältöalueet jaotellaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin.

| <u>TASAPAINOTAIDOT</u> | <u>LIKKUMISTAIDOT</u> | <u>VÄLINEENKÄSITTELY-<br/>TAIDOT</u> |
|------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| Taivuttaminen          | Käveleminen           | Heittäminen                          |
| Venyttäminen           | Juokseminen           | Kiinniottaminen                      |
| Kiertäminen            | Hyppääminen           | Potkaiseminen                        |
| Kääntyminen            | Kinkkaaminen          | Pyydystäminen                        |
| Keinuminen             | Hyppääminen rytmissä  | Lyöminen                             |
| Ylösalaiset asennot    | Laukkaaminen          | Lyöminen ilmasta                     |
| Kehon kieriminen       | Liukuminen            | Pomputtaminen                        |
| Alastulo/Pysähtyminen  | Loikkaaminen          | Vierittäminen                        |
| Väistäminen            | Kiipeäminen           | Potkaiseminen                        |
| Tasapainoilu           |                       |                                      |

Kuvio 2. Motoristen perustaitojen luokittelu (Gallahuen ja Donnellyn 2003, Jaakkolan 2014, 14 mukaan).

Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoa mukauttaa kehon painopiste paikallaan olevaan tai liikkuvaan tukeen nähden siten, että keho pysyy tasapainossa. Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino säilyttää asennon kehon ollessa paikallaan, kuten seisossa paikallaan, ja dynaaminen tasapaino ylläpitää asennon kehon ollessa liikkeessä, kuten juostessa. (Jaakkola 2014, 13.) Tasapainon edellytys on kehonhallinta. Tasapaino on yhteydessä kaikkiin motorisiin taitoihin. Tasapainoa ylläpitäviä toimintoja ovat esimerkiksi kierto, kääntyminen ja heiluminen. Lisäksi tasapainoa tarvitaan myös paikalta lähtemisessä, pysähtymisessä ja alastulossa. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 8-9.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen liikuttaa itseään paikasta toiseen (Miettinen 1999, 56; Jaakkola 2014, 13). Näitä ovat esimerkiksi kieriminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppäminen ja laukkaaminen. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 8).

Käsittelytaitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä ja välineitä. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot ovat suurempien lihasten tai useiden lihasryhmien säätelemiä taitoja, joiden tavoitteena on tuottaa voimaa erilaisiin välineisiin tai toisaalta pysäyttää välineiden liikkuminen sekä liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota. Hienomotoriset taidot puolestaan ovat pienempien lihasten taitoja, joiden tavoitteena on saavuttaa tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä. Liikunnassa kiinnittää huomiota pääasiallisesti karkeamotorisiin taitoihin, jotka luovat perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle, kuten piirtämiselle. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi työntö, heitto, potku, veto ja kuljetus. (Miettinen 1999, 56; Luukkonen & Sääkslahti 2004, 9; Jaakkola 2014, 13.)

#### 4.4 2–4-vuotiaan motoriset perustaidot

Lapsi on virittynyt liikkumaan ja oppimaan uutta. Kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi, eli varsinaisessa leikki-ikässä liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan. (Vilen ym. 2006, 138-144.) ”Lapsen motorinen kehittyminen on yleisen fyysisen kehittymisen, hermostollisen kypsymisen ja motorisen oppimisen yhteisvaikutuksen tulosta, jossa eri osatekijöiden dominoivuus ja painotukset vaihtelevat lapsen ikäkausien mukaan” (Kauranen 2011, 355).

Lapsen ensimmäiseen neljään ikävuoteen sisältyvät kaikki karkeamotoriset perustaidot. Ne kehittyvät vähitellen refleksiliikkeiden ja päinhallinnan kehityksen myötä kehon tasapainon tuntemiseen. Perusliikkeitä 2–4-vuotiailla ovat kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen ja kantaminen. Ensimmäiset heittämisyritykset kuuluvat myös tähän ikään ja kolmannen elinvuoden lopussa näky-

vät jo kiinniottamisen ensiyritykset. (Zimmer 2002, 61-62; Vilen ym. 2006, 509; Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 31.)

Kaksivuotiaan kävely eteenpäin on varmentunut ja lapsi osaa kävellä myös sivuille ja taaksepäin lyhyitä matkoja. Hyppääminen tasajalkaa onnistuu juuri ja juuri, mutta juokseminen on vielä epävarmaa ja koordinoimatonta. (Kauranen 2011, 353.)

Kolmevuotiaan lapsen liikkumista leimaa vielä hitaus ja koordinaation puute. Kävely onnistuu joka suuntaan ja lapsi osaa seisoa yhdellä jalalla. Lapsi hahmottaa heikosti toisten liikkeitä, jonka vuoksi ryhmässä liikkuesssa tapahtuu paljon yhteentörmäyksiä. (Kauranen 2011, 353.)

Neljävuotiaana juokseminen onnistuu eteenpäin suoraviivaisesti, ja lisäksi nopeat suunnanvaihdot ovat mahdollisia. Juoksuvauhdista hyppääminen onnistuu ja tehokkuutta on tullut lisää ponnistamiseen hypätessä. Ryhmässä toimiminen yksinkertaisten sääntöjen mukaan onnistuu nelivuotiaalta lapselta. (Kauranen 2011, 353.)

| IKÄ:      | YLEISIMMÄT KARKEAMOTORISET TAIDOT JA OMINAISUUDET:   |
|-----------|--|
| 2-vuotias | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>kävely eteenpäin varmentunut</i></li> <li>- <i>osaa kävellä sivulle ja taaksepäin lyhyitä matkoja</i></li> <li>- <i>portaiden nousu onnistuu kaiteesta kiinni pitäen</i></li> <li>- <i>juokseminen epävarmaa ja koordinoimatonta</i></li> <li>- <i>hyppääminen onnistuu juuri ja juuri</i></li> <li>- <i>osaa potkaista palloa</i></li> <li>- <i>pallon heittäminen tapahtuu molemmilla yläraajoilla noin 1,5 metrin päähän</i></li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>3-vuotias</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>kävely onnistuu joka suuntaan</i></li> <li>- <i>osaa seisoa yhden jalan varassa</i></li> <li>- <i>juostessa vartalo on pystyssä ja yläraajat eivät myötäile ja yhdisty resiprokaalisesti alaraajojen liikkeisiin</i></li> <li>- <i>hypätessä alastulo on joustamatonta</i></li> <li>- <i>pallon heittäminen onnistuu, mutta kiinniot-taminen ei</i></li> <li>- <i>pystyy roikkumaan hetken tangon tai narun varassa</i></li> <li>- <i>hahmottaa heikosti toisten liikkeit</i></li> </ul>          |
| <p style="text-align: center;"><b>4-vuotias</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>juokseminen onnistuu eteenpäin suoraviivaisesti, nopeat suunnanvaihdot mahdollisia</i></li> <li>- <i>hypätessä ponnistaessa on tehokkuutta ja alastulossa osaa joustaa tärähdystä polvia koukistamalla</i></li> <li>- <i>hyppääminen onnistuu myös juoksuvauhdista</i></li> <li>- <i>heittäminen onnistuu yhdellä kädellä pään yläpuolelta, mutta pallon irtoamisajankohta vielä epävarmaa</i></li> <li>- <i>pystyy heilumaan tangossa ja kiipeily erilaisissa telineissä onnistuu</i></li> </ul> |

Kuvio 3. 2–4-vuotiaan yleisimmät karkeamotoriset taidot ja ominaisuudet (Kauranen 2011, 353).

Motoristen perustaitojen avulla suoriudutaan jokapäiväiseen elämään kuuluvista toimista. Motoristen perustaitojen riittävä oppiminen lapsuudessa ennustaa liikunnallista elämäntapaa. Lisäksi motoriset perustaidot luovat pohjan myöhemmin opeteltaville liikunnan lajitaidoille. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 9.)

## 5 OPPIMISEEN INNOSTAVA JA MOTIVOIVA MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

### 5.1 Oppimisen edellytykset ja lapsen motivaatio

Oppiminen on pysyvä käyttäytymisen muutos. Kun liikuntatilanteita suunnitellaan, on tärkeää olla tietoinen oppimisen edellytyksistä. (Zimmer 2002, 74.) Motoriset suoritukset ovat tulosta moninaisista oppimiskokemuksista (Karvonen ym. 2003, 35). Motoriseen oppimiseen vaikuttavat motivaatio, huomiokyky ja vireystila, joten näiden tekijöiden huomioon ottaminen on tärkeää toimintastrategioita mietittäessä (Kauranen 2011, 426).

Lapset eivät liiku kuntoillakseen, vaan siksi, että se on hauskaa. Liikunnalliset kokemukset ovat lapsen terveydelle välttämättömiä, mutta toivottua tulosta saadaan aikaan vasta silloin, kun lapsi itsestään ilosta ja mielihyvästä osallistuu liikuntaleikkeihin. Lapsen täytyy olla sisäisesti motivoitunut toimintaan. (Zimmer 2002, 45; Nupponen ym. 2010, 12.) Motivaatio on kiinnostusta, mielihalua, intohimoa ja toiveita (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 6). Se suuntaa ja ylläpitää ihmisen toimintaa (Kuikka ym. 2001, 24). ”Koska nuorempien lasten suorituksellinen motivaatio kehittyy ennen muuta sellaisen toiminnan avulla, jossa he joutuvat käyttämään omaa kehoaan, lapsille pitäisi suoda mahdollisimman paljon tilanteita koetella ja parantaa fyysisiä ja motorisia kykyjään” (Zimmer 2002, 86).

Liikunta ja leikki kulkevat lasten toiminnassa rinnakkain. Leikki motivoi oppimaan. Motorinen kehitys tapahtuu suurelta osin leikin avulla. (Autio 1995, 17; Nupponen ym. 2010, 12; Gallahue ym. 2012, 172.) Taitoja opitaan hyvin paljon myös tiedostamatta eli ilman aktiivista ja tietoista prosessointia (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 40; Jaakkola 2014,11; Sher 2013, 24). Alle 3-vuotiaan kehitykseen kuuluu tietty keskeneräisyys, jolloin lapset väsyvät herkästi ja ovat lyhytjännitteisiä. Näin ollen aikuinen ei voi vaatia alle 3-vuotiaalta kykyä odottaa, olla paikallaan ja hiljaa, sillä nämä taidot ovat vasta kehittymässä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 31.) 10–15 minuutin pituiset tuokiot pitkin päivää riit-

tävät liikunnallisten perustaitojen oppimiseen (Vilen ym. 2006, 510). Lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää muiden toimintojen osaksi (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24).

Harjoitteluympäristöllä on suuri vaikutus motorisen toiminnon mallintamisessa. Tästä johtuen harjoitteluympäristöön tulee kehittää erilaisia keinoja, joilla saadaan lasta aktivoitua enemmän. (Carr & Shepherd 2010, 36.) Ulkoiset puitteet rohkaisevat lapsia löytämään omat suoritukselliset rajansa (Zimmer 2002, 45). Oppimista ei tapahdu pelkästään tekemisen kautta vaan myös havainnoimalla (Mornell 2012, 12). Lapsi osallistuu aktiivisemmin toimintaan, kun aikuinen on siinä mukana (Vilen ym. 2006, 509; Nupponen ym. 2010, 12).

Liikuntatuokioihin tulisi luoda havaitsemista, ajattelua, itsetuntoa ja yhteistyötaitoja edistävä oppimisympäristö (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 9). Liikunnan pitäisi sisältää monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja luiden lujuutta lisäävää toimintaa (Vilen ym. 2006, 510). Oppimisen kannalta oleellinen asia on vuorovaikutus oppijan ja toimintaympäristön välillä. Ohjaajan tärkeä taito on se, miten hän pystyy muodostamaan, muokkaaman ja soveltamaan ympäristöjä, harjoitteita, leikkejä ja pelejä, jotka luonnostaan opettavat ohjattaville haluttuja taitoja. Ohjaajan tehtävä on muodostaa harjoitusympäristöjä, joissa motorisia perustaitoja opitaan huomaamatta. (Jaakkola 2014, 11.)

Ohjaaja on merkittävä tekijä lapsen oppimistapahtumassa. Se luo olosuhteet parhaalle mahdolliselle oppimiselle. Ohjaajan tulee arvostaa lasta, rohkaista lasta sekä luottaa lapseen. Suhtautumisen lapseen tulee olla myötätuntoista ja arvostelematonta. Ohjaajan on tärkeää pyrkiä näkemään maailma lasten silmin ja ymmärtää se, miten lapsi havaitsee itse itsensä. Lapselle tulee antaa virikkeitä ja vaihtoehtoja sekä päätöksentekomahdollisuuksia. (Autio 1995, 19-20; Galahue ym. 2012, 176.) Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulee luoda tiimeilleen työskentelytavat ja menetelmät, joiden tavoitteisiin koko tiimi on sitoutunut (Garvey & Lancaster 2012, 8). Aikuisen täytyy olla tietoinen lapsen motorisen kehityksen vaiheista, jotta hän voi ohjata ja tukea lapsen kehitystasolle sopivaa toimintaa (Payne ym. 2010, 2). Avainsanoja lasten ohjatussa toiminnassa ovat havainnollisuus ja konkreettisuus, omakohtaisen kokeilemisen mahdollisuus,

elämyksellisyys, koko kehon käyttö ja riittävän usein tapahtuvat toistot (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 40).

## 5.2 Musiikin merkitys lapselle

Musiikki on varhaista ei-kielellistä ja kokonaisvaltaista kokemusmaailmaa, fyysikaalista äänivärähtelyä. Se vaikuttaa ihmisen sydämen sykkeeseen, hengitykseen, vireystilaan sekä mielihyvähormonin tuotantoon. Perusasioita musiikissa ovat rytmi, tempo, melodia, äänen voima eli dynamiikka, äänen kesto, äänen sointiväri ja äänen taso. Tauko on musiikin olennainen tekijä. Yksinkertaisin taukoharjoitus onkin liikunnallinen; pysähdytään musiikin loppuessa. Kuulohavainnon kautta musiikin liikkeet muuttuvat lapsen koko kehon liikkeeksi. (Nespeca & Reeve 2003, 53; Vilen ym. 2006, 503-507.)

Musiikki voi olla keino parantaa kehon tiedostamista ja hallitsemista. Musiikkiliikunnan avulla henkilön kehonkuvaa, kinesteettistä tietoisuutta sekä asentoja ja tilan hahmottamista voidaan parantaa. Tavoitteena on, että liikkuminen musiikin mukaan koetaan miellyttävänä ja oman kehon käyttö luontevana. Kuvitetut laulut auttavat liikkeen tuottamisessa ja musiikin valinnan avulla voidaan motivoida ja rohkaista liikekokeiluihin. (Rintala ym. 2012, 282.)

Musiikki vahvistaa lapsen identiteettiä. Musiikillisten kokemusten ja ryhmään liittymisen kautta lapsen itsetuntemus, sisäinen rytmi, sosiaalinen toiminta, vuorovaikutusvalmiudet, kommunikaatiotaidot ja motoriset valmiudet kehittyvät. Musiikillinen toiminta mahdollistaa yhteisen iloisen kokemuksen, joka lujittaa ryhmää ja antaa tilaa sekä yksilölliselle että ryhmässä tapahtuvalle ilmaisulle ja toiminnalle. Onnistumisen kokemuksia lapselle luovat yhteiset musiikkihetket. Niissä on mahdollisuus olla mukana ryhmässä tasavertaisena jäsenenä. (Ahonen 2000, 255; Nespeca & Reeve 2003, 50; Vilen ym. 2006, 503-507; Lehtonen 2007, 23.)



Musiikkikasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen kielen oppimiselle ja sen kehitykselle (Ruokonen 2011, 62). Isojen aivojen vasemmassa aivolohkossa sijaitsee puhekeskus, jossa tapahtuu puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen liittyvät toiminnot. Käsiteltävien asioiden ja tiedon ymmärtäminen tunnetasolla vaatii oikean aivopuoliskon toimintaa. Aivopuoliskot toimivat yhteistyössä. Musiikkiliikunnalla voidaan stimuloida vajavaisesti toimivia aivoja ja aktivoida näin myös laajemmat toimintakokonaisuudet. Musiikin avulla esimerkiksi änkyttäjä voi laulaa ilman änkytystä. (Pohjakallio 2011, Ahonen 1993, 52-53; Erkkilä 1999, 18-26 mukaan.)

Musiikkikasvatus kuuluu lapsen tasapainoiseen ja kokonaisvaltaiseen kasvuun. Musiikki voi toimia helpottavana tekijänä ja keinona turhautumistilanteissa, esimerkiksi odotustilanteissa päiväkodissa. Musiikin avulla lapsi voidaan saada mukaan yhteistyöhön ja hänen huomionsa muualle ei-toivotusta toiminnasta. (Ruokonen 2011, 69.) Kolmen sävelen laulut ovat helpoimpia käsitellä 2-3-vuotiaalle lapselle (Pohjakallio 2011, Numminen 2005, 103 mukaan).

### 5.3 Kuvat toiminnan tukena

Kuvia kannattaa käyttää monipuolisesti rikastuttamaan lasten päivittäistä elämää. Lapset ovat kiinnostuneita erilaisista kuvista. Kuvat ovat tärkeä apu kommunikoinnissa. Kuvien käyttö tukee monipuolisesti kielen kehitystä. (Wiener 1996, 117; Nespeca & Reeve 2003, 1.) Niillä voidaan lisäksi jäsentää toimintoja ja tehtäviä. Tämä edesauttaa lasta itsenäiseen suoriutumiseen eri tehtävissä ja toiminnoissa. Mitä nuorempi lapsi on, sitä konkreettisempia kuvien tulee olla. Sanan liittäminen kuvaan on hyödyllistä. (Wiener 1996, 118; Vilen ym. 2006, 531-532.) Turun kaupunki velvoittaa päivähoitoyksiköissään käyttämään toimintojen kuvittamista menetelmänä yleisen tuen piirissä (Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 34).

Kuvitetut laulut ovat lauluja, jotka ovat kuvitettu irtokuvien kuvasarjoiksi. Ne helpottavat sanojen ymmärtämistä ja oppimista sekä tukevat muistia, tarkkaavuut-

ta, keskittymistä ja kuullun ymmärtämistä. Kuvien osoittaminen laulun tahdin mukaan vahvistaa lapsen rytmittäjää sekä kuvan ja sanan yhdistämisen taitoa. (Avainsäätiö 2014.) Kuvat tulee asettaa lasten katseen korkeudelle. Musiikkihetkessä on tärkeää huomioida, että jokaisella lapsella on esteetön ja suora näkyvyys kuviin ja tuokiota ohjaavaan aikuiseen. Alle kolmevuotiaiden kanssa kuvitettujen laulujen käyttö voidaan aloittaa muutaman keskeisen kuvakortin avulla. Yli kolmevuotiaiden kanssa voidaan käyttää laulun kaikkia kuvia.

Aluksi kuvia asetetaan alustaan kuva tai säkeistö kerrallaan. Kuvat käydään läpi lasten kanssa. Niistä keskustellaan ja mietitään, mitä lapset niissä näkevät ja miten he kuvat ymmärtävät. Kun keskustelussa ilmenee jotakin lauluun liittyvää, kannattaa sitä ajatusta vahvistaa. Kuvan merkitys kyseisessä yhteydessä vahvistuu. Kuvien järjestämisen ja yhteisen keskustelun jälkeen aikuinen lausuu laulun sanoja osoittaen kyseistä kuvaa laulun etenemisen ja rytmin tahtiin. Kuvien tulee osoittaa sormeja pidemmällä osoittimella, etteivät kuvat peity käden alle. (Pohjakallio 2011, 10-11.)

## 6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

### 6.1 Prosessin eteneminen ja kehittämishankkeessa mukana olleet toimijat

”Kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka sisältää uuden tiedon lisäksi palvelun, tuotteen, oppaan, mallin, toimintatavan tai minkä tahansa sellaisen innovaation, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi” (Salonen 2013, 25). Kehittämishankkeen jakaminen vaiheisiin on tärkeää, koska suunnittelemalla ja osittamalla saa opinnäytetyön järkeviin ja toteuttamiskelpoisiin osiin. Vaiheistuksen kautta toiminta tulee näkyväksi, ymmärrettäväksi ja arvioitavaksi. (Salonen 2013, 21.) Reflektointi kulkee koko kehittämishankkeen ajan hankkeen eri vaiheissa ja ottaa huomioon inhimilliset tekijät. Tämä tarkoittaa käytännössä pysähtymistä, arviointia ja eteenpäin suuntautumista sekä tasavertaista ja vuorovaikutteista keskustelua. (Salonen 2013, 16.)

Kehittämishankkeessa on tärkeää, että toimijoita on mukana työskentelyn eri vaiheissa. Toimijat ovat henkilöitä, jotka ovat keskeisesti mukana hankkeen työskentelyvaiheissa eri tavoin erilaisin koostumuksin. (Salonen 2013, 21.) Kehittämishankkeen keskeisiä toimijoita olivat harjoittelupaikkani työyhteisö, erityisesti Helmikät-ryhmän tiimi, johon kuului kaksi lastenhoitajaa ja yksi lastentarhanopettaja. Lisäksi toiminnallista osuutta oli mukanani kehittämässä moniammatillinen tiimi, johon kuului fysioterapeutti, varhaiskasvatuksen erityisopettaja ja musiikkipedagogi-opiskelija.

Moniammatillinen tiimi valikoitui lähipiirini ihmisistä. Fysioterapeutin erityisosaaminen näkyi suunnittelemani liikkeiden tarkastamisessa ja hiomisessa kyseiselle kohderyhmälle sopivaksi. Varhaiskasvatuksen erityisopettaja opasti Boardmaker-tietokoneohjelman käytössä. Musiikkipedagogi-opiskelijan rooli korostui omien laulujen kehittämisvaiheen viimeistelyssä muokatessa sävellajeja ja musiikin tempoa 2–4-vuotialle sopiviksi.

| AJANKOHTA  | OSALLISET  | TIEDONKERUU-/KEHITTÄMIS-MENETELMÄ   | DOKUMENTOINTI-TAPA     | AINEISTON HYÖDYNTÄMISTAPA         | VAIHE            |
|------------|--|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------|
| 01/2014    | ToLiVa- seminaari                                | Keskustelu                          | Muistio                | Toimeksianto                      | Esiivaihe        |
| 02/2014    | Toimeksiantaja                                   | Puhelut                             | Muistio                | Lähtökohtien hahmotte-lua         |                  |
| 02/2014    | Toimeksiantaja                                   | Sähköposti                          | Ideapaperi-suunnitelma | Aiheen varmistuminen              |                  |
| 02/2014    | Toimeksiantaja                                   | Puhelut ja sähköpostit              | Suunnitelma-paperi     | Aiheen täsmennys ja aikataulutus  |                  |
| 02/2014    | Toimeksiantaja                                   | Palaveri                            | Muistio                | Lupa-asiat                        |                  |
| 03/2014    | Yksilötyö  | Lähdemateriaalin luku               | Kirjoitustyö           | Tietoperustan kirjoitus           | Työstövaihe      |
| 04/2014    | Lto+2 lastenhoitajaa                             | Alkukartoitus-kysely                | Muistio                | Alkukartoitus, Tiedon keruu       |                  |
| 05/2014    | ToLiVa-opiskelijat                               | Kuunteleminen ja keskustelu         | Muistiinpanot          | Tiedon jakaminen                  |                  |
| 05/2014    | Toimeksiantaja                                   | Kehittämis-keskustelu               | Muistiinpanot          | Tietoperustan esittely            |                  |
| 06-07/2014 | Yksilötyö  | Lähdemateriaalin luku               | Kirjoitustyö           | Tuotoksen työstö                  |                  |
| 08/2014    | Moniammatilinen tiimi                            | Säveltäminen ja sanoitus            | Nauhoitus              | Laulujen tekeminen                |                  |
| 09/2014    | Toimeksiantaja ja Lto                            | Palaveri                            | Muistiinpanot          | Lauluvalintojen hyväksyttäminen   |                  |
| 09/2014    | Yksilötyö  | Kuvittaminen                        | Valokuvaus             | Laulujen kuvittaminen             |                  |
| 09/2014    | Päiväkodin lapsiryhmä                            | Testaus                             | Muistiinpanot          | Tuotoksen testaus käytännössä     |                  |
| 09/2014    | Päivähoitoyksikön henkilökunta                   | Esittely                            | Muistiinpanot          | Tuotokselle näkyvyyttä            |                  |
| 09/2014    | Päivähoitoyksikön lto:t                          | Palaveri                            | Muistio                | Tiedon jakaminen                  | Viimeistelyvaihe |
| 10/2014    | Toimeksiantaja ja Lto                            | Palaveri                            | Muistio                | Tuotoksen viimeistely ja esittely |                  |
| 10/2014    | Toimeksiantaja ja Lto                            | Palaveri                            | Muistio                | Tuotoksen palautus                |                  |
| 10/2014    | Uittamon phy henkilökunta                        | Palautekyselyn keräys ja läpikäynti | Muistio                | Palaute, Tiedon keruu             |                  |
| 11/2014    | Kehittämishankkeen tuotos valmis ja työn lopetus |                                     |                        |                                   | Päätös-vaihe     |
| 11/2014    | Opinnäytetyön jättö                              |                                     |                        |                                   |                  |
|            |  |                                     |                        |                                   |                  |

Kuvio 4. Kehittämishankkeen prosessikuvaus.

Kuviossa 4. aikataulu on jaettu esi-, työskentely-, viimeistely- ja päätösvaiheeseen. Aikataulusta näkyy se, mitä olen tehnyt, miksi ja miten. Prosessin kuvaus kertoo sen, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin johtopäätöksiin on päädytty. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

## 6.2 Kehittämisen menetelmät ja kehittämishankkeen aikana tuotetun tiedon dokumentointi

Menetelmien valintaa ohjaa se, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä (Hirsjärvi ym. 2007, 179). Kehittämistoiminnassa käytetään samoja tiedonhankintamenetelmiä kuin tutkimusmenetelmissä, mutta niiden käyttö on joustavampaa kuin tutkimustyössä (Salonen 2013, 23). ”Toiminnallisissa opinnäytetyissä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan” (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56).

Kehittämishankkeessa menetelminä käytettiin toiminnallistamisen tapoja, joista kehittämispalaverit, dialogiset keskustelut ja henkilökohtaiset tiedonannot olivat keskeisiä. Henkilökohtainen kehittämispäiväkirja ja reflektointi kulkivat mukana kehittämishankeprosessin ajan. Teoriatiedon etsiminen ja muistiinpanot olivat tärkeitä menetelmiä kehittämishankkeessa. Muistiinpanoja tehdessä on tärkeää ottaa huomioon muistiinpanojen laadun kriteerit ja muistiinpanotekniikan hallinta. Lähteen tietoa ei saa muunnella. Omat mielipiteet ja lähteen sisältämät tiedot tulee erottaa selvästi toisistaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 70; Hirsjärvi ym. 2007, 115.)

Kehittämishankkeessa kaikki tuotettu materiaali ja aineisto ovat lähtökohtaisesti yhtä tärkeitä, vaikka jokin aineisto tai materiaali olisikin muita tärkeämmässä asemassa raporttia kirjoittaessa. Riittävä dokumentointi ja raportointi ovat kehittämishankkeessa oleellisia tekijöitä. Dokumentoinnista on jäätävä sellainen materiaallinen jälki tai aineisto, josta ulkopuolinen, esimerkiksi ohjaaja, voi päätellä hankkeen etenemisen logiikan ja joissa tämä eteneminen on kuvattu raportissa vaiheittain erilaisilla dokumenteilla. (Kananen 2012, 194; Salonen 2013, 23-24.)

Kehittämishankkeen etenemisen ajalta pidin muistiota, johon keräsin kaiken tiedon kehittämishankkeeseen liittyen. Muistioon tuli tiedot sähköposteista kehittämispalaverihin. Dokumentoinnissa hyödynsin myös valokuvausta.

### 6.3 Ideasta kuvitetuiksi lauluiksi

Kehittäminen on konkreettinen toiminta, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen (Toikko & Rantanen 2009, 14). Aloitusvaiheessa kehittämishankkeelle ilmaistaan kehittämistarve. Tämä vaihe on kehittämishankkeen liikkeelle paneva voima; silloin syntyy idea hankkeesta. Kehittämistehtävä, toimintaympäristö ja mukana olevat toimijat linjaavat hankkeen tulevaa suuntaa. Yhdessä puhuminen niistä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumiseksi, on tärkeää. (Salonen 2013, 17.)

Kehittämishanketta lähdettiin työstämään toimeksiantajan tarpeesta tammi-helmikuun vaihteessa vuonna 2014. 29.1.2014 tapasin toimeksiantajani, joka on ToLiVa-hankkeessa mentorina ja harjoitteluni ohjaaja. Tämän jälkeen opinnäytetyöni sai alkunsa. Toimeksiantaja esitti päivähoitoyksikön kehittämisen kohteeksi musiikin. Kehittämistarpeeseen vastasin ideallani kuvitetuista lauluista. Idea kuvitetuista lauluista lähti jalostumaan keskusteluissa toimeksiantajan kanssa. ToLiVa-hankkeen mukanaolo toi ja rajasi kuvitettuihin lauluihin liikkumisen sekä liikuttamisen näkökulman. Opinnäytetyöni pääsi osaksi ToLiVa-hanketta, koska kehittämishankkeen toimeksiantaja on kyseisessä hankkeessa mentorina. Toiminta tulee aloittaa lähtötilanteen kartoituksesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Selvitin löytyykö vastaavanlaisia muita ideoita alalta, jotta opinnäytetyöni loisi jotakin uutta alalle. Helmi-maaliskuun aikana 2014 aloin kartoittamaan aiheeseen liittyvää lähdekirjallisuutta.

Lähtötilanteen kartoituksen jälkeen aloitin työstövaiheen alkukartoituskyselyllä. Alkukartoituskyselyssä (kts. Liite 1) kysyttiin, mitä motorisia haasteita on havainnut ryhmän lapsissa, mitä motorisia osa-alueita toivottaisiin ryhmässä vahvistettavan, mielipidettä päiväkodin toimintakulttuurin avoimuudesta liikunnallistamisen kehittämiseen ja ehdotuksia motorista kehittymistä tukevista lauluista, joita opinnäytetyössä voisi syventää. Kyselyn tarkoituksena oli osallistaa tiimiä kehittämishankkeeseen ja kartoittaa motorisen tuen tarvetta Helmikät-ryhmässä. Kyselyä käytetään yleisesti silloin, kun halutaan havaintoja henkilöä koskevista asenteista, mielipiteistä tai ominaisuuksista (Vilkkä 2007, 28). Kyse-

lyyn vastasi Helmikät-ryhmän tiimi; lastentarhanopettaja sekä kaksi lastenhoitajaa. Kyselyn koottujen vastausten pohjalta lähdin työstämään opinnäytetyötäni eteenpäin perehtyen teorian tietoon ja laulujen valitsemiseen kuvitettavaksi.

Lauluja valitessani otin huomioon tiimiltä nousseet huomiot motorisen tukemisen tarpeesta, lauluehdotukset sekä tekijänoikeudet. Tämä vaikeutti laulujen valintaa, koska julkaisua varten tekijältä tulee saada lupa käyttää laulua ja siitä tulee maksaa mahdollinen korvaus. Päätin käyttää kansanlauluja, joilla ei ole enää voimassa tekijänoikeuksia. (Turun Ammattikorkeakoulu 2014.) Laulujen valinnassa pyrin olemaan mahdollisimman monipuolinen.

Kyselyjen vastauksista ilmeni erityisesti tarve keskivartalonhallinnan ja tasapainon tukemiseen, joten valitsemani kuvitetut laulut sisältävät paljon kyseisten osa-alueiden tukemiseen liittyviä liikkeitä. Jos lapsen jollain motorisen kehityksen osa-alueella on heikkoutta, tulee se ottaa huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa tarjoten lapselle monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella kyseistä taitoa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21). Tältä pohjalta moniammatillinen tiimi teki osaksi kansiota kaksi omaa laulua, jotka tukevat keskivartalonhallinnan ja tasapainon kehittymistä. Moniammatillisen tiimin ansioista lauluihin saatiin erityisosaamista ja liikkeet juuri kyseiselle kohderyhmälle sopiviksi.

Syyskuussa 2014 esittelin alustavat lauluvalinnat toimeksiantajalleni palaverissa, jossa sain hyväksynnän jatkaa tuotostani eteenpäin. Tuotokseen valikoitui kuusi kansanlaulua, jotka ovat Värikäs laulu, Hämä-hämähäkki, Liinalaulu, Huugi-Guugi, Pikku päästäinen ja Matkimislaulu sekä kaksi itse tehtyä laulua, jotka ovat Heavy-hiiri ja Sirkka danssaa. Tarkistuksella on tärkeä rooli osana kehittämishanketta. Sen voidaan yhtä lailla ajatella sisältyvän kaikkiin vaiheisiin. Syntyneitä tuotosta arvioidaan toimijoiden kanssa yhdessä, jolloin he joko palauttavat tuotoksen takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Kuvitetut laulut yleensä kuvitetaan laulun sanojen mukaan, mutta tuotoksessani osa lauluista kuvitettiin niissä liikuttavan liikkeen mukaan. Kuvitin suurimman

osan lauluista Boardmaker-tietokoneohjelmalla (Mayer-Johnson 2014). Yhden laulun kuvitin valokuvin. Kuvittaessani lauluja halusin tuoda esille kuvitettujen laulujen moninaisuutta. Ei ole vain yhtä tapaa kuvittaa lauluja ja käyttää niitä toiminnassa. Tämän ajatuksen pohjalta kuvitin laulut erilaisin periaattein. Osa lauluista kuvitettiin niin, että yksi kuva on A4-paperin kokoinen. Osa lauluista puolestaan niin, että yksi kokonainen laulu mahtuu A4-arkille. Kuvissa on mukana laulujen sanat. Osassa lauluissa on jokaisen kuvan takana aikuiselle muistutuksena ohje, joka kertoo, mitä motorista liikettä kyseisessä kuvassa tehdään. Periaatteet kuvittamisen suhteen jokaiselle laululle riippuivat laulun tunnetavuudesta, sanojen ja liikkeen yhteen sopivuuden selkeydestä sekä hyödynnettävyydestä. Osa lauluista sopii paremmin pienryhmän kanssa tehtäväksi, osa lauluista koko ryhmän kanssa leikittäväksi.

Uittamon päivähoitoyksikön suunnittelupalaverissa 19.9.2014 esittelin kehittämishanketta koko talolle. Uittamon päivähoitoyksikön lastentarhanopettajien palaverissa 25.9.2014 kehittämishanke sai lisää näkyvyyttä ja ilmeni, että tuotokselleni olisi kiinnostusta Helmikät-ryhmän lisäksi myös muissa yksikön ryhmissä. Uittamon päivähoitoyksikkö oli innostunut kehittämään liikunnallistamista toimintakulttuurissaan, joten kehittämishankkeen kautta halusin tuoda tietoisuutta liikunnallistamisen hyödyistä ja motorisen kehityksen tukemisesta henkilökunnalle. Kuvitetut laulut motorisen kehityksen tukena ovat esimerkki liikunnallistamisen monimuotoisuudesta.

Uittamon päivähoitoyksikön liikuntasuunnitelman 2014–2015 mukaan elosyyskuussa kartoitetaan ja tutustutaan lasten perusliikuntataitoihin. Sisältönä on lisäksi oman kehon hahmotusta. Näin ollen ajoitin ensimmäiset tuotoksen käytäntöön panot syyskuulle. Viikolla 39 testasin kuvitettuja lauluja käytännössä aamupiirien ja pienryhmän yhteydessä. Valitsin testattaviksi lauluiksi Liinalaulun, Värikäs laulun, Hämä-hämähäkin ja Sirkka danssaan, koska ne ovat kuvituksiltaan ja toteutusiltaan hyvin erilaisia. Halusin saada kuvien testausviikosta mahdollisimman monipuolisen.

Tämän jälkeen aloin kokoamaan kuvitettuja lauluja kansion muotoon ja rakentamaan niistä loogista kokonaisuutta. Kansio sisältää lisäksi jokaisen laulun



kohdalla tietoa siitä, mitä motorisia osa-alueita laulun liikkeet erityisesti kehittävät. Osaan lauluista tehtiin myös ehdotukset niiden käyttämiseksi niin, että motorisen kehityksen tukeminen tulee huomioiduksi mahdollisimman tehokkaasti. Esimerkkinä tästä hämä-hämähäkin kuvitus koko kehon liikkeinä tai liinalaulussa liikkuminen varpailla tai karhukävelyllä. Kuvitin kansioon myös laulunvalintakortin, joka on yksi keino osallistaa lasta laulujen valinnassa. Lisäksi kansio sisältää tietoa liikuntakasvatuksesta, lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta ja kuvitetuista lauluista sekä niiden hyödyistä. Osa kansion sisällöstä on nähtävillä liitteinä (kts. Liitteet 4–9).

Lokakuun 21. päivä esittelin tuotoksen toimeksiantajalleni ja Helmikät-ryhmän lastentarhanopettajalle kehittämispalaverissa (kts. Liite 3). Palaverin tarkoituksena oli tuotoksen esittely, minkä jälkeen tuotokseen tehtäisiin kehittämispalaverissa nousseita viimeistelyehdotuksia tuotoksesta. Tuotos sai kuitenkin erittäin myönteisen vastaanoton ja palaverissa mukana olleiden toimijoiden mukaan kansio sai jäädä heille suoraan arvioitavaksi. Esittelin valmista tuotosta Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n järjestämässä ”Liikkuva varhaiskasvatus” -koulutuksessa Uittamon päivähoitoyksikössä 29.10.2014 päiväkodin henkilökunnalle. Kehittämishanke saadaan päätökseen esittämisen ja levityksen kautta (Salonen 2013, 19).

Kansion arvioinnissa käytettiin menetelmänä palautekyselyä. Päiväkodin kiireisen arjen vuoksi koin sen parhaimmaksi vaihtoehdoksi. Jätin palautekyselyt kansion yhteydessä olevaan muovitaskuun, jonne henkilökunta nimettömänä myös palautti kyselyt. Näin vastaajat pystyivät valitsemaan itselleen sopivimman vastausajankohdan vastausten miettimiseen (Valli 2001, 100). Palautekyselyssä (kts. Liite 2) kartoitettiin henkilökunnan mielipidettä kansion merkityksestä, innovatiivisuudesta, hyödynnettävyydestä, soveltamismahdollisuuksista, valituista lauluista ja niihin liittyvistä kuvista motorisen kehityksen tukemisen näkökulmasta sekä kansion ulko- ja kieliasusta. Viikolla 44 kokosin palautekyselyn vastaukset ja tein niistä koosteen.

## 7 POHDINTOJA JA PÄÄTELMIÄ

### 7.1 Arviointi ja kehittämishankkeesta saatu palaute

Oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia, jossa oleellista on kriittinen tutkiva asenne. Arviointi on hyvä aloittaa työn ideasta, koska tähän luetaan aihepiiri, idean kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys sekä kohderyhmä. Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa on hyvä pohtia toteutumisen lisäksi sitä, millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta, miksi näin kävi sekä mitä tavoitteita muutettiin prosessin aikana ja miksi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154-155; Kananen 2012, 186.) Arvioinnissa käydään läpi keskeisten valintojen ja niiden seuraamusten arviointia (Kyrö 2003, 142).

Mielestäni kehittämishanke vastasi hyvin sen tarkoitusta. Palautekyselystä selvisi, että kansion perusteltavuus oli työelämätarpeiden näkökulmasta erittäin merkityksellinen. Sain positiivista palautetta kyvystä löytää hyödyllinen aihe ja työstää se opinnäytetyöksi sekä aihealueeseen perehtyneisyydestä. ”Ihanaa, että yhdistit kielen, vuorovaikutuksen että liikunnan upealla tavalla oppimiseen ja onnistumisen elämyksiin”. Innovatiivisuutta ja määrätietoisuutta osoittaa se, jos pystyy löytämään aiheen, jolla on merkitystä toimeksiantajalle. Ne ovat tärkeitä kriteerejä kehittämishankkeessa. (Kananen 2012, 194-195.)

Tuotoksen vaikuttavuuden arviointi käsittelee käytännön seurauksia ja mahdollisuuksia (Kyrö 2003, 138). Kehittämishankkeen alussa toimeksianto koski kuvitettujen laulujen osalta Uittamon päivähoitoyksikön yhtä ryhmää. Prosessin edetessä kiinnostusta tuotokselle ilmeni myös muissa ryhmissä sekä Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry:n puolelta. Palautekyselyn mukaan työntekijät kokivat kansion hyödynnettävyyden ja soveltamismahdollisuudet kiitettäväksi omassa työssään.

Kansiota kuvailtiin erittäisin siistiksi ulkoasultaan ja virheettömäksi kieliasultaan. Kansioon valitut laulut ja niihin liittyvät kuvat motorisen kehityksen tukemisen näkökulmasta olivat palautekyselyn mukaan onnistuneet. Itse olisin halunnut

saada joistakin kuvista vielä enemmän havainnollisemmat. Koin välillä hankalaksi löytää ja muovata Boardmakerin arkiston kuvista sopivat kuvat kuvitettaviksi. Sain positiivista palautetta siitä, että olin kuvittanut lauluja sopiviksi erilaisia tilanteita varten; kahdenkeskisiä sekä pienryhmä että kokoryhmätilanteita.

Tekijänoikeudet rajoittivat lauluvalintani kansanlauluihin ja itse tekemiin lauluihin. Jos minun ei olisi tarvinnut ottaa tekijänoikeuksia huomioon, olisin valinnut tuotokseen osittain eri lauluja. Olisin valinnut enemmän lauluja, jotka vielä selkeämmin tukevat motorista kehitystä ja motoristen perustaitojen harjoittelemista. Toisaalta kansioon valitut laulut ovat pääosin kaikille tunnettuja ja ne osoittavat sen, miten lauluista voi saada uusia ulottuvuuksia esiin, kun ne asetetaan tietystä näkökulmasta katsottavaksi. Tässä tapauksessa liikunnallistamisen näkökulma toi tuttuihin lauluihin uusia ulottuvuuksia. Huomio kiinnittyi erityisesti motorisiin perustaitoihin ja laulujen mukaan liikkumiseen niin, että koko keho saatiin mukaan liikkumaan erilaisilla tavoilla. Aina ei siis tarvitse olla uutta, jotta voi luoda uutta.

Palautteen kerääminen on tärkeää, jotta arvio ei jää subjektiiviseksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Jälkeenpäin ajateltuna olisin kerännyt palautteen kehittämishankkeesta toisella tavalla. Keräsin henkilökunnalta palautteen palautekyselyllä, jotta vastaajat pystyivät valitsemaan itselleen sopivimman vastausajankohdan vastausten miettimiseen (Valli 2001, 100). Vaikka sain suullisesti runsaasti palautetta, kirjallisia palautekyselyjä sain viisi. Minun olisi pitänyt enemmän motivoida henkilökuntaa vastaamaan ja tuoda palautekyselyn tärkeyttä näkyvämmäksi, jotta palautekyselyn vastausprosentti olisi ollut isompi.

Yksi hankkeen tavoitteista oli, että kuvitetut laulut motorisen kehityksen tukena voitaisiin juurruttaa osaksi toimintakulttuuria. Kyseistä tavoitetta on vaikea arvioida tämän hankkeen aikana, vaan se voidaan arvioida vasta myöhemmin. Kehittämishanke kuitenkin herätti positiivista keskustelua päivähoitoyksikössä ja toimintakulttuurin liikunnallistaminen sai näkyvyyttä. Kansiota kuvailtiin ”upean hyödylliseksi” ja sain paljon kiitosta suuresta vaivannäöstä.

## 7.2 Kehittämishankkeesta heränneet eettiset pohdinnat ja ammatillinen kasvu

Etiikan teorioilla on käytännöllinen päämäärä. Ne opastavat ihmisiä toimimaan hyvin tai oikein ja ovat luonteeltaan vuorovaikutuksellisia. (Aadland 1992, 20; Pietarinen & Poutanen 1998, 9-10; Juujärvi ym. 2007, 9-10.) Eettinen osaaminen kulkee kehittämishankkeen mukana joka vaiheessa. Tärkeää on selvittää kehittämishankkeeseen liittyvät eettiset kysymykset ja ottaa ne huomioon. (Hirsjärvi ym. 2007, 23-25; Juujärvi ym. 2007, 9-10.)

Eettiset pohdinnat olivat opinnäytetyössäni mukana alusta alkaen. Kehittämishankkeen alussa pohdin kenen ehdoilla aihe valitaan ja miksi siihen ryhdyin. Pohdin sen tärkeyttä ja hyödyllisyyttä. Toimeksianto, lupa-asiat ja lähtökohtien hahmottelu noudattivat eettistä osaamista. Eettinen osaaminen on olennainen osa ammatillista asiantuntijuutta. Kansallisten eettisten osaamisten tavoitteiden mukaan ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneen tulee osata soveltaa oman alansa arvoperustaa ja ammattieettisiä periaatteita omassa toiminnassaan. (Juujärvi ym. 2007, 9-11.)

Eettinen prosessi etenee vaiheittain. Ensiksi eettinen kysymys tunnistetaan. Tämän jälkeen reagoidaan havaittuun kysymykseen, mikä merkitsee pysähtymistä ja pohtimista. Kun ongelmalle on löytynyt ratkaisu, sitoudutaan sen toteuttamiseen. Lopuksi päätöksentekijä pohtii tekemänsä ratkaisun eettistä lujuuutta. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 26-28.) Eettisten kysymysten tarkastelussa tarvitaan sensitiivisyyttä (Linkogle & Lee-Treweek 2000, 147).

Kehittämisprosessin mennessä eteenpäin pidin siihen osallisena olevat toimijat tietoisina prosessin kulusta ja tapahtumista. Jouduin miettimään ulosantiani ja esitysteni sisältöä, jotta niiden informaatio tuli oikein ymmärretyksi. Osa ammatitaitoa on arkisten kysymysten pohdinta eettiseltä kannalta (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 52). Pohdin esimerkiksi sitä, kenelle kuuluu tuotoksestani aiheutuvat kustannukset, kuten tulostamisesta ja laminoinnista aiheutuneet kulut. Otin toimeksiantajani mukaan pohdintaan ja ratkaisimme asian yhdessä. Päätimme, että toimeksiantaja maksaa tuotoksesta aiheutuvat kulut, koska kansio jää heille työvälineeksi.

Kehittämisen prosessin aikana minulla oli erilaisia rooleja. Olin esimerkiksi harjoittelija, tiimityöntekijä ja kehittäjä. Eettisesti haastavana koin tilanteeseen sopivan roolin valitsemisen. Usean eri roolin ottaminen yhtä aikaa ja se, että löytää itselle luontevimmat tavat työskennellä kuuluvat sosiaalialan työn luonteeseen (Banks 2006, 13-14). Moniammatillisessa tiimissä toimiminen vaikutti ammatilliseen kasvuuni. Tässä kehittämishankkeessa moniammatillisen tiimin toiminta sujui hyvin ja joustavasti. Se osoitti minulle sen, miten antoisaa ja rikastuttavaa moniammatillisuus voi olla.

Omien asenteiden, tunteiden ja ennakkoluulojen reflektointi ja tunnistaminen ovat keskeinen osa eettistä herkkyyttä (Juujärvi ym. 2007, 22–24; Talentia 2012.) Eettinen reflektointi auttaa nostamaan esiin uusia näkökulmia, oman motiivin ylläpitämisessä, valintojen tekemisessä ja käytännön ongelmien ratkaisussa (Kyrö 2003, 141; Denscombe 2010, 59). Kehittämishankkeen kautta pääsin toteuttamaan pitkäjänteistä ja suunnitelmallista projektityötä, jonka keskeinen menetelmä oli reflektointi. Kehittämishankkeessa oli antoisaa oppia siinä mukana olleiden toimijoiden tiedoista, taidoista ja kokemuksista.

Kehittämishankeprosessi lisäsi omaa tietämystäni liikuntakasvatuksesta ja lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta. Prosessin kautta opin myös itse oivaltamaan ja havaitsemaan toimintakulttuurin liikunnallistamisen moninaisuutta sekä sen lähtökohtia. Kehittämishankkeen kautta sain vinkkejä ja välineitä omaan työhön lastentarhanopettajana.

Lastentarhanopettajan työn lähtökohtina ovat Yhdistyneiden kansakuntien Ihmisoikeuksien julistus, Lapsen oikeuksien sopimus ja Suomen perustuslain perusoikeusluku. Hyvä ammattietiikka on lastentarhanopettajan työssä ammatillinen voimavara. Sisäistynyt eettisyys ohjaa lastentarhanopettajaa käyttämään asemaansa oikein ja hyväksyttävästi. (Lastentarhanopettajien ammattietiikka 2005.) On tärkeää kehittää ja ylläpitää omaa ammattitaitoa, koska huonoa ammattitaitoa ei voi kompensoida hyvillä eettisillä periaatteilla eikä päinvastoin. (Lastentarhanopettajaliitto 2014.)

### 7.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön tulee olla ajankohtainen ja työelämälähtöinen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10). Opinnäyteydessäni nämä kaksi kriteeriä toteutuvat. Tarve tällaiselle opinnäytetyölle on tullut työkentältä, mihin vastasin ideallani.

Uittamon päivähoitoyksikön henkilökunta voi kartoittaa tietämystään liikuntakasvatuksesta ja lapsen motorisesta kehityksestä sekä sen tukemisesta kansion myötä. Kansio tuo näkyvyyttä liikunnallistamiselle ja sen moninaisuudelle. Kansion avulla kuvitetut laulut motorisen kehityksen tukena voidaan ottaa työvälineeksi ja juurruttaa osaksi toimintakulttuuria.

Kansion sisältö tukee Turun kaupungin tavoitetta toiminnan kuvittamisesta varhaiskasvatuksessa. Se myös edesauttaa lapsen hyvinvoinnin lisäämistä liikunnan avulla, mikä on määritelty yhdeksi kehittämisen painoalueeksi Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2013, 15). ToLiVa-hankeeseen kuvitetut laulut tuovat monipuolisuutta liikkumiseen ja liikuttamisen edistämiseen.

Toivon, että kuvitetut laulut innostavat ja motivoivat lapsia liikkumaan. Motorisen kehityksen tukemisen lisäksi lapset hyötyvät kuvitetuista lauluista, koska ne helpottavat sanojen ymmärtämistä ja oppimista sekä tukevat muistia, tarkkaavuutta, keskittymistä ja kuullun ymmärtämistä. Lisäksi kuvitetut laulut vahvistavat lapsen rytmittäjää. (Avainsäätiö 2014.)

Uittamon päivähoitoyksikössä 29.10.2014 järjestetyn ”Liikkuva varhaiskasvatus” -koulutuksen yhtenä osana oli laatia oman tiimin kesken ryhmälleen liikuntasuunnitelma marras-joulukuulle. Helmikät-ryhmän tiimi päätti hyödyntää kansiota motoristen perustaitojen kartoituksessa ja harjoittelussa. He valitsevat viikoittain kansiosta yhden laulun, jonka ottavat osaksi aamupiiriä yhden viikon ajan. Kansio sai yleisesti positiivisen vastaanoton ja moni henkilökunnasta oli innokas ottamaan kansion työvälineeksi myös omissa ryhmissään. ”Liikkuva varhaiskasvatus” -koulutuksessa selvisi, että työlleni olisi mahdollisesti kiinnostusta sen käyttämiseen osana Liiku ry:n koulutuksia.

On hyvä nostaa erilaisia jatkotoimintaehdotuksia ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseen, kun rooli toimeksiannossa päättyy (Vilkkä & Airaksinen 2003, 161). Opinnäytetyölläni on monia mahdollisuuksia jatkotoimintaan ja toiminnan kehittämiseen.

Kansiossa on paljon soveltamismahdollisuuksia. Sitä pystyy muokkaamaan ja täydentämään eri tarpeiden mukaan. Siihen voi tehdä teemasivuja esimerkiksi vuodenaikojen ja juhlapäivien mukaan. Kansiota voi soveltaa kohdistuen eri ikäisille lapsille. Kansiota voi käyttää myös suomen kielen vahvistamisen tukena ja suomi toisena kielenä lasten kanssa.

Mielenkiintoista olisi tutkia, ovatko kuvitetut laulut innostaneet ja motivoineet lapsia todellisuudessa liikkumaan sekä missä määrin kansio on lisännyt henkilökunnan tietämystä liikuntakasvatuksesta ja motorisen kehityksen tukemisesta. Kehittämishanketta voisi jatkaa myös kartoittamalla lasten motorisia perustaitoja ennen ja jälkeen kuvitettujen laulujen käytön.

Näkemykseni on, että Uittamon päivähoitoyksikkö ja Turun kaupunki ovat kehityksmyönteisiä ja valmiita työskentelemään liikunnallistamisen edistämiseksi. ”Turun kaupungin varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että ToLiVa-hankkeesta saatuja toimintamalleja levitetään koko kaupungin alueelle” (Arvola 2014, 72).

## LÄHTEET

- Aadland, E. 1992. Sosiaali- ja terveydenhoitoalan etiikka. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1998. Musiikillinen dialogi ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Joensuu: Kasvatustieteellisiä julkaisuja nro 45.
- Arvola, O. 2014. Ei vielä maaliviivalla. Teoksessa Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) Lähtötelineissä. Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun Ammattikorkeakoulun raportteja 198. Viitattu 01.11.2014 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf>.
- Autio, T. 1995. Liiku ja Leiki - Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Avainsäätiö 2014. Viitattu 18.05.2014 <http://www.avainsaatio.fi/tuotteet/laulut/>.
- Banks, M. 2001. Visual Methods in Social Research. London: SAGE Publications Ltd.
- Banks, S. 2006. Ethics and values in social work. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Broussard, D. 2014. Cerebellum: Language, Movement and Attention. Oxford: John Wiley & Sons.
- Carr, J. H. & Shepherd, R. B. 2010. Neurological rehabilitation. Optimizing Motor Performance. 2<sup>nd</sup> ed. Edinburgh: Elsevier.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Denscombe, M. 2010. Ground Rules for Social Research. Guidelines for good practice. 2<sup>nd</sup> ed. Glasgow: Bell and Bain Ltd.
- Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D.L.; Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. 2012. Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescents, Adults. 7<sup>th</sup> ed. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Garvey, D. & Lancaster, A. 2012. Leadership for Quality in Early Years Education: Supporting Your Team to Achieve Better Outcomes for Children and Families. London: National Children's Bureau.
- Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. 13., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juujärvi, S.; Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännönopas. Julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kauranen, K. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. 2011. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.



- Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012 Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kurtz, L. 2007. Improving motor skills in Children with dyspraxia, ADHD, Autism and Other Learning Disabilities: Practical Help for Problems with Coordination. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Kyrö, P. 2003. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Tampere: Tampereen yliopisto. Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Laki lasten päivähoitosta. 1973/36. Viitattu 18.05.2014.
- Lastentarhanopettajaliitto. 2014. Viitattu 10.10.2014. <http://www.lastentarha.fi> Etusivu > Ammatilliset asiat > Lastentarhanopettajan ammattietiikka.
- Lastentarhanopettajanliitto. 2005. Viitattu 10.10.2014. [www.lastentarha.fi](http://www.lastentarha.fi) Etusivu > Julkaisut > Esitteet
- Lehtonen, K. Musiikin symboliset ulottuvuudet. 2007. Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Linkogle, S. & Lee-Treweek, G. 2000. Danger in the field: Ethics and Risk in Social Research. London: Routledge.
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Liikunnan vuosisuunnitelma. 2009-2010. Pienten lasten liikuntahanke. Hirvensalo-Kakskerta ja Skanssi-Uittamo. Liikuntapalvelukeskus.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet – Esiopetus. Helsinki: WSOY.
- Mayer-Johnson. 2014. Boardmaker. Viitattu 10.09.2014 <http://www.mayer-johnson.com/boardmaker-software/>.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Mornell, A. 2012. Art in Motion 2: Motor skills, motivation and musical practice. Munchen: Peter Lang AG.
- Mäki P, Laatikainen T, Koponen P, Hakulinen-Viitanen T & LATE-työryhmä. 2008. Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen LATE-hanke. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 28/2008.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nespeca, A. & Reeve, J. 2003. Picture Books Plus: 100 Extension Activities in Art, Drama, Music, Math and Science. Chicago: ALA Editions.
- Nupponen, H.; Halme, T.; Parkkisenniemi, S.; Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS-SUOMEN –tutkimus 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2010:27. Viitattu 20.09.2014. [www.oph.fi](http://www.oph.fi) > Säädökset ja ohjeet > Opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet > Esiopetus.
- Paananen, S. 2006. Lapsen hyvinvointia edistävä arki päivähoitossa. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 22.9.2014.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18202/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006395.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18202/URN_NBN_fi_jyu-2006395.pdf?sequence=1).

Payne, V.; Yan, J. & Block, M. 2010. Disability and the Disabled-Issues, Laws and Programs: Human Motor Development in Individuals with and without Disabilities.

Pietarinen, J. & Poutanen, S. 1998. Etiikan teorioita. Tampere: Gaudeamus.

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008 Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.

Pohjakallio, A. 2011. Suupoppia. Avainsäätiö.

Pyykkönen. 2013. Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä – opas arviointiin. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 170. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Rintala, P.; Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Ruokonen, I. 2011. Musiikin monet kielet. Teoksessa Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (toim.) Lapsi ja kieli: Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Terveysten ja Hyvinvoinninlaitos.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2002. Mikä meitä liikuttaa - Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön samankaltaisuisiin ja eroihin, kehittämistoiminta ja kehittämishanke opinnäytetyönä –opas ja opintomoniste. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Sher, B. 2013. Whole spectrum of social, motor and sensory games using every child's natural love of play to enhance key skills and promote inclusion. San Francisco: John Wiley & Sons.

Shumway-Cook, A. & Woolacott, M.H. 2001. Motor Control. Theory and Practical Applications. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 18.05.2014 [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=D\\_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf).

Talentia. 2012. Viitattu 15.10.2014. [http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2012.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2012.pdf).

THL. 2014. Kuvaus varhaiskasvatuspalveluista. Viitattu 16.01.2014 [www.thl.fi](http://www.thl.fi) Etusivu > Peruspalvelut > Varhaiskasvatus.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämiss-prosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopisto.

ToLiVa-hanke. 2013. Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa- hankehakemus. Viitattu 28.09.2014 <https://www.eura2007.fi/rriepa/projekti.php?projektkoodi=S12411>.

Turun AMK, Turku University of Applied Sciences. 2014. Viitattu 18.05.2014. <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/toliva-toimintakulttuurin-liikunnallistaminen-varh/>.

Turun AMK, Turku University of Applied Sciences. 2014. Viitattu 29.09.2014 [www.turkuamk.fi](http://www.turkuamk.fi) Etusivu > Opiskelu > Opinnäytetyö ja raportointi > Tekijänoikeudet ja plagiointin tarkistus.

Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013. Viitattu 29.09.2014. [www.turku.fi](http://www.turku.fi) > Kasvatus ja opetus > Lasten päivähoito, esiopetus ja leikkitoiminta > Lasten päivähoito.

Uittamon päivähoitoyksikkö. 2014. Liikuntasuunnitelma.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi Ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 17. Helsinki.

Vilen, M.; Vihunen, R.; Vartiainen, J.; Siven T.; Neuvonen, S. & Kurvinen, S. 2006. Lapsuus-Erityinen elämäntaihe. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Zimmer, R. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2002. Suom. Himanen, E. Helsinki: Lasten Keskus.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja: teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Suom. Koljonen, M. & Myllymäki, J. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Wiener, H. 1996. Any Child Can Read Better: Developing Your Child's Reading Skills Outside the Classroom. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Oxford University Press.

## Alkukartoituskysely

1. Minkälaisia karkeamotorisia haasteita olet havainnut ryhmäsi lapsissa?
2. Mitä karkeamotorisia osa-alueita toivoisitte, että ryhmässänne enemmän vahvistettaisiin?
3. Koetteko päiväkotinne toimintakulttuurin olevan avoin liikunnallistamisen kehittämiseen? Jos, niin millä tavoin? Jos et, niin mitkä ovat esteenä?
4. Onko mielessäsi motorista kehittymistä tukevaa laulua tai lauluja, joita/joita voisit opinnäytetyössäni syventää?

**KIITOS ☺**

# Palautekysely

## ***”Kehittämishanke: Kuvitetut laulut – Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin liikunnallistamisen tukena”***

Ympyröi tuotosta parhaiten kuvaava vaihtoehto (1- tyydyttävä, 5- kiitettävä).

Jokaisen aihealueen jälkeen on tilaa, johon voit halutessasi kommentoida ja antaa palautetta omin sanoin.

### **1. Opinnäytetyön merkitys:**

a) Kansion perusteltavuus työelämätarpeiden näkökulmasta:

1            2            3            4            5

b) Kyky löytää aihe ja työstää se opinnäytetyöksi:

1            2            3            4            5

c) Aihealueeseen perehtyneisyys:

1            2            3            4            5

---

---

---

**2. Innovaatio:**

a) Kansion hyödynnettävyys omassa työssä:

1            2            3            4            5

b) Kansion soveltamismahdollisuudet:

1            2            3            4            5

---

---

---

**3. Kansion ulkoasu/kieliasu ja laulut/kuvat:**

a) Kansion ulkoasu ja kieliasu:

1            2            3            4            5

b) Kansioon valitut laulut ja niihin liittyvät kuvat motorisen kehityksen tukemisen näkökulmasta:

1            2            3            4            5

---

---

---

*Kiitos yhteistyöstänne ja panoksestanne kehittämistyössä sekä palautteestanne. Toivottavasti kansio on teille hyödyksi ja saatte käyttöönnne uuden työvälineen.*

*Ystävällisin terveisin,*

*Emmi Tuuttila*

## Kehittämispalaveri –esityslista

Uittamon päiväkodin kokoukset 21.10.2014

Läsnä: Emmi Tuuttila, toimeksiantaja, Helmikät-ryhmän lastentarhanopettaja

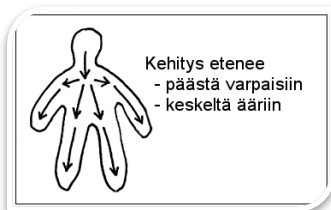
1. Tuotoksen esittely
2. Ajatuksia tuotoksesta
  - Mielenkiintoja
  - Korjausehdotuksia
  - Kehittämissuhteita
3. Valmis tuotos arvioitavaksi
  - Päivämäärästä sopiminen
4. Palautteen kerääminen
  - Hankintatavasta sopiminen
  - Ehdotus: suullinen palaute + palautekyselyt
  - Päivämäärästä sopiminen
5. Jatko-työskentely
  - Palautteen kerääminen
  - Kansion esittely ”Liikkuva varhaiskasvatus”- koulutuksessa  
29.10.2014



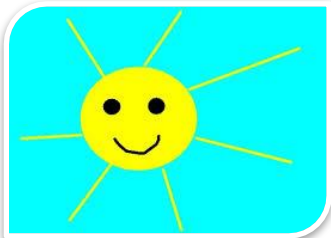
## Kansion sisällysluettelo



LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA



ALLE KOULUIKÄISEN MOTORINEN KEHITYS



OPPIMISEEN INNOSTAVA JA MOTIVOIVA MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

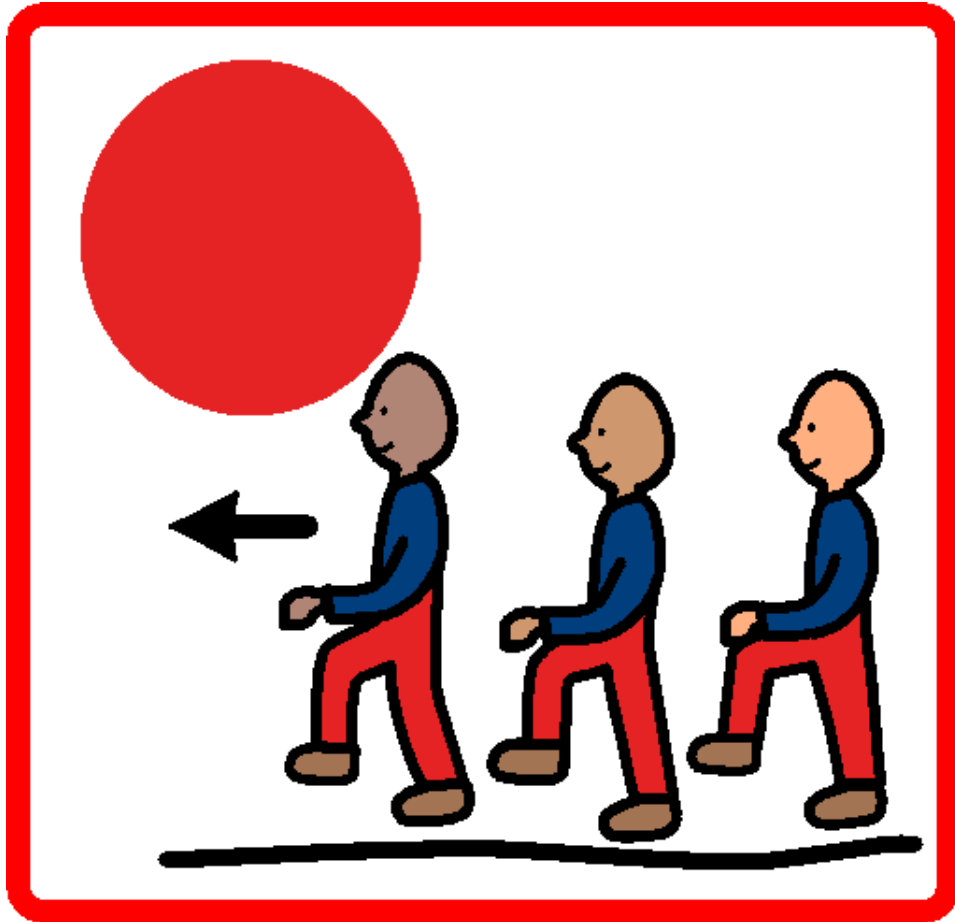


KUVITETUT LAULUT JA MOTORISTEN OSA-ALUEIDEN KEHITTÄMINEN NIIDEN AVULLA

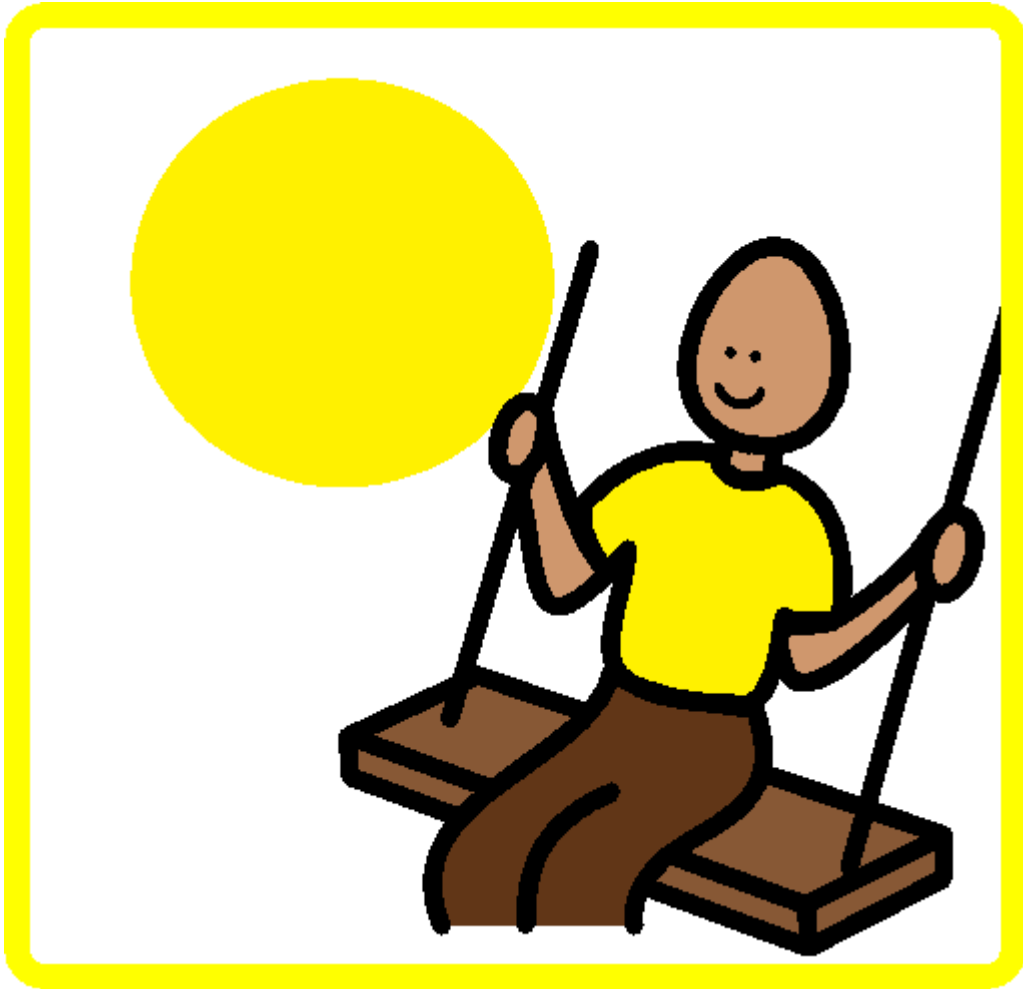


NUOTIT JA CD-LEVY

## Värikäs laulu



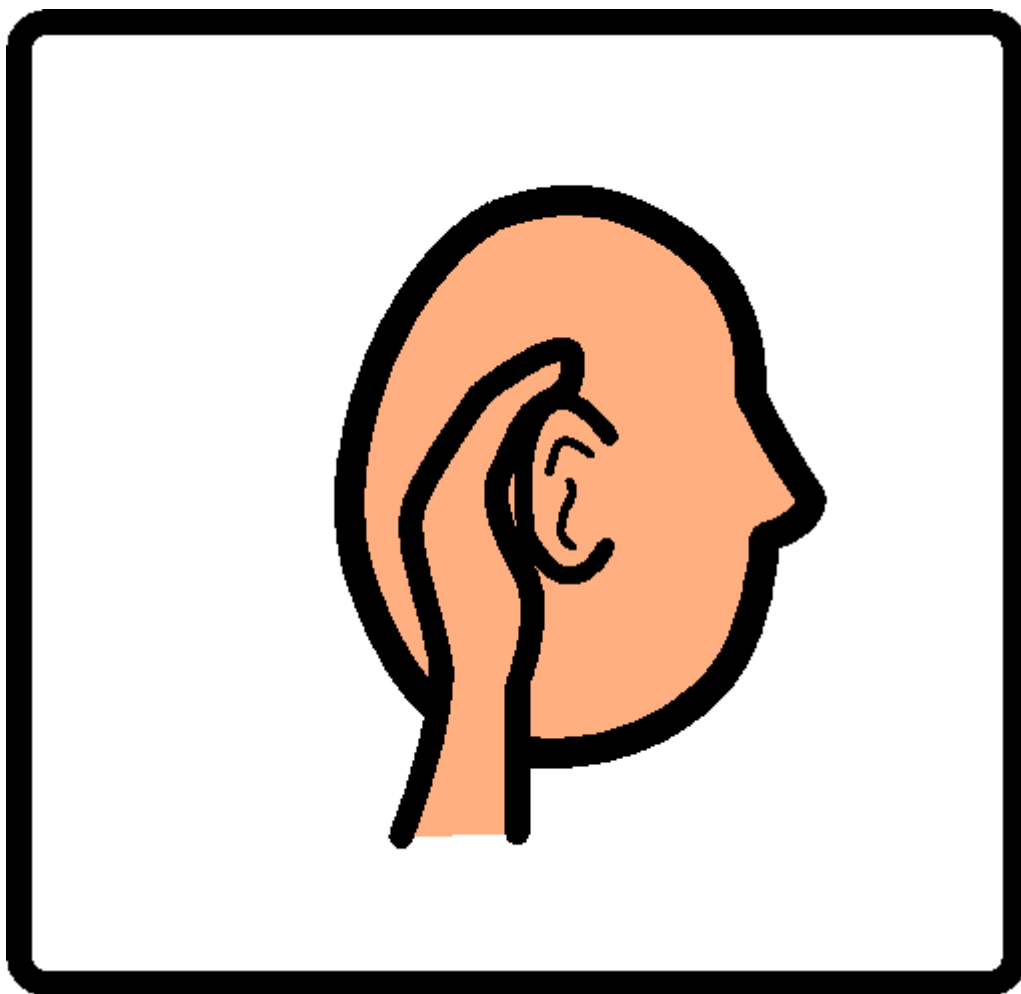
1. JOS PÄÄLLÄSI ON PUNAISTA, SAAT MARSSIA.  
JOS PÄÄLLÄSI ON PUNAISTA,  
JOS PÄÄLLÄSI ON PUNAISTA, SAAT MARSSIA.



2. JOS PÄÄLLÄSI ON KELTAISTA, SAAT KEINUA.

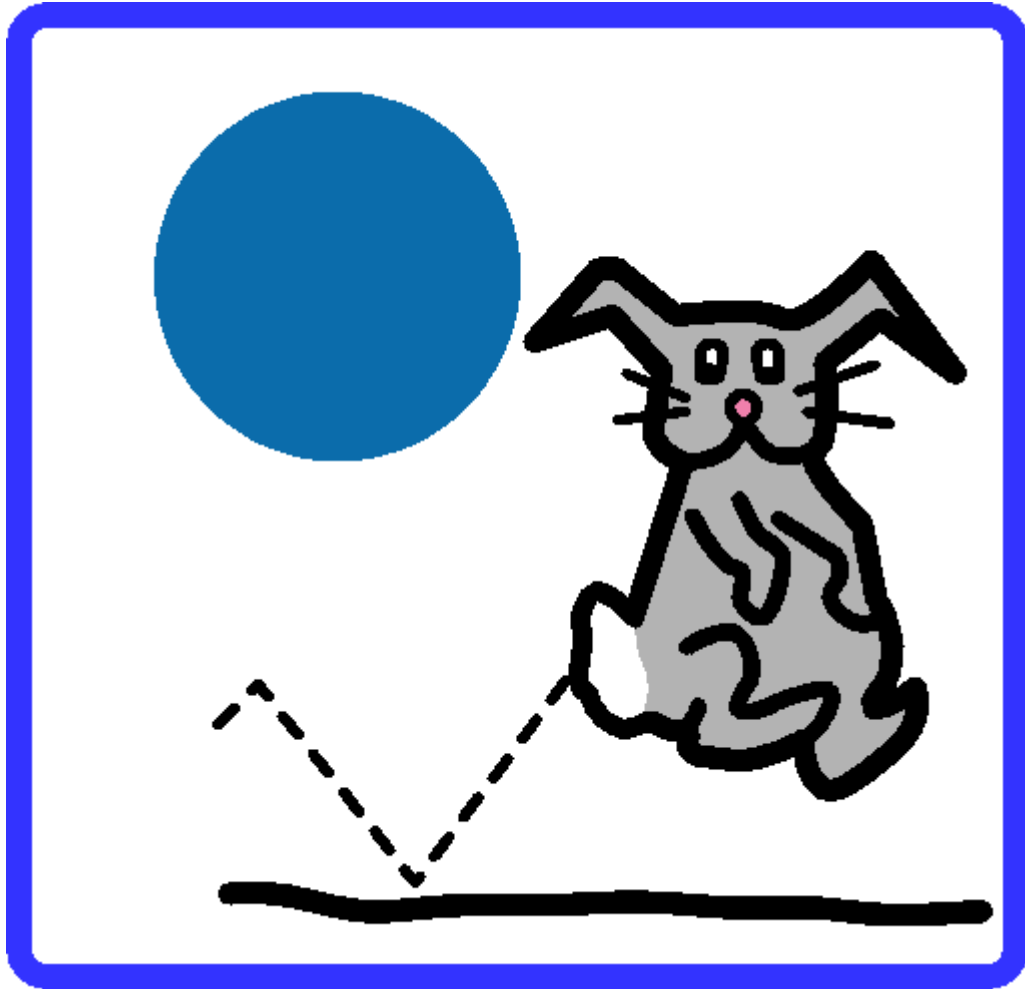
JOS PÄÄLLÄSI ON KELTAISTA,

JOS PÄÄLLÄSI ON KELTAISTA, SAAT KEINUA.



3. JOS PÄÄLLÄSI ON VALKOISTA, SAAT KUUNNELLA.

JOS PÄÄLLÄSI ON VALKOISTA, JOS PÄÄLLÄSI  
ON VALKOISTA,  
SAAT KUUNNELLA.



4. JOS PÄÄLLÄSI ON SINISTÄ, SAAT HYPPIÄ.

JOS PÄÄLLÄSI ON SINISTÄ, JOS PÄÄLLÄSI ON  
SINISTÄ,

SAAT HYPPIÄ.

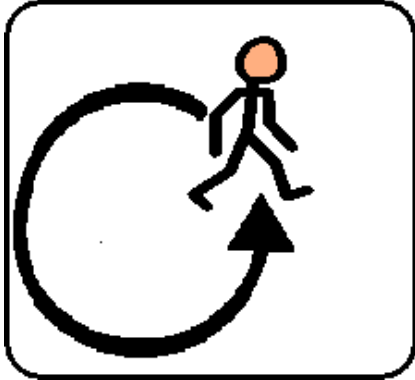


5. JOS PÄÄLLÄSI ON MITÄVAAN, SAAT TANSSIA.  
JOS PÄÄLLÄSI ON MITÄ VAAN, JOS PÄÄLLÄSI  
ON MITÄ VAAN,  
SAAT TANSSIA.

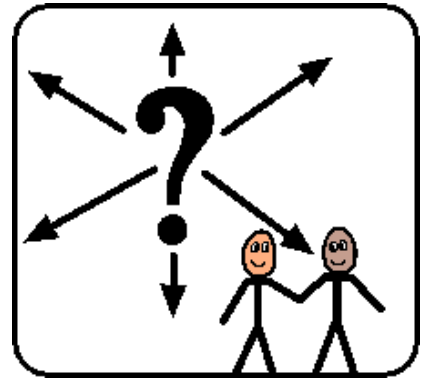
**Kehittää:**

- *resiprokaalisuutta (vastavuoroisuus, esimerkiksi toinen jalka ja vastakainen käsi liikkuu)*
- *keinumista*
- *hyppäämistä rytmissä*
- *pyörimistä*
- *tasapainoilua*
- *vartalon hallintaa*
- *pysähtymistä*

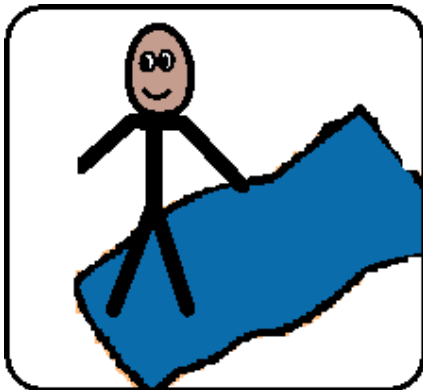
## Liinalaulu



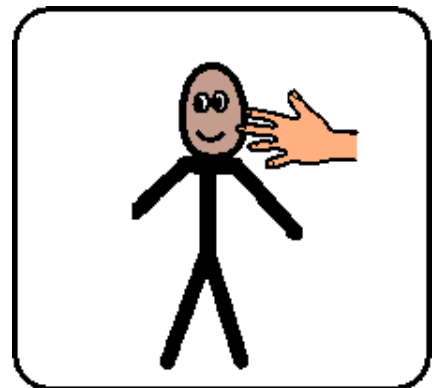
KIERRÄN KULJEN NÄIN



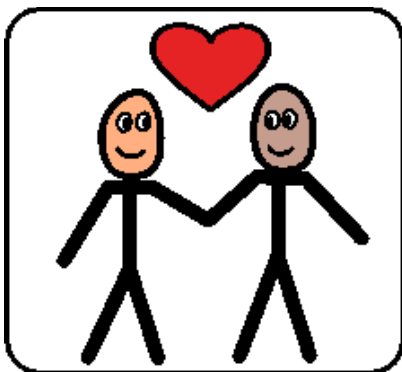
MISS' ON YSTÄVÄIN



LIINAN HÄLLE LEVITÄN



JA POSKEANSA SILITÄN



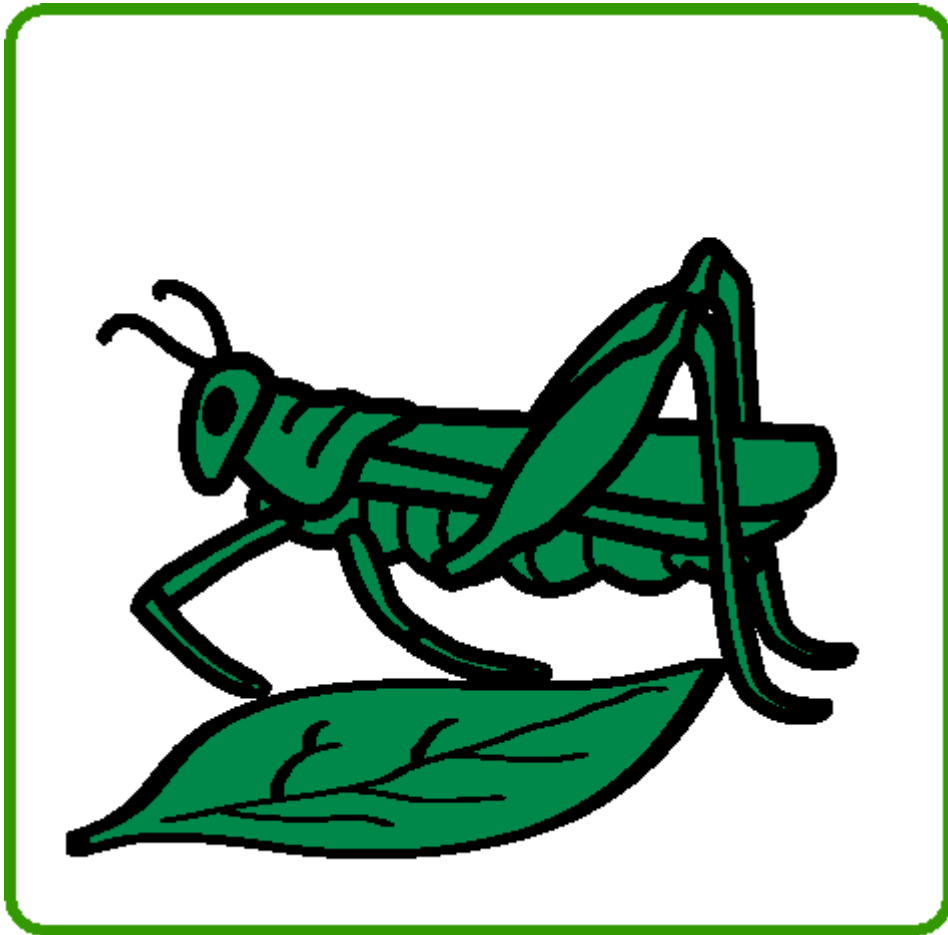
SÄ OOT MUN YSTÄVÄIN.



**Kehittää:**

- vuorovaikutustaitoja
  - empatiakykyä
  - omien voimien säätelyä (toisen silittäminen)
  - ”tilan hahmottaminen” (mikä on alue, jossa saa kiertää)
- 
- Lapset istuu piirissä, yksi saa liinan ja alkaa kiertämään kuljettaen liinaa
  - Eri tavoilla kulkeminen (kantapäillä, varpailla, hiipien, takaperin, rapukävely, karhukävely...)

## Sirkka danssaa

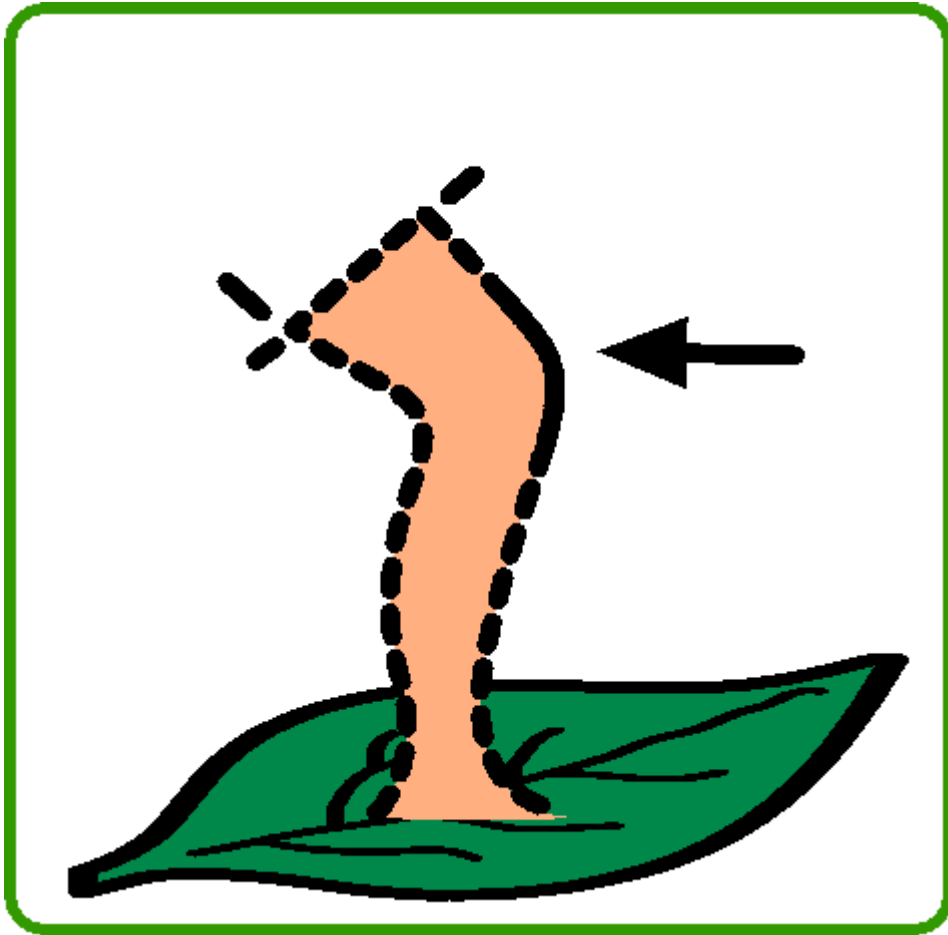


SIRKKA MENI OKSALLE JA HAUKKAS PALAN  
LEHDESTÄ.



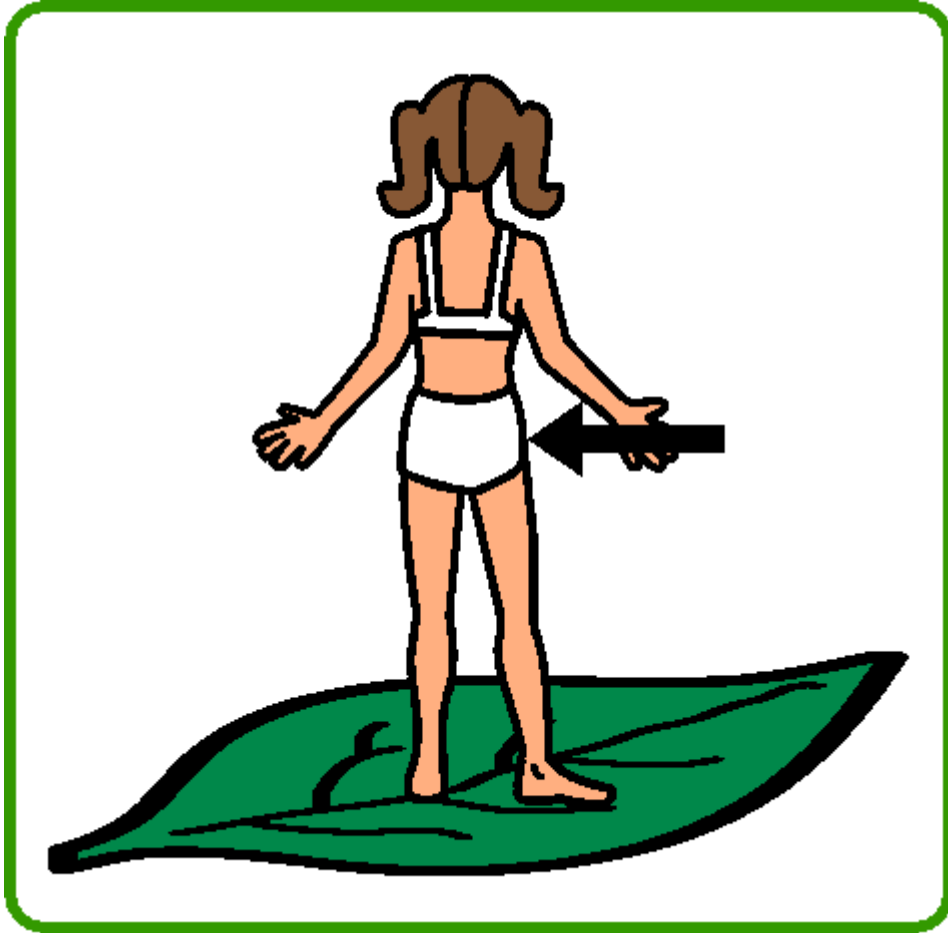
JA MAKU SAI SEN TANSSIMAAN JA LANTIO KEI-  
NUU TAHDISSA.

.,:KEINU, KEINU TAHDISSA, LANTIO KEINUU  
TAHDISSA:.,:



JA MAKU SAI SEN TANSSIMAAN JA POLVET  
NOUSEE TAHDISSA.

,:NOSTA, NOSTA TAHDISSA, POLVET NOUSEE  
TAHDISSA,::



JA MAKU SAI SEN TANSSIMAAN

JA PEPPU PYÖRII TAHDISSA.

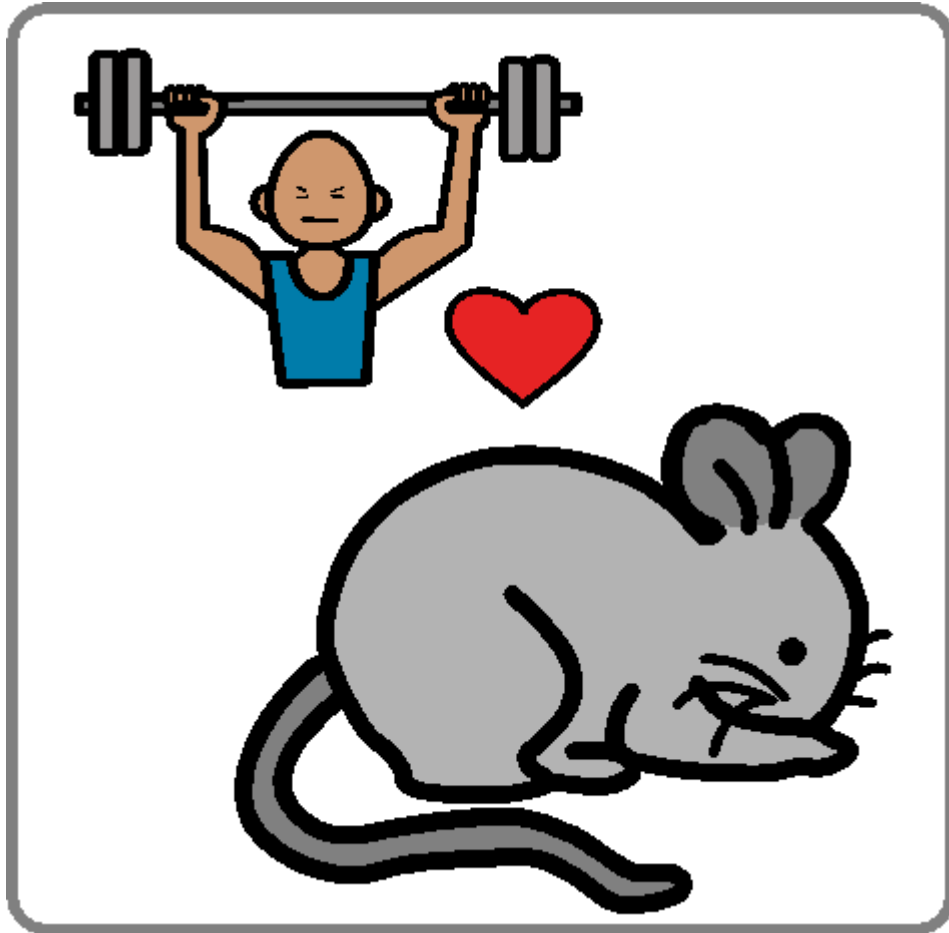
.,:PYÖRI, PYÖRI TAHDISSA, PEPPU PYÖRII TAH-  
DISSA.,:

**Kehittää:**

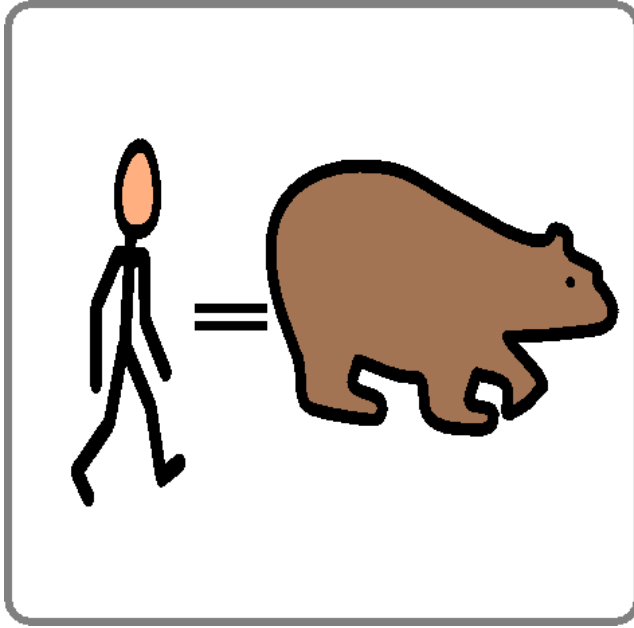
- *liikkuvuutta*
- *keinumista*
- *keskivartalon hallintaa*
- *rytmitajua*
- *tasapainoa*
- *koordinaatiokykyä*
- *paikallaan askeltamista*
- *hitaasti tekemistä*

- ”Tehdään lehden päällä” → paikallaan askeltaminen kehittää kapeammalla tukipinnalla liikkumista

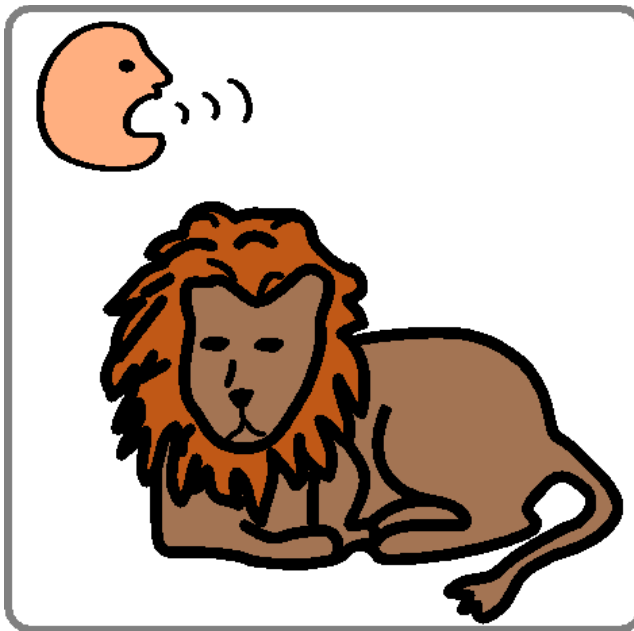
## Heavy-hiiri



HEAVY-HIIRI ON VOIMAKAS. HÄN TYKKÄÄ  
KÄYTTÄÄ VOIMIAAN. **∴HEAVY-HIIRI ON VOIMA-  
KAS∴∴**



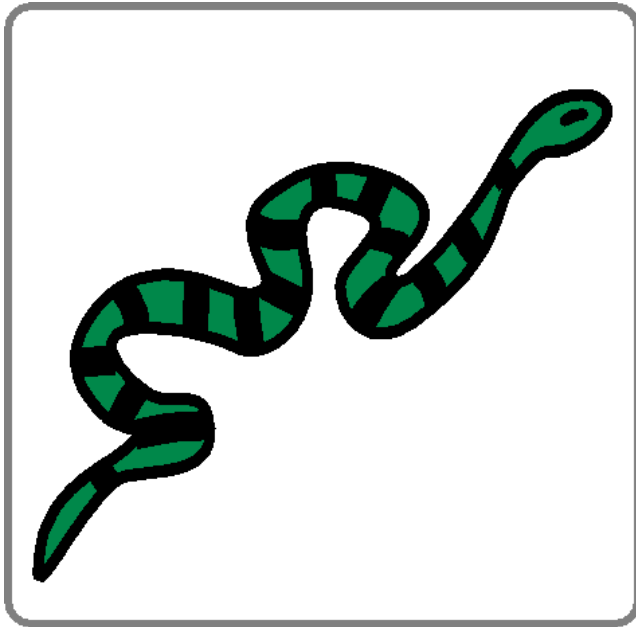
HEAVY-HIIRI KULKEE KARHUN LAILLA



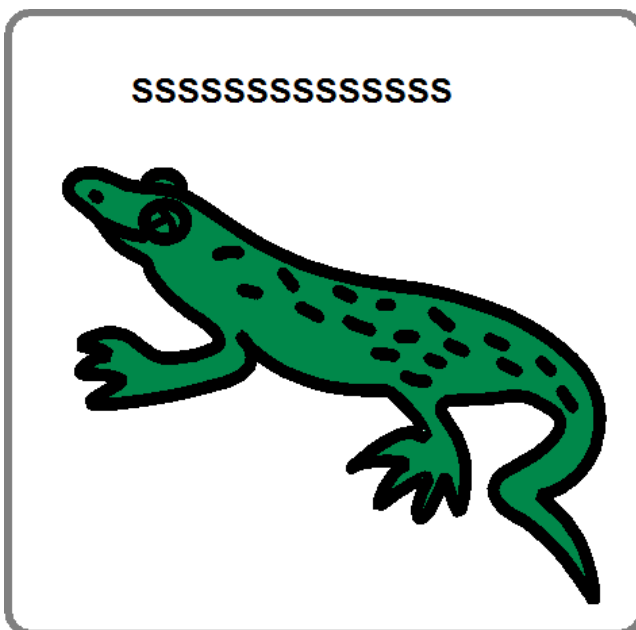
JA MURISEE LAILLA LEIJONAN.

**∴HEAVY-HIIRI ON VOIMAKAS∴**





HEAVY-HIIRI LIIKKUU KÄÄRMEEN LAILLA JA



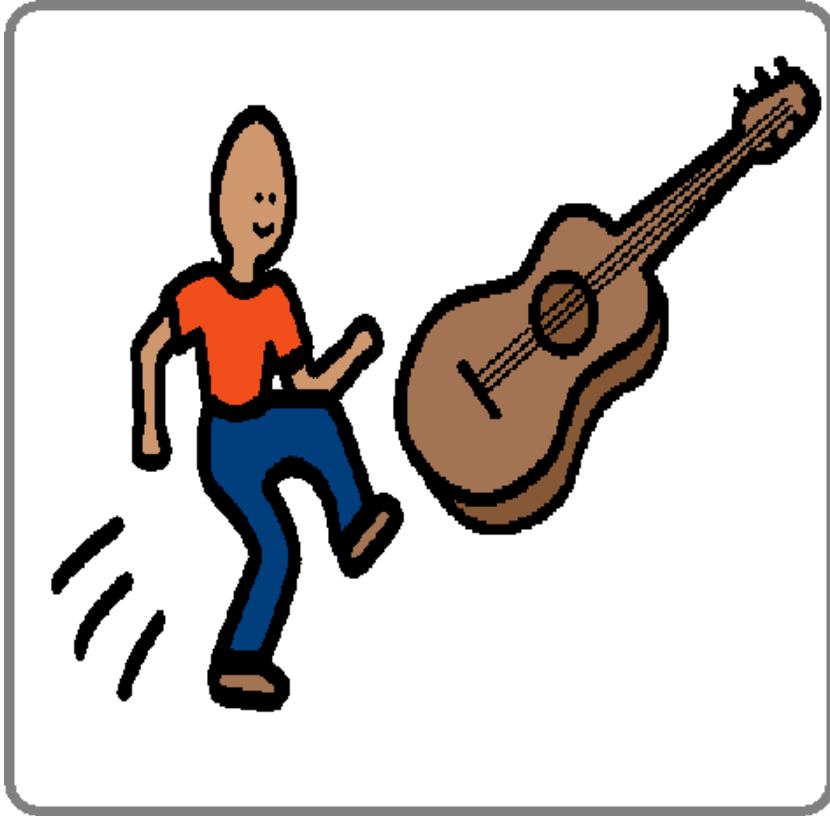
JA SIHISEE KUIN SISILISKO.

**.,:HEAVY-HIIRI ON VOIMAKAS:,:**



HEAVY-HIIRI LIIKKUU JACKSONIN LAILLA,  
HÄN LIIKKUU PELKÄSTÄÄN MOONWALKILLA.

***.,:HEAVY-HIIRI ON VOIMAKAS:.,:***



HEAVY-HIIRI SOITTA A KITARAA. NIMITTÄIN  
ILMAKITARAA-AA-AA. HÄN POMPPII KITARAN  
KAA.

SINNE TÄNNE VAAN, YHDEN JALAN KAA.

**Kehittää:**

- *keskivartalon ja lantion hallintaa*
- *heittäytymistä ja luovuutta*
- *oman kehon hahmottamista*
- *kehon mahdollisuuksien kokeilemistä*
- *erilaisilla tavoilla liikkumista*
- *heilumista*
- *tasapainoilua*

## Hämä-hämähäkki

Koko kehon liikkeinä:

- Hämähäkki: ”Hämä-hämähäkki kiipes langalle” → Isossa x:ssä seisten, sivulta sivulle keinuttaen/taivuttaen, käsi kurottaen kohti saman puolen jalkaa (vaikeampi vaihtoehto: kyykyssä nousten hitaasti ylöspäin vetäen samalla ”narusta”).

”Tuli sade rankka, hämähäkin vei” → Kädet tippuu ylhäältä alaspäin kohti varpaita, venyttäen samalla takareisiä.

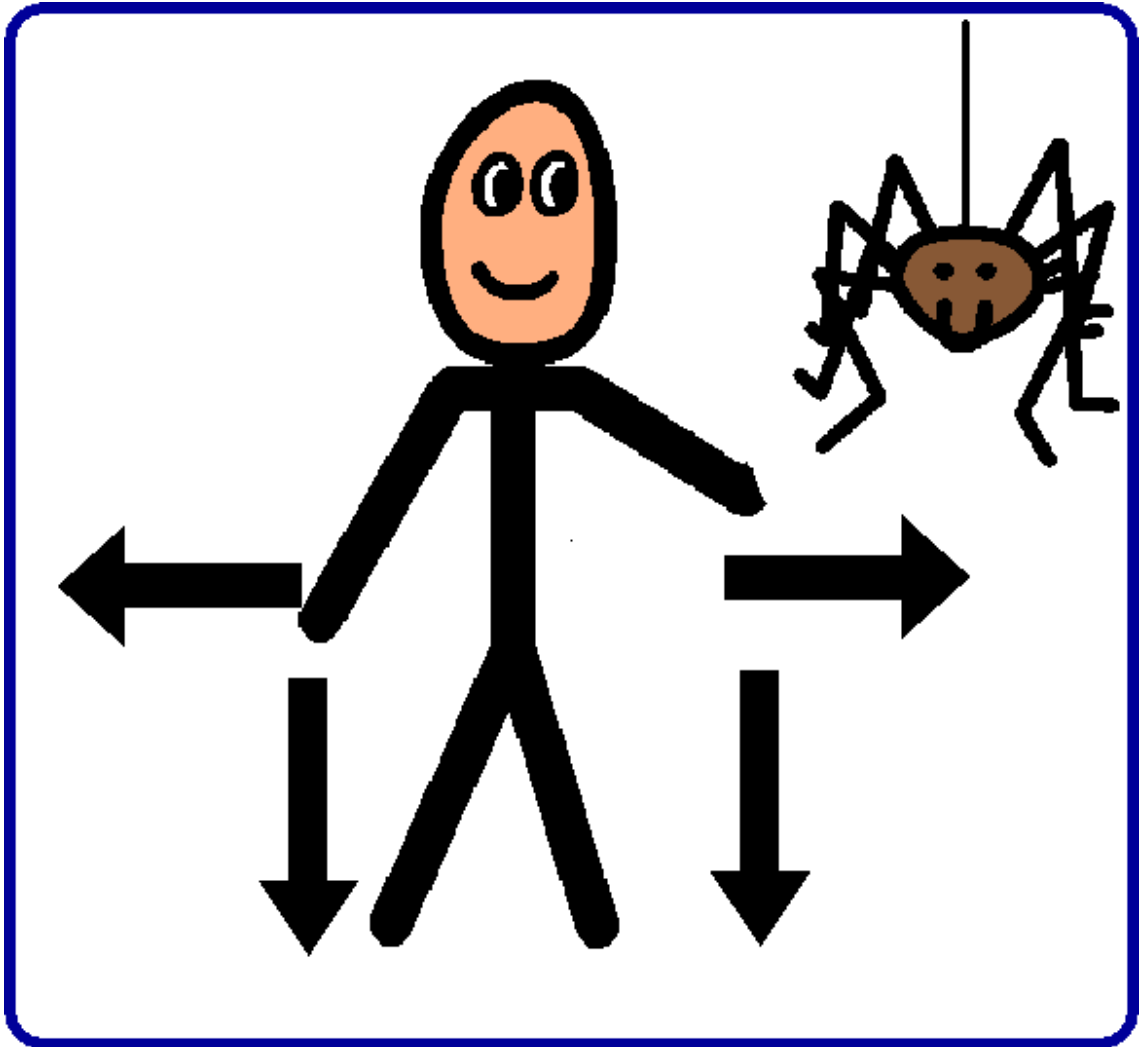
”Aurinko armas kuivas satehen” → Iso ympyrä käsillä, suuri liikerata, ”hämä-hämähäkki kiipes uudelleen” → isossa x:ssä, sivulta sivulle keinuen käsi kurottaen kohti jalkaa (vaihtoehto: kyykyssä vetäen samalla ”narusta”).

- Muurahainen: ”Muura-muurahainen kortta kuljettaa” → kädet hartioille, ”ahkerasti aina työssä ahertaa” → Tikataan; juostaan paikoillaan mahdollisimman nopeasti, ”valmis on kohta keko komea...” → Kyykkyy ja käsillä ”kolmio, keko” pään yläpuolelle (sormet yhteen).

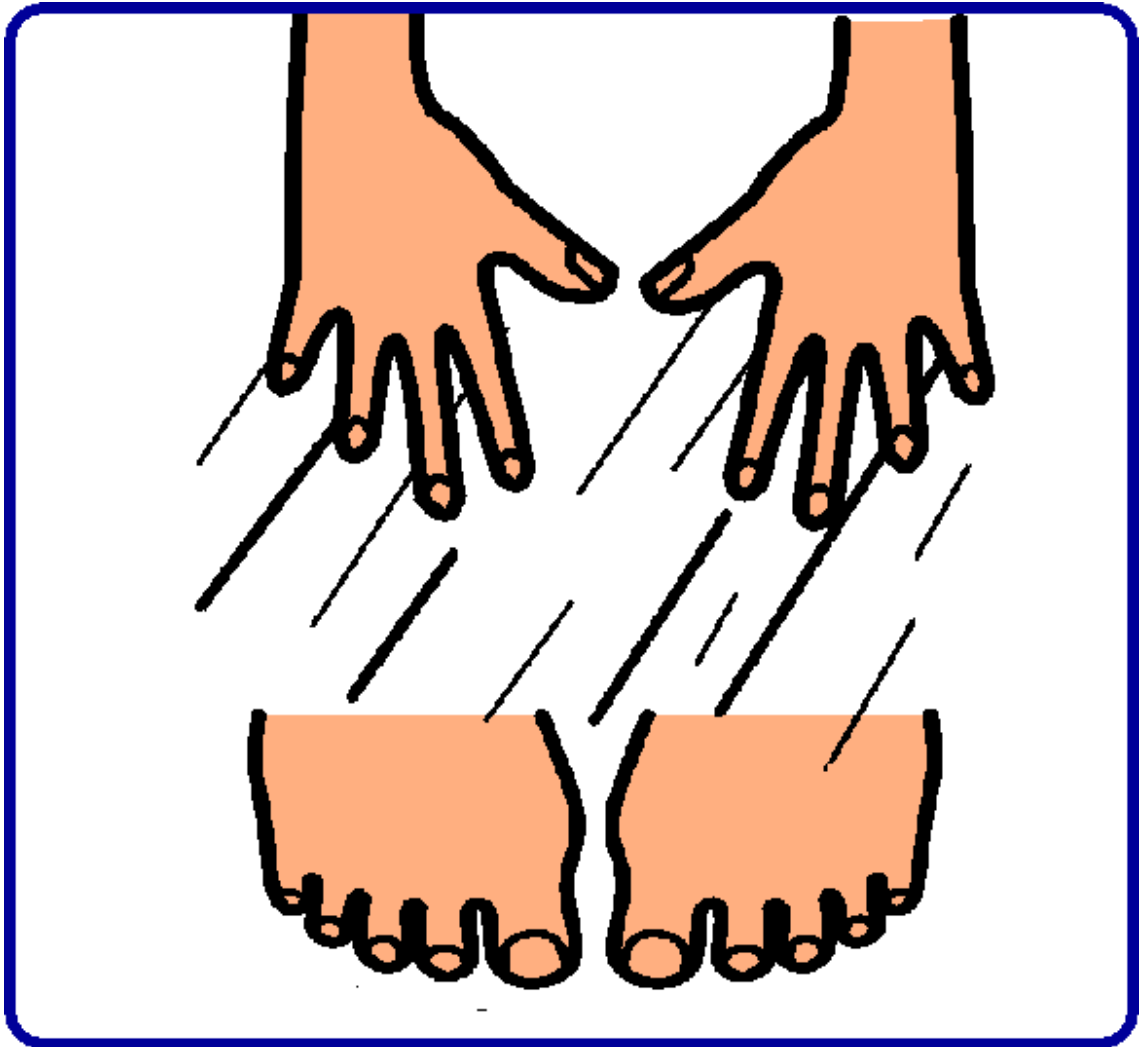
- Heinäsirkka: ”Heinä-heinä-sirkka soittaa viuluaan” → soittaa kuvitteellista viulua suurella liikeradalla (vaikeampi vaihtoehto: keinuttaa lantiota samaan aikaan), ”heinikossa hyppii sinne tänne vaan” → hypitään kädet lantiolla tasahyppyjä, ”Pieni sinikello käypi nukkumaan” → kyykkyy ja kädet toiselle poskelle, ”Heinä-heinä-sirkka soittaa viuluaan” → soittaa viulua suurella liikeradalla (vaikeampi vaihtoehto: keinuttaa lantiota samaan aikaan).

### **Kehittää:**

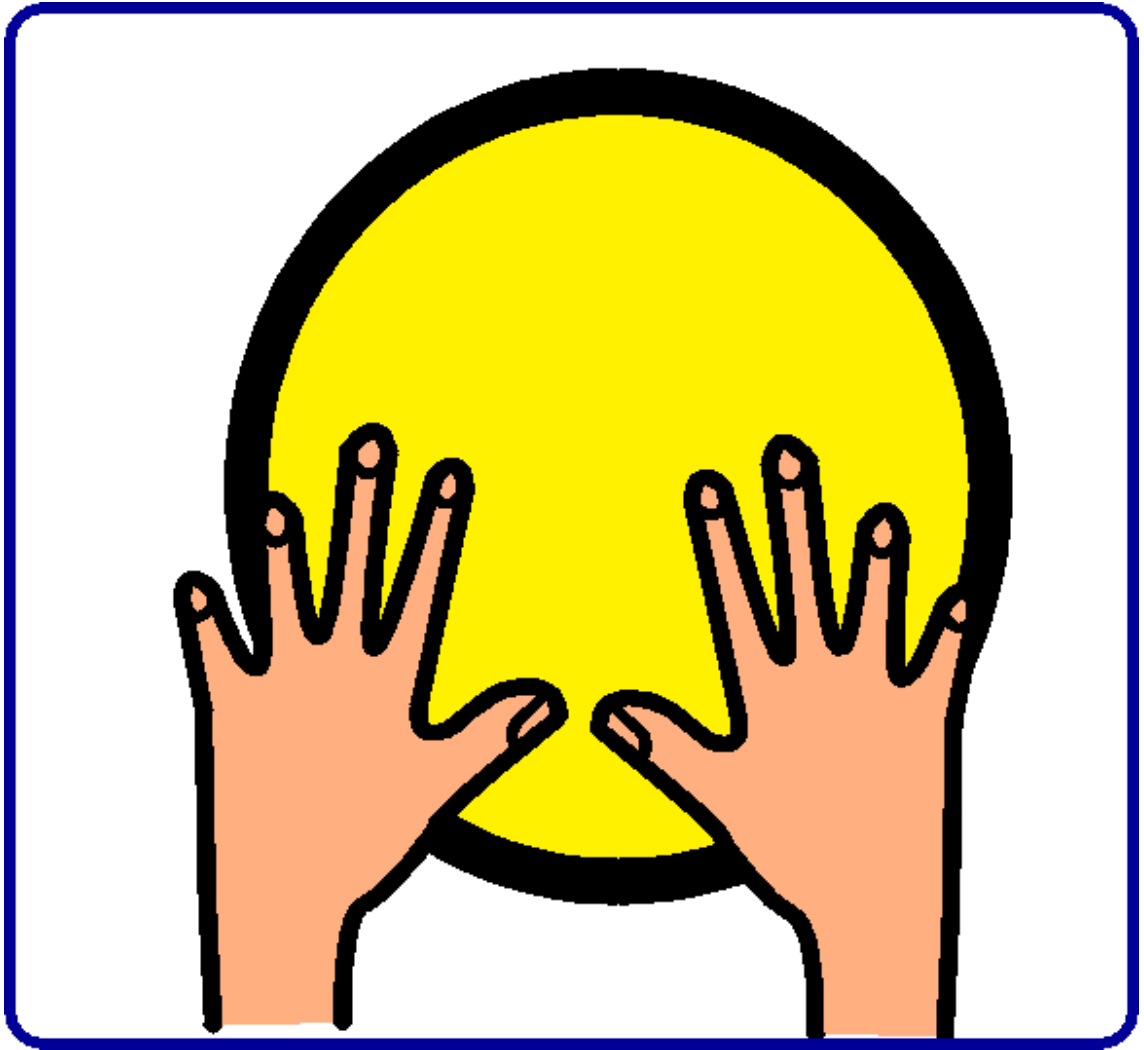
- *kehonhallintaa*
- *kylkilihaksia → keskivartalon liikkuvuus*
- *alaraajojen lihasvoimaa*
- *koordinaatiokykyä*
- *hyppimisen taitoa → peräkkäisten hyppyjen hallinta*
- *taivuttamista*



HÄMÄHÄMÄHÄKKI KIIPES  
LANGALLE.

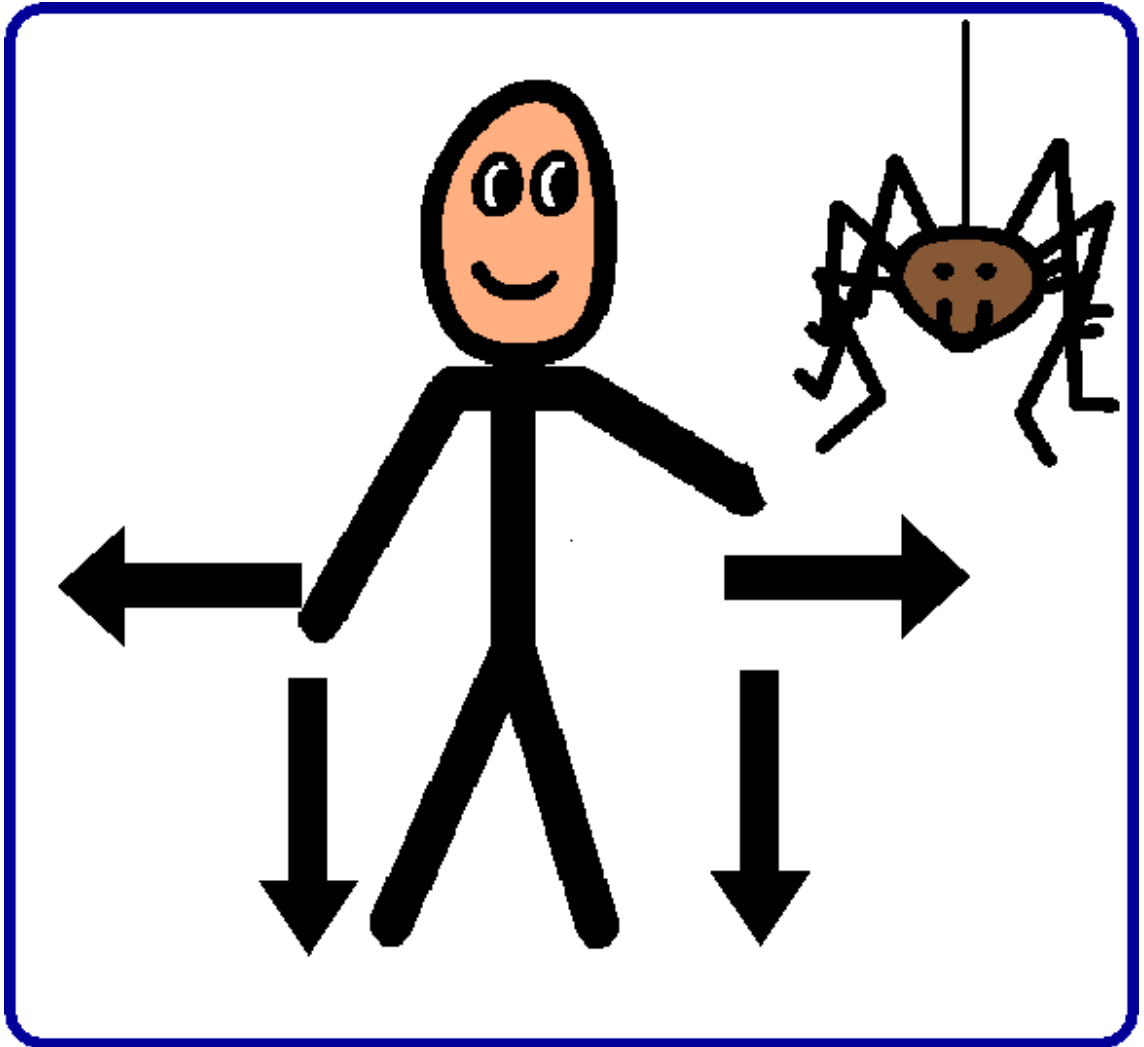


TULI SADE RANKKA HÄMÄHÄ-  
KIN VEI.

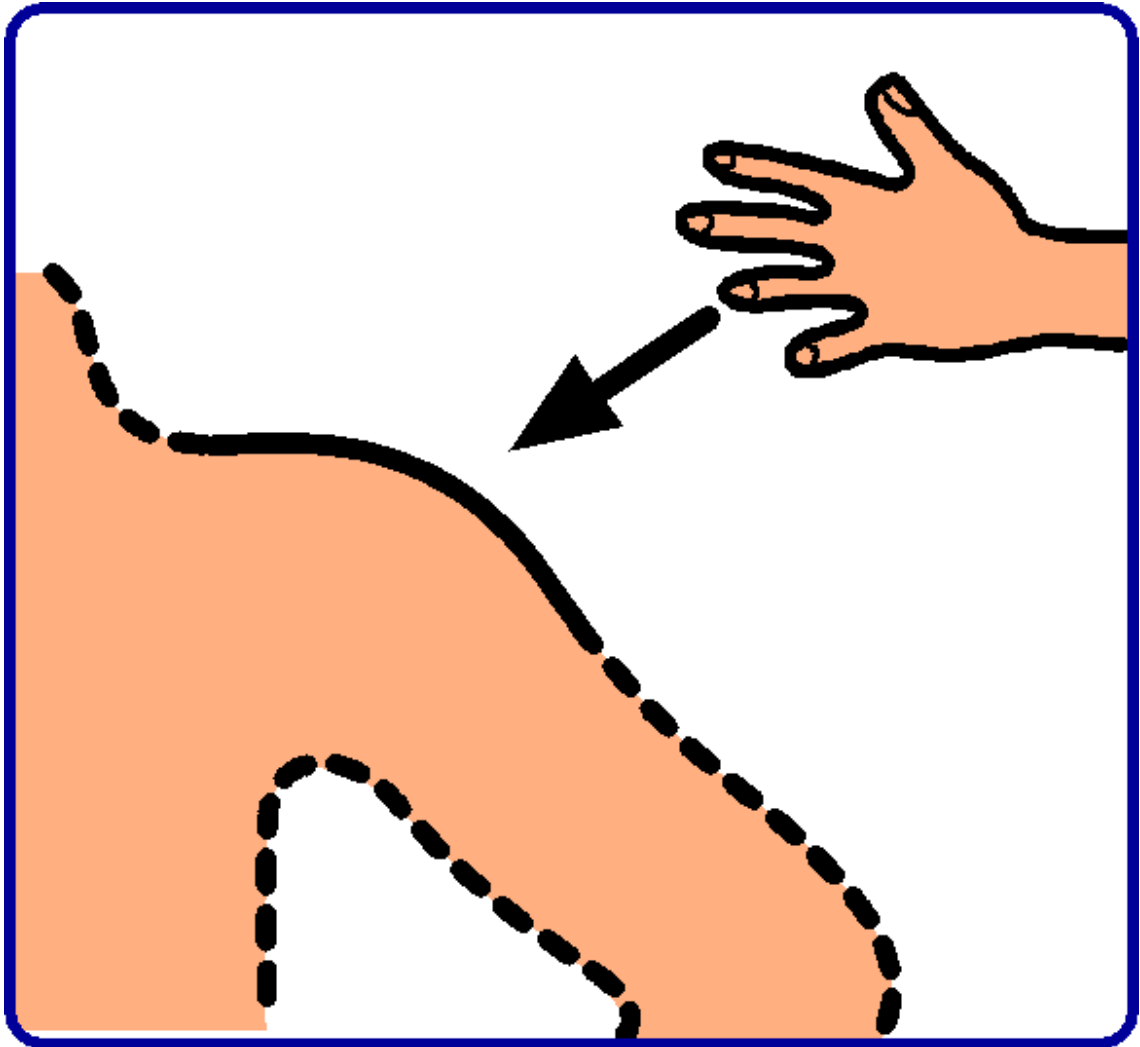


AURINKO ARMAS KUIVAS SA-  
TEHEN.

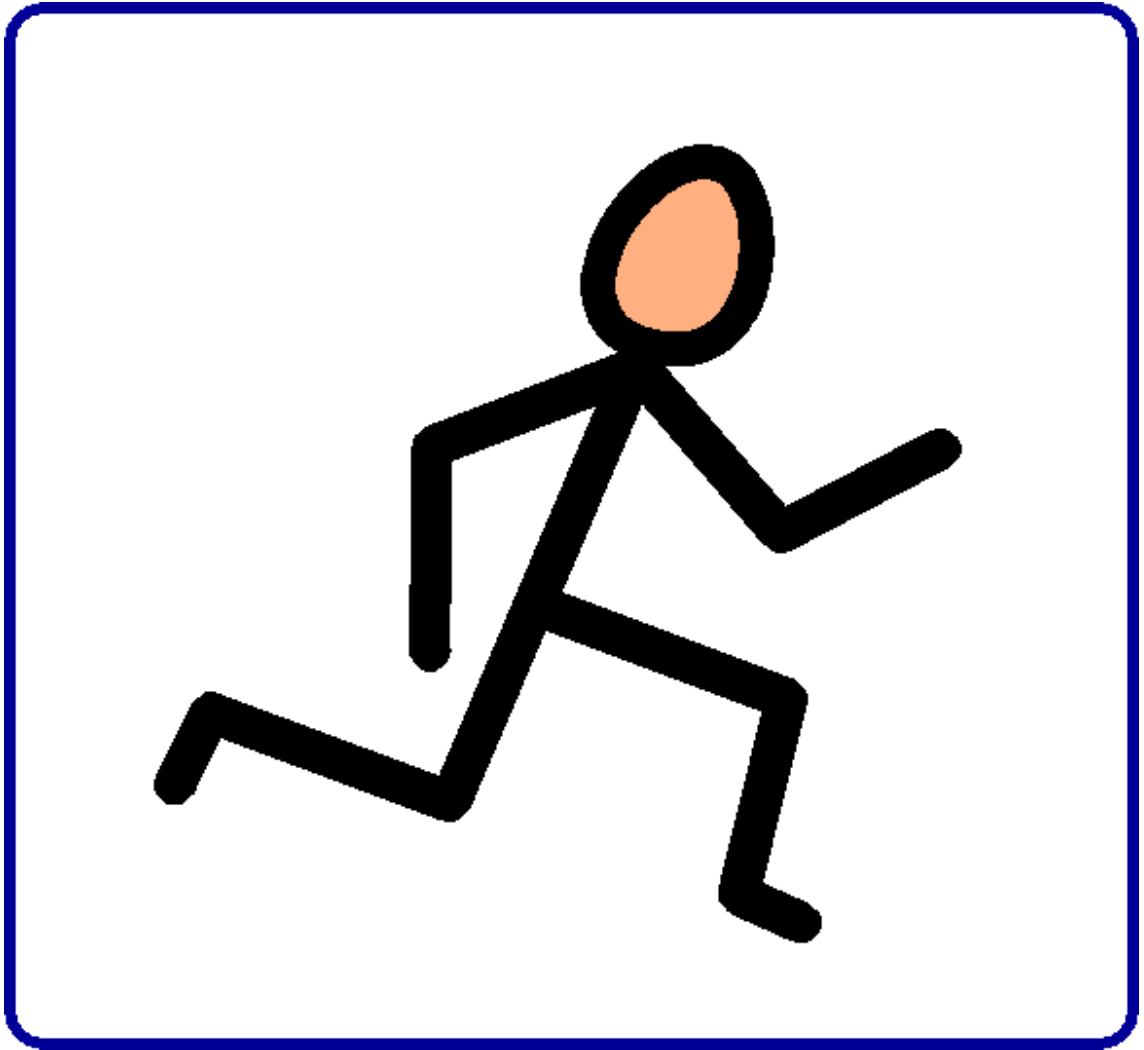




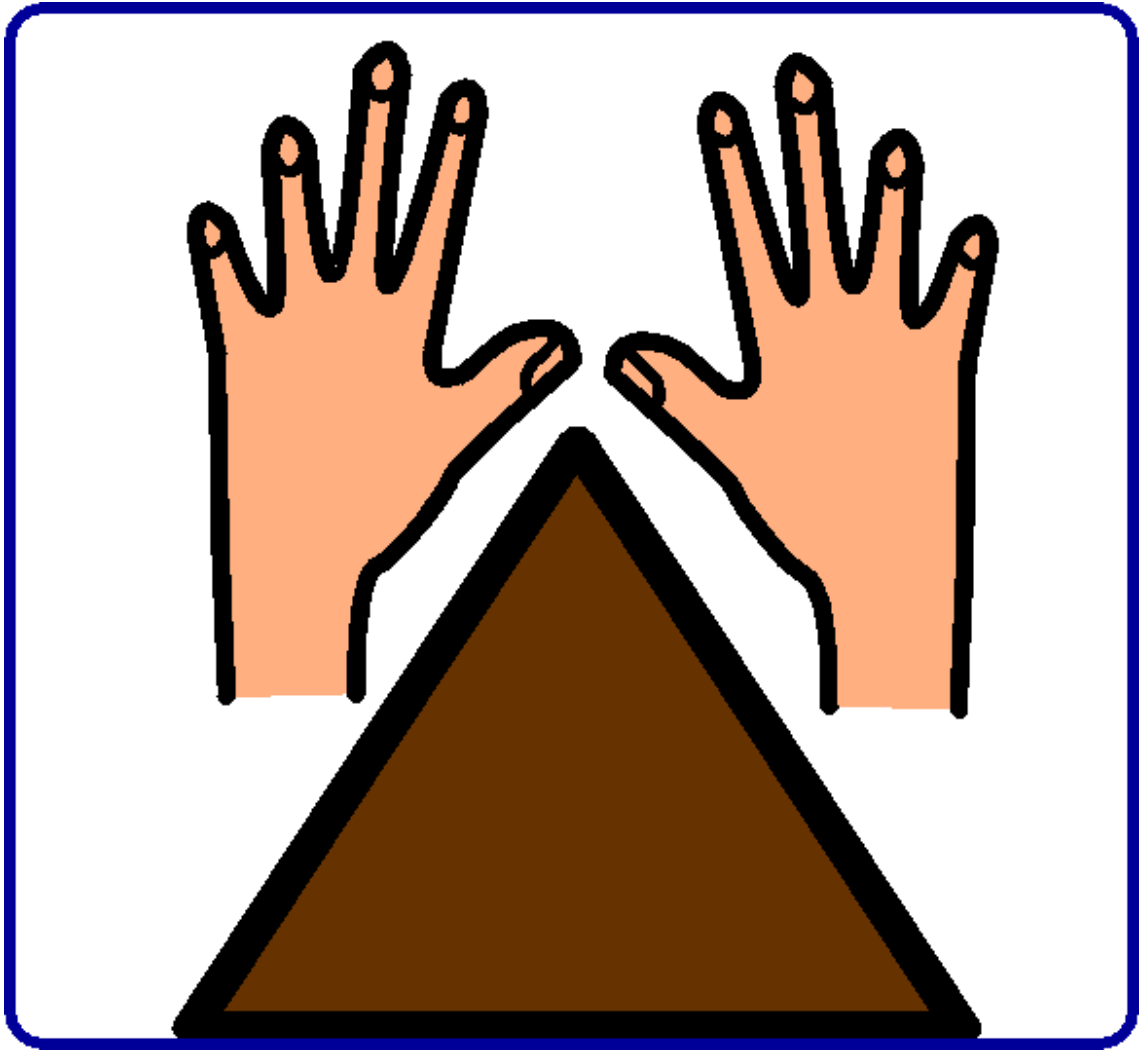
HÄMÄHÄMÄHÄKKI KIIPES UU-  
DELLEEN.



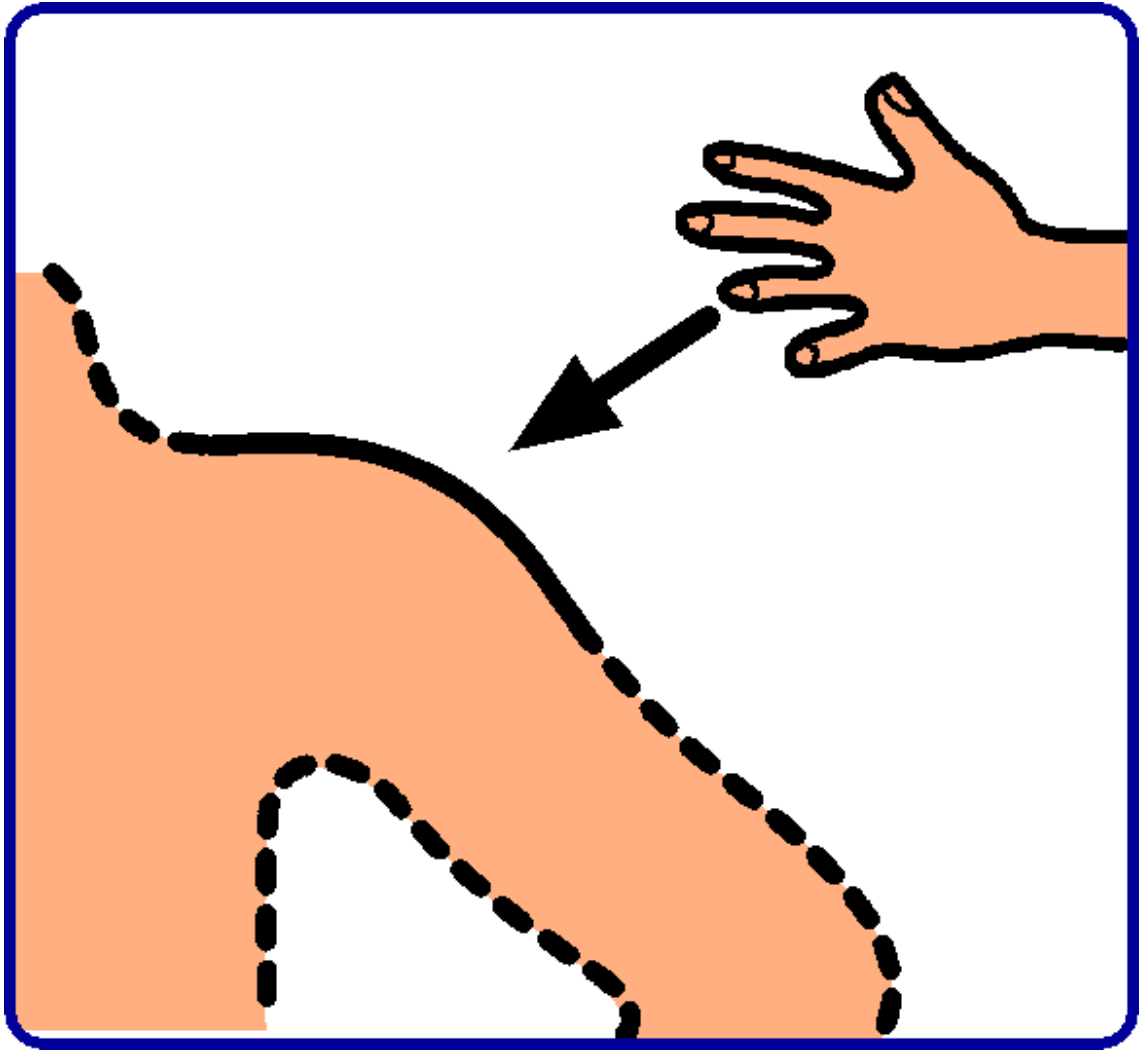
MUURA-MUURAHAINEN KORT-  
TA KULJETTAA.



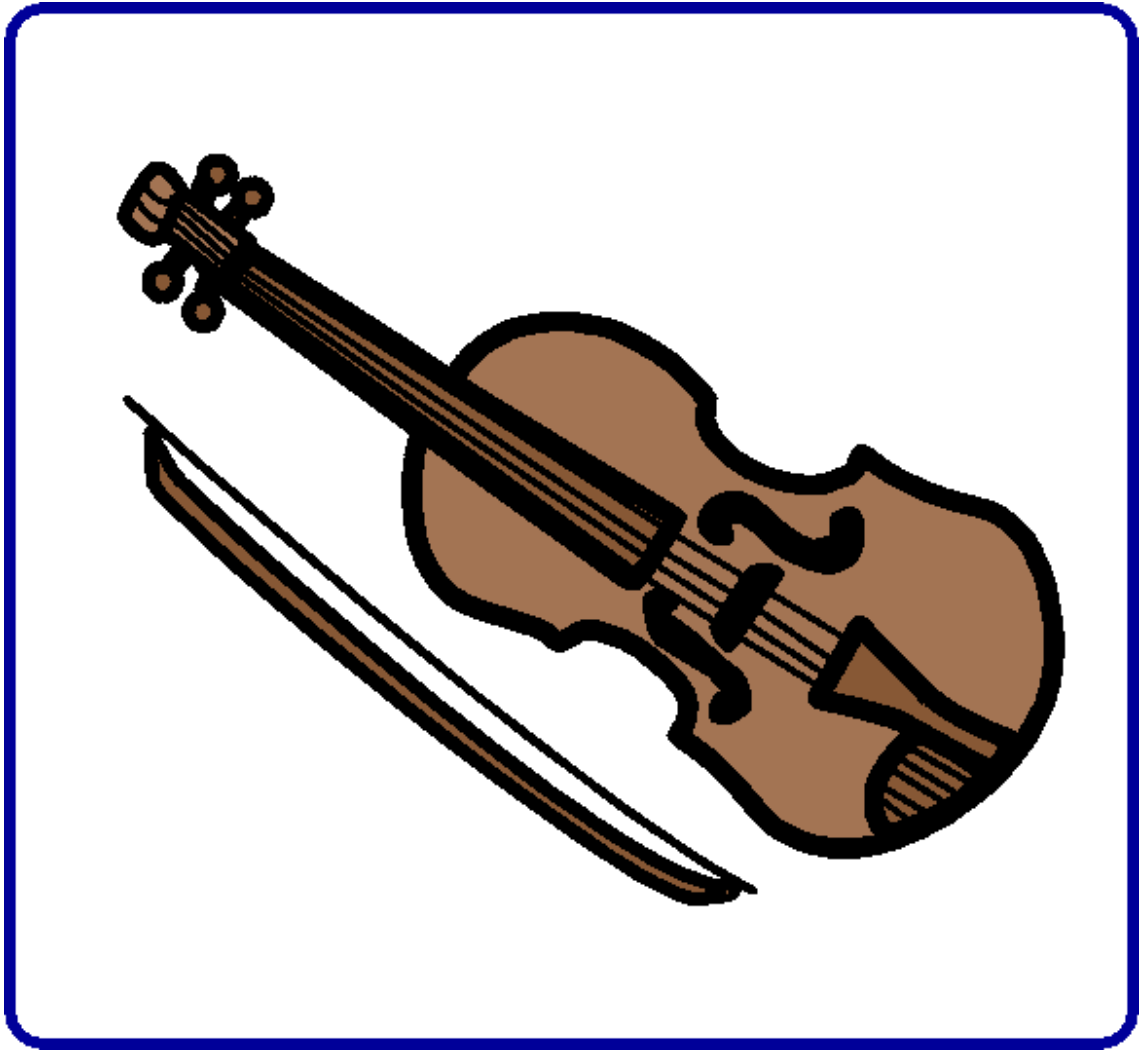
AHKERASTI AINA TYÖSSÄ  
AHERTAA.



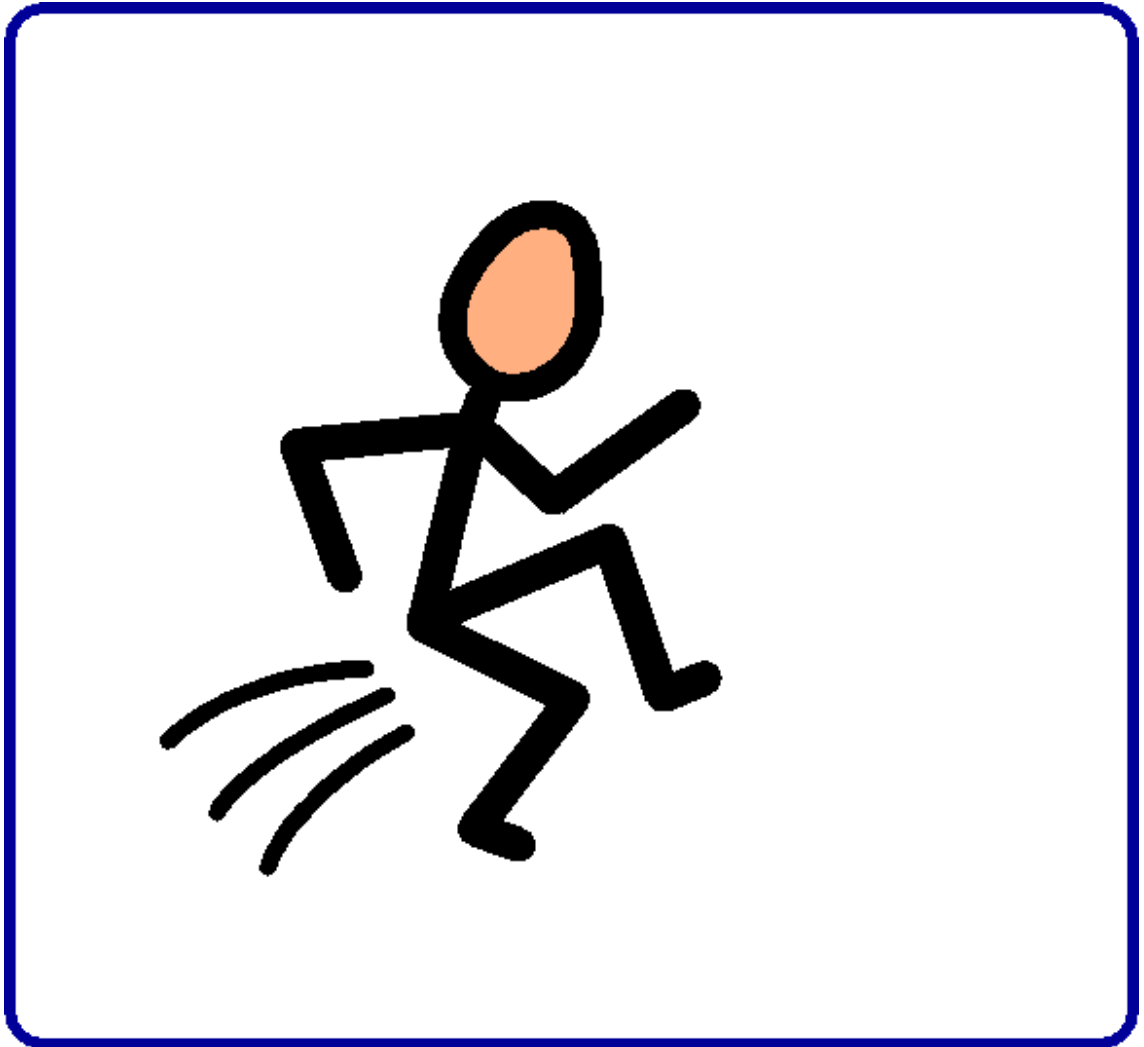
VALMIS ON KOHTA KEKO KO-  
MEA.



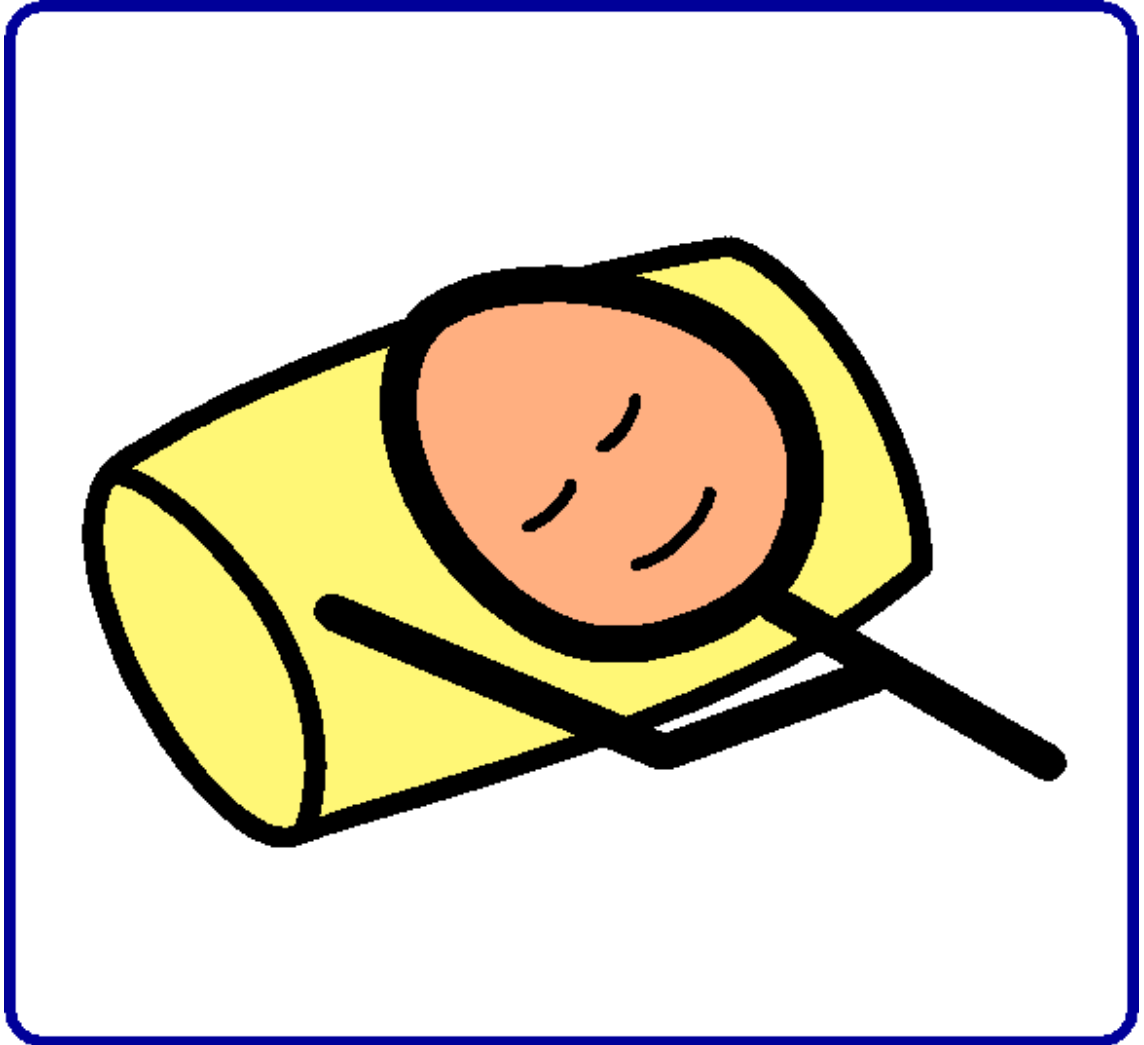
MUURA-MUURAHAINEN KORT-  
TA KULJETTAA.



HEINÄ-HEINÄSIRKKA SOITTA  
VIULUAAN.



HEINIKOSSA HYPPII SINNE  
TÄNNE VAAN.



PIENI SINIKELLO KÄY JO NUK-  
KUMAAN.





HEINÄ-HEINÄSIRKKA SOITTA  
VIULUAAN.