

Reijo Savolainen & Joonas Teittinen

SOVELTAVAN LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN
VARHAISKASVATUSYMPÄRISTÖSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
2016

SOVELTAVAN LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN VARHAISKASVATUSYMPÄRISTÖSSÄ

Savolainen Reijo & Teittinen Joonas
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2016
Ohjaaja: Alvajärvi, Ari
Sivumäärä: 46
Liitteitä: 4

Asiasanat: varhaiskasvatus, hyötyliikunta, päiväkot,

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota teoreettinen sekä toiminnallinen osuus koskien soveltavan liikunnan lisäämistä varhaiskasvatuksessa. Toiminnallinen osuus tehtiin Etanatie päiväkodin tarpeita vastaaviksi mutta sitä voi käyttää myös kuka tahansa muu. Työtämme on mahdollista soveltaa tarpeen mukaan.

Meiltä löytyy vankkaa kokemuspohjaa varhaiskasvatuksesta ja siitä syystä opinnäytetyömme kohde oli selkeä. Etanatie päiväkot valikoitui kohteeksemme koulun puolesta suoritettujen harjoittelun kautta. Meidän tarjonta ja Etanatie kysyntä kohtasivat täysin, joten tiesimme että opinnäytetyömme tulisi olemaan Etanatie henkilökunnalle hyödyksi.

Aiheena liikuminen on mielenkiintoinen ja erityisen pinnalla tällä hetkellä. Meidän oli tästä syystä helppoa valita aiheemme. Oli selvää, että halusimme tutustua eri ikäryhmien kehitykseen ja tutkia valtakunnalliselta tasolta alkaen liikunnan suosituksia Suomessa.

Meidän ideologiamme oli sellainen, että emme halunneet korvata liikuntaa tai kirjallisia töitä vaan yhdistää ne kaksi. Tiesimme että liikunnan kautta opittava asia olisi helpompi sisäistää. Liikunnan hyödyt ovat todistettu tutkimusten kautta lukuisia kertoja auttavaksi ominaisuudeksi kirjallisten aineiden tukemiseen.

Opinnäytetyössämme tuli esiin kattava teoreettinen osuus, jota seurasi toiminnallinen osuus. Teoriaosuudessa halusimme tuoda lukijalle taustoja ikäryhmien kehityksestä, sosiaalisista perusteista ja liikunnallisesta kasvatuksesta sekä tutustua erityisen tuen tarpeisiin.

Toimme työssämme esiin lukuisia kertoja aikuisen roolin toimia lapsen liikunnan edellyttäjänä. Toivomme että työmme toimii kasvattajalle auttavana työkaluna, jota oli helppo käyttää omassa päivittäisessä arjessa.

INCREASING APPLIED MOVING IN EARLY CHILDHOOD ENVIROMENT

Savolainen Reijo & Teittinen Joonas
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Bachelor of social services
May 2016
Supervisor: Alvajärvi, Ari
Number of pages: 46
Appendices: 4

Keywords: early childhood education, functional training, kindergarten

The meaning of our thesis was to gather up theoretic and functional part about increasing applied moving in an environment of early childhood. The functional part was made to the needs of Etanatie kindergarten but it can also be used by everyone else. It is possible to adapt our work according to need.

We have strong experience from early childhood education and for that reason our subject for the thesis was easy to choose. Etanatie kindergarten was chosen to be our target because of an earlier school training there. Our resources and their needs met perfectly so for that we knew that our thesis would be useful to the staff in their everyday work.

As a subject moving is very interesting and it is a popular subject nowadays. For that reason it was easy for us to choose our subject. It was clear for us that we wanted to explore the development of different age groups and examine the Finnish recommendations of moving starting from the national level.

Our ideology was that we didn't want to replace sports nor literary work but to combine those two. We knew that through moving learning would be easier. The benefits from moving have been proven many times by surveys to have a helpful affection with studies.

In our thesis we wrote inclusive theoretic part which was followed by the functional part. In the theoretical part we wanted to bring backgrounds about development of age groups, social basis and sport education for the reader and also get to know the needs for special support.

In our thesis we brought up many times the role of an grown up to be the one who provides moving to children. We hope that our work will be a helpful tool for an educator which would be easy to use in everyday life.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄRYHMIEN KEHITYS	9
2.1	Lapsen ikä 0-2 vuotta.....	9
2.2	1-3 -vuotias lapsi.....	11
2.3	4-6 -vuotias lapsi.....	12
3	SOSIAALISET PERUSTEET	16
3.1	Sosiaaliset taidot	16
3.2	Sosiaalisten taitojen kehittäminen liikkumisen kautta.....	17
4	ERITYISEN TUEN TARPEET	21
4.1	Erityisliikunnasta ja erityisen tuen tarpeista	21
4.2	Tapoja tukea lasta liikkumisen haasteissa.....	24
4.2.1	Avoin toiminta.....	24
4.2.2	Soveltava toiminta	24
4.2.3	Rinnakkainen toiminta.....	24
4.2.4	Käänteinen integraatio.....	25
4.2.5	Integraatio	25
4.2.6	Inklusio (sulauttaminen).....	25
5	LIIKUNTAKASVATUS.....	26
5.1	Aikuisen rooli liikuntakasvattajana.....	27
5.2	Palaute liikuntakasvatuksen perustana.....	28
5.3	Liikuntakasvatus yhteiskunnassa	29
6	KESTÄVÄ KEHITYS	30
6.1	Valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	30
6.2	Porin kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	31
6.3	Etanatien päiväkodin liikunnan suositukset.....	32
7	TAUSTA JA TARKOITUS	33
8	TOIMINNAN TOTEUTUS	35
8.1	Syksyn 2015 työharjoittelu	35
8.2	Ennakkokysely	36
8.3	Toimintaympäristöön tutustuminen & henkilökunnan haastattelu	36
8.4	Toiminnallisen osuuden suunnitteleminen & kokoaminen.....	37
8.5	Toiminnallisen osuuden esittelemine päiväkodille	39
8.6	Toiminnallinen opinnäytetyö	40
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	42

10 LÄHTEET	45
LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda toimintapaketti päiväkodin henkilökunnalle, jolla voidaan lisätä liikkumisen määrää päiväkodin arjessa kuitenkin lisäämättä erillisten liikuntakertojen määrää ja niiden pitämiseksi tarvittavan suunnitteluajan lisäämistä. Tähän pyrimme siten, että teemme paketin harjoitteita, jotka voidaan helposti yhdistää ryhmän muuhun päivätoimintaan (esim. värien, numeroiden yms. harjoitteluun).

Lisäksi tavoitteenamme on tehdä toiminnallisesta osuudesta sellainen, että se on henkilökunnan helposti käytettävissä, esimerkit ovat selkeitä, sovellettavissa ja tiiviitä. Teoriaosuuden on tarkoitus pohjustaa ja eritellä miksi liikkuminen on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja mitä kyseisillä harjoitteilla on tarkoitus tukea ja kehittää. Teemme opinnäytetyömme Etanatie päiväkodille mutta olemme tehneet sen siten, että sitä on mahdollista käyttää missä päiväkodissa tahansa.

Tarkoituksenamme on myös tuoda liikkuminen osaksi kaikkia arkisia toimintoja ja näin osaltaan toivottavasti vaikuttaa siihen, että lapset kasvaessaan ottaisivat liikkumisen aktiivisemmin osaksi elämäänsä. Lisäksi toivomme että yhdessä päiväkodin kanssa saamme opinnäytetyömme kautta eräänlaista liikuntakasvatusta myös koteihin.

Mainitsemme työssämme useasti sanan liikkuminen mikä on oleellinen erottaa sanasta liikunta, jota työssämme myös esiintyy. Liikkuminen on käsite, joka pitää sisällään kaiken mahdollisen liikkumisen. Oli kyseessä sitten portaiden kävely tai narulla hypyminen. Rajoja ei ole, kunhan ihminen vain liikkuu. Liikunta puolestaan on rajallimpi. Siinä ihminen toimii usein siten, että hän on suunnitellut tekevänsä juuri niin tai on ohjattu tekemään niin. Emme mieti sitä että hissien ollessa varattuna kävelemme portaat ylös mutta mietimme etukäteen kuntosalille menemistä.

Erityisesti lapsilla liikkumista tapahtuu lähes koko ajan ilman, että lapsi miettii sitä sen enempää. Se on luontainen asia, joka on istutettu ihmisiin. Meidän harjoitteemme lisäävät lapsen liikkumista mutta eivät ole vaatimuksiltaan suoranaisesti liikuntaa. Liikunta käsitteenä astuu voimaan silloin kun suorite on selvästi fyysinen. Mikään meidän harjoitteistamme ei ole kovinkaan fyysinen, joten tästä syystä olemme päätyneet käyttämään työssämme sanaa liikkuminen.

Kuten aiemmin oli jo mainittu käytämme työssämme myös sanaa liikunta ja syy siihen on puhtaasti se, että se on käsitteenä tunnetumpi. Käsite liikuntakasvatus on maailmanlaajuisesti tuttu ja siksi se oli selkeä valinta ottaa työhömmme mukaan. Liikkumisen ja liikunnan ero on kuitenkin vain hiuksenhieno ja liikunta pitää sisällään liikkumista mikä on ilmiselvää.

Kiinnostuksemme aiheeseen on noussut, kasvanut ja kehittynyt omien harrastustemme, työkentältä kertyneen kokemuksen ja sieltä esiin nousseiden tarpeiden sekä projektien pohjalta. Meillä molemmilla on pitkä urheilutausta. Toisella joukkueurheilusta (Amerikkalainen jalkapallo SM-tasolla) ja toisella yksilölajien puolelta (kestävyysjuoksu SM-tasolla sekä kamppailulajeista vapaaottelu.)

Varhaiskasvatuksen puolelta löytyy tällä hetkellä useita valtakunnallisia projekteja (<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>), joilla liikunnan määrää pyritään lisäämään. Olemme itsekkin päässeet tutustumaan läheltä Ilo kasvaa liikkuen –projektiin. Oma näkemyksemme poikkeaa kuitenkin jonkun verran kyseisestä projektista ja haluaisimmekin omalla opinnäytetyöllämme tuoda hieman erilaisen ideologian osaksi päiväkodin arkea koskien nimenomaan liikkumista varhaiskasvatuksessa.

Miksi valitsimme työmme aiheeksi liikkumisen osana arkisia toimia? Syy siihen on selvä. Nykyinen elämäntyyli on muokannut ihmistä siten, että liikkuminen on jäänyt hyvin vähäiseksi, jopa olemattomaksi. Liikkumista toteutetaan vain välttämätön määrä. Sen minkä ehtii. Tämä taas aiheuttaa erilaisia sairauksia mm. tukielinsairaudet,

sydän- ja verisuonisairaudet, jotka pääosin johtuvat liikkumattomuudesta ja epäterveellisistä elämäntavoista. Ihminen on luotu liikkumaan ja pyrimme omalta osaltamme opinnäytetyömme kautta viemään lapsille jo hyvin varhaisessa vaiheessa liikkumisen hyötyjä ja iloja. Nykyään lapsien liikkuminen on huolestuttavalla pohjalla ja koemme että aikuisten tulisi yhdessä aktivoitua lisäämään lasten liikkumista arjessa.

Meidän tarkoituksenamme ei ole korvata omalla ideologiallamme koululiikuntaa tai akateemisia aineita vaan tuoda ne kaksi asiaa yhteen ja sitä kautta kehittää tämän kaltaisen ajattelumallin eteenpäinviemistä varhaiskasvatuksessa. Vahvat tutkimustuloksetkin ovat sen jo osoittaneet, että liikkuminen ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. ‘‘Liikunnan avulla voidaan varsin tehokkaasti edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita, kunhan opetustilanteet on suotuisasti järjestetty.’’ (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.) Kun lapsi liikkuu, hän voi paremmin henkisesti ja fyysisesti ja se lisää keskittymiskykyä, joka johtaa taas siihen, että opetettu asia jää helpommin mieleen.

Tulemme työssämme vahvasti painottamaan aikuisen roolia toimia lapsen liikkumisen mahdollistajana. Aikuinen pystyy omalla toiminnallaan motivoimaan lasta liikkumaan mutta myös yhtä lailla rajoittamaan. Aikuisen onkin tärkeää tunnistaa millä tavoin lasta tulee ohjata yksilönä ja mitkä ovat vaatimustasot eri ikäryhmien kohdalla.

Tulemme työssämme avaamaan eri ikäryhmien kehitystä, sosiaalisia suhteita, erityisen tuen tarpeita, liikunnallista kasvatusta sekä kertomaan valtakunnallisella tasolla liikunnan suosituksista sekä Porin kaupungin ja Etanatien päiväkodin liikunnallisista suosituksista. Käytämme työssämme runsaasti lähteitä, joka tuo työhömmme uskottavuutta ja vankkaa faktaa. Tämän lisäksi kerromme omien kokemuksiemme perusteella mielipiteitämme eri aiheiden tiimoilta. Kattava teoriaosio johdattaa lukijaa kohti lopullista tuotostamme, joka on toiminnallinen paketti Etanatien päiväkodille.

Työ on kahden opiskelijan yhteinen tuotos. Olemme yhdistäneet työpanoksemme mutta myös jakaneet kummallekin omat osa-alueet osassa sisältöä. Kun työtä lähdimme tekemään sovimme, että Reijo ottaa suuremman vastuun toiminnallisesta osuudesta ja Joonan teoriallisesta. Näin saimme tehtyä työtä omien vahvuuksiemme kautta. Reijolla se on toiminnallinen ja Joonalla kirjallinen. Toiminnallisen osuuden ulkoasusta oli vastuussa Reijo. Lisäksi Reijo teki toiminnallisessa osuudessa olevan johdannon. Toiminnallisessa työssä olevat harjoitteet on molempien käsialaa. Teoriallisen osuuden johdanto, toiminnan toteutus ja johtopäätökset & pohdinta ovat tehty yhdessä. Reijon vastuulla oli kokonaisuudessaan sosiaaliset perusteet sekä erityisen tuen tarpeet. Niiden lisäksi Reijo teki kestävän kehityksen osan 6.1. Joonan vastuulla teoriallisessa osuudessa oli kokonaisuudessaan ikäryhmien kehitys, liikuntakasvatus, tausta ja tarkoitus sekä kestävän kehityksen kaksi viimeistä alaotsikkoa.

2 IKÄRYHMIEN KEHITYS

2.1 Lapsen ikä 0-2 vuotta

“Piaget määrittelee ikäkauden 0-2 vuotta sensomotoriseksi vaiheeksi, koska lapsi omaksuu tietoa eri aistien sekä oman motorisen toiminnan välityksellä. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on nopeaa: syntymäpaino kolminkertaistuu ja pituutta tulee lisää noin 30cm. Syntyessään lapsi pystyy liikuttamaan itseään vain synnynnäisten heijasteiden eli refleksien avulla. Nämä synnynnäiset heijasteet laukeavat yhden aistikanavan (tunto-, tasapaino-, lihas-, jänne-, kuulo- tai näköaistin) kautta tulevan ärsytyksen johdosta. Esimerkkeinä näistä heijasteista ovat rooting-, eli hakemis-, imemis-, sekä sukellusrefleksi. Varhaisten heijasteiden tarkoituksena on turvata lapsen henkiinjääminen.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 32.)

Varhaislapsuudessa lapsen liikunnalliset kyvyt ovat todella rajalliset kuten ensimmäisessä kappaleessa mainittiin. Lapsi toimii vain ja ainoastaan refleksien avulla. Siinä vaiheessa liikunnalliset harjoitteet ovat hyvin rajalliset mutta aistiärsykkeet sitäkin oleellisemmat. Esimerkiksi lapsi painaa kädellään palloa, joka liikahtaa. Silloin lapsi saa kokemuksen, jolloin aistimukset saavat merkityksen ja ne alkavat vähitellen myös yhdentyä. Kyseistä prosessia kutsutaan nimellä sensorinen integraatio.

“Samaan aikaan lapsen neuraalinen eli hermostollinen kehitys etenee vaiheeseen, jossa uusia refleksinomaisia reaktioita alkaa ilmestyä. Esimerkkinä tällaisista reaktioista ovat tasapainoreaktiot. Näiden reaktioiden ilmaantumista seuraamalla voidaan tehdä epäsuoria päätelmiä lapsen kehityksestä, onko se normaalia vai ilmestyykö joku reaktio viivästyneesti. Nämä uudet reaktiot ohjaavat lapsen kehitystä siten, että hänelle kehittyy edellytyksiä oppia liikkumaan paikasta toiseen ensin ryömimällä ja myöhemmin konttaamalla. Tasapainotaitojen kehittyminen sekä riittävän lihasvoiman saavuttaminen mahdollistavat myöhemmin myös pystyasennon oppimisen.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 33.)

“Käsittelytaidot ovat lapsen varhaiselle kehitykselle ja tiedonhankinnalle välttämättömiä taitoja. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee esineitä, välineitä sekä telineitä. Käsittelytaidoista (esim. vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto ja kiinniotto) ensimmäisenä kehittyvät symmetriset taidot - taidot, joissa lapsi käyttää vartalon molempia puolia symmetrisesti. Myöhemmin tietoisuus omasta vartalosta ja sen puolisuudesta (lateraalisuus) mahdollistaa vartalon hallinnan kehittymisen ja lapsi voi oppia epäsymmetrisiä käsittelytaitoja kuten heittämään palloa yhdellä kädellä.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 34.)

Varhaisina vuosina vuorovaikutus aikuisen kanssa, yhdessä oleminen ja aktiivinen yhdessä tekeminen tukevat myönteisesti lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Kasvat-tajan tulee kuitenkin muistaa, että toiminnan tulee tapahtua lapsen ehdoilla. ”Vauva tarvitsee kehittyäkseen vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen. Vauvalla on valmiuksia ja tarve vuorovaikutukseen syntymästä alkaen. Pysyvä ja läheinen suhde äitiin, isään tai molempiin on ensiarvoista. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että

hänelle kehittyy vauvavaiheessa ja varhaisvuosina hyvä perusturvallisuus.”
[\(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/0_1-vuotias/\)](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/0_1-vuotias/)

Kyseessä on sama asia, jota käsitellään enemmän kohdassa liikuntakasvatus. Aikuisen tulee mahdollistaa liikkuminen mutta lapsi luo kiinnostuksellaan toiminnan keston ja laadun. Aikuinen ohjaa lasta ja kannustaa monipuolisuuteen aina yhden aistikanavan kautta kerrallaan. Kun aistikanavat kehittyvät voidaan ärsykeitä lisätä. Jos lapsella on kehitykselliset edellytykset oppia ja asia kiinnostaa häntä niin vain silloin uuden oppiminen on mahdollista. Turvallinen ja liikkumaan houkutteleva ympäristö ohjaa lapsen kehitystä toivottuun suuntaan. Ikinä ei pidä tyrkyttää tai yrittää väkisin opettaa asiaa.

2.2 1-3 -vuotias lapsi

“Lapsen ollessa toisella ikävuodella hän siirtyy Piaget’n mukaan esioperationaaliseen kehityksen vaiheeseen. Lapsi havainnoi runsaasti ympäristöönsä ja pyrkii jäljittelemään näkemäänsä ja kuulemaansa. Lapsi pystyy jäljittelemään silloin, kun hänen havaintomotoriset taitonsa eli oman kehon ja sen eri puolten hahmottaminen suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan on edennyt riittävän pitkälle.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 35.)

Lapsi oppii mallista, joten näköaistin kautta tuleva informaatio on todella tärkeää. Tämä ikävaihe on itsenäisen liikkumisen aikaa ja sitä kautta myös jokapäiväisten perustaitojen harjoittamista. Lapsi harjoittelee mielellään tuossa iässä tarvittavia perustaitoja, kuten kävelemistä, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista sekä lyömistä. Tuosta syystä kyseiset taidot kehittyvätkin melko nopeasti koska kiinnostus niitä kohtaan ja halu oppia on suuri. Missään muussa elämänsä vaiheessa ihminen ei opi niin paljoa kuin varhaislapsuudessa.

“1-3 vuotias lapsi oppii myös symbolien hallintaa. Nämä symbolit perustavat mentaaliseen jäljittelyyn ja sisältävät sekä visuaalisia mielikuvia että kehollisia aistimuk-

sia. Tällaisia symboleja ovat esimerkiksi sanat. Lapsen sanavarasto kasvaa nopeasti. Aikuisen on hyvä muistaa, että lapsi oppii sanoja, joita käytetään usein ja jotka liittyvät hänen välittömään kokemukseensa. Tästä syystä liikunta on erinomainen väline opettaa lapselle sanoja ja niiden merkityksiä.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 36.)

“2-vuotiaan liikunnalliset taidot kehittyvät huimaa vauhtia. Lasten väliset synnynäiset ketteryyserot tulevat selvästi esiin: yksi voi olla liikkujana taitava, toinen taas kömpelömpi tai varovainen. Myös lapsen persoonallisuus vaikuttaa: arkaa lasta voi joutua houkuttelemaan ja auttamaan, hellästi ”tuuppimaan” liukumäkeen ennen kuin hän löytää siitä riemun. Liikkuminen ja kävely on jo varmaa, ja lapsi osaa hieman juostakin ja kävellä portaita ylös tasa-askelin. Lapsi pystyy sekä potkimaan että heittämään palloa. Osa lapsista nauttii erityisesti jumppailusta ja musiikin mukana tanssimisesta. Leikkipuistossa on mukavaa harjoitella kehittyviä taitoja esim. kiipeilyte-
lineissä.” (http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/2_3-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)

Lapsen normaalin kehityksen ja terveyden kannalta päivittäiset ulkoleikit ovat merkityksellisiä. Aktiivisuuden ja levon tasapaino ovat tärkeitä lapsen hyvinvoinnille. Ne edesauttavat lapsen terveyttä ja kasvua. Sen lisäksi ne lisäävät aistien reagoitua vastaanottaa uutta tietoa päivittäin. Ohjattua toimintaa alkaa olemaan 1-3 vuotiaille lapsille jo hyvin paljon. Muun muassa perheuintit, aikuinen-lapsijummat ja liikuntaleikkikoulu -toiminta toimivat kaikki hyvinä liikkumisen muotoina kotona tapahtuvan päivittäisen liikkumisen lisäksi.

2.3 4-6 -vuotias lapsi

“Neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen mahdollistaa sen, että hänellä on edellytyksiä osallistua toimintaan ryhmässä. Lapsen tunteiden säätely on tavallisesti edennyt vaiheeseen, jossa toisten lasten huomioonottaminen

tulee mahdolliseksi. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita hieman pidempään kuin aikaisemmin ja hän jaksaa myös odottaa omaa vuoroaan.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 37.) Oppimisen kannalta odottelu-aika on kuitenkin järkevää minimoida. Lapset onkin usein hyvä jakaa pienryhmiin, mikäli ryhmäkoko on suuri. Sillä tavoin käytettävissä oleva aika saadaan hyödynnettyä paremmin ja tärkeitä toistoja tarpeeksi jokaiselle. Toistojen kautta lapsi oppii parhaiten ja oppii ymmärtämään liikeratoja paremmin.

Sääntöjen opettelu on yksi tärkeä asia liikkumisen yhteydessä. Varsinkin kun liikuntaa harrastetaan ryhmissä on siellä useimmiten ryhmäkohtaiset säännöt, jotka on sovittu aikuisten ja/tai ryhmän kesken. Sääntöjen päättäminen ja noudattaminen on tärkeä osa kasvua ja vastuunottamista.

“Sosialisaatio on vaihe, jossa lapsi liittyy ympärillä olevaan kulttuuriin ja sosiaaliseen arvo- ja normimaailmaan. Sosialisaatioon liittyy keskeisesti yliminän kehittyminen, sisäisen psyykkisen kontrollin ja sensuuritoiminnan kehittyminen.” (Dunderfelt, 1990. 67.) Sosialisaatio on tärkeä vaihe ihmisen elämänsä aikana ja ensi kertaa se esiintyy noin 4-6 -vuoden iässä. Yliminän muodostuessa lapsi kohtaa ympäristönsä sosiaaliset säännöt, normit, asenteet ja käyttäytymistavat. Kuten liikuntaryhmien sääntöjä noudattaessa lapsen tulee noudattaa yhteiskunnan sääntöjä ja normeja. Yllättävän usein ne kaksi kulkevat käsi kädessä ja monet liikuntaryhmien säännöt ovat yleispäteviä myös yhteiskunnassa. Sama toimii toisinpäin. Esimerkiksi muiden auttaminen ja kannustaminen on tärkeä muistaa sekä liikuntasalissa että ulkona arjessa.

Lapsen mielikuvitus on myös erittäin kehittynyt neljään ikävuoteen mennessä. Taitava liikuntaohjaaja osaakin käyttää lapsen mielikuvitusta hyväkseen liikuntatuokiota valmistellessa. Liikkumisen yhteyteen on hyvä jättää varaa lapsen omalle mielikuvitukselle, jolloin lapsella on mahdollista jäsentää omia kokemuksiaan edelleen. “Jos aikuinen antaa liian valmiit mielikuvitusraamit, hän kaventaa lapsen oppimiskokemuksia.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 37.)

“Aikuisen voi olla vaikeaa ymmärtää kuvamaailman merkitystä. Aikuiset elävät toisessa tietoisuuden kehityksen vaiheessa, vaiheessa, jonka lapsi saavuttaa vasta noin 12 vuoden ikäisenä: abstraktisen, loogisen ja käsitteellisen ajattelun maailmassa. Toki aikuisellakin on kuvia sisällään, mutta ne ovat lapsen kuviin verrattuina varjonomaisempia ja toisarvoisempia.” (Dunderfelt, 1990. 70.)

“Yleensä 4-6 -vuotiaan lapsen motoriset perustaidot ovat jo harjaantuneet siihen vaiheeseen, että lasta kiehtoo soveltaa taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisin välinein. Kävely tuntuu aivan erilaiselta hiekkarannalla kuin vedessä tai nurmikolla. Tasapainotaitojen kehittyessä lapsi rohkaistuu kokeilemaan kävelyä luistimet jalassa. Ensin varovaisesti mutta kun taito harjaantuu vauhtia halutaan hakea niin paljon kuin sitä on mahdollista saada.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 38.)

Suomessa sukupuolten välisiä eroja motorisissa perustaidoissa ei ole juurikaan löydetty mutta lasten yksilölliset erot ovat kasvaneet merkittävän suuriksi. Syitä näihin ovat tottakai geneettinen perimä, liikuntarajoitteisuus ja kotona annettava liikuntakasvatus. Vaikka geneettinen perimä olisi kaukana liikunnallisesta ei se estä lasta tulemasta huippu-urheilijaksi kovalla työllä. Sama pätee myös toisinpäin. Geneettinen perimä ei tarkoita sitä, että lapsi kiinnostuisi liikkumisesta vanhempien tapaan. Liikuntatuokioissa haaste onkin ohjaajalla tehdä tuokiosta tarpeeksi haastava kaikille, sillä jo tässä ikäkaudessa liikunnallisia tasoeroja esiintyy vahvasti. Liikuntatuokion tulee olla kaikille mielekästä mutta myös motorisia taitoja kehittävä.

“Lasten väliset yksilölliset erot liikunnan määrässä alkavat kasvaa esikouluikää lähestyttäessä. Tämä piirre on huolestuttava kahdesta eri syystä: jo näinkin nuorten lasten fyysinen aktiivisuus alkaa asettua pysyväksi piirteeksi ja toisaalta liikkuesssa harjaantuva sensorinen integraatio luo kouluikää lähestyttäessä tärkeitä oppimisen edellytyksiä. Alle kouluikäisen lapsen normaalin kehityksen turvaamiseksi riittää vielä tavalliset päivittäiset liikunnalliset ulkoleikit. Suositeltava fyysinen aktiivisuuden määrä on vähintään kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa. Sen tulee sisältää monipuolisia mahdollisuuksia motoristen perustaitojen harjoitteluun erilaisissa ympä-

ristöissä.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 39; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005. 3.)

4-6 -vuotiaalle lapsille aiempien liikuntaryhmien lisäksi tarjolla on jo runsaasti seuratoimintaa ja liikunta alkaa vähitellen siirtymään kilpailullisempaan suuntaan. Se on valitettavan yleistä tänä päivänä, että jo hyvin varhaisessa vaiheessa lapsen tulisi harrastaa liikuntaa tosissaan ja kilpailla muita vastaan. Aikuisten rooli onkin tässä tärkeä, sillä heidän tulisi erottaa kilpaurheilu kokonaan pois alle kouluikäisten sekä alakouluikäisten lasten arjesta ja toteuttaa liikuntaa harrastusmielessä vain ja ainoastaan motoristen taitojen kehittäjänä ja painottaa liikkumisen mielekkyyttä ilman taustalta tulevia paineita. Emme missään nimessä väitä että seuratoiminta on pahasta varhaislapsuudessa, päinvastoin. Seuratoiminta on loistava tapa oppia sääntöjen noudattamista, sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista ja monia muita tärkeitä ominaisuuksia mutta meidän mielestämme lapsen tulisi saada harrastaa omien tavoitteiden mukaan niin pitkään kuin mahdollista ennen kuin seura ja yhteiskunta vaatii yksilöltä osallisuutta kilpaurheiluun. Valitettavan usein liian aikainen vaatiminen tuhoaa pienen lapsen kiinnostuksen liikkumista kohtaan.

Liikkuminen kuten akateemiset aineet edellyttävät motivaatiota oppijalta ja siihen oleellinen vaikuttaja on aikuinen ja hänen asenteensa. Olemme korostaneet ikäryhmien kehityksessä paljon aikuisen vaikutusta toimia lapsen liikkumisen edellyttäjänä mutta mielestämme sitä ei voi liiaksi painottaa. Aikuisen rooli on elintärkeä motivoida lasta liikkumaan ja yrittämään kovemmin. Aikuinen pystyy hyvin pienilläkin asioilla mahdollistamaan lapselle liikunnalliset edellytykset ja tukea liikkumista turvalisin sekä kasvatuksellisin keinoin.

3 SOSIAALISET PERUSTEET

3.1 Sosiaaliset taidot

”Monesti ristiriidat ja väärinymmärrykset johtuvat siitä, ettemme kuuntele tai ymmärrä, mitä toiset meille sanovat. Tärkeimpiä taitoja ihmisten kanssa toimiessa ovat erilaiset sosiaaliset taidot, joista on apua esimerkiksi ristiriitojen ratkaisemisessa ja joita jokainen voi harjoitella jokapäiväisissä kohtaamisissaan muiden kanssa. Ristiriitatilanteita syntyy myös liikunnassa, esimerkiksi joukkueurheilussa tai ryhmäliikuntatilanteissa vaikkapa koulun liikuntatunneilla.

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, joita ovat esimerkiksi: Oman vuoron odottaminen ja vuorottelu, taito kertoa omia mielipiteitä, kuuntelemisen ja havainnoinnin taidot, neuvottelutaidot (esim. eri näkökulmien huomioiminen), korjaavan ja myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen, taito osoittaa tukea eli empaattisuutta.

Sosiaalisissa tilanteissa sanattomalla viestinnällä kuten kehon kielellä on monia tehtäviä. Sanattomat viestit, esimerkiksi katsekontakti, huokailu ja silmien pyörittely, säätelevät ryhmän vuorovaikutusta. Näiden eleiden avulla voidaan myös ilmaista tunteita ja osoittaa ryhmän sisäisiä henkilösuhteita ja rooleja. Sanaton viestintä voi täydentää sanallista viestintää tai korvata sen jopa kokonaan. Pelkällä kehon kielelläkin voi osoittaa aktiivista mukanaoloa ryhmän toimintaan. Aktiivisuus voi näkyä mm. nyökyttelynä ja hymynä.

Ryhmätilanteessa hiljainenkin jäsen viestii kehonkielellään. Myös se, että ei osallistu keskusteluun tai katso ketään silmiin, viestii jotain muille ryhmän jäsenille. Sanaton viestintä tiedostetaan yleensä huonommin kuin sanallinen viestintä, mutta sitä voidaan käyttää myös erittäin harkitusti. Omaan sanattomaan viestintään on hyvä kiinnittää huomiota. Näin voi välttyä viestittämästä epähuomiossa sellaista, mitä ei tarkoita ja ehkäistä väärinymmärryksiä.”

<http://tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiirijapelisaannot/ryhmaliikunnanilonvalineena/sosiaalisetaidot>

3.2 Sosiaalisten taitojen kehittäminen liikkumisen kautta

‘‘Leikkimällä ja liikkumalla saadut kokemukset eivät rajoitu vain fyysis-motoriselle tasolle. On selvää, että liikunnallisten kokemusten myötä myös motoriset kyvyt ja taidot kohentuvat ja lapsesta tulee etevämpi ja ketterämpi, että hän kokee liikunnallisissa leikeissä enemmän onnistumisia ja saa sitä kautta enemmän itseluottamusta. Leikki ja liikkuminen kuuluvat lapsen toiminnan ja ilmaisun perusmuotoihin. Liikkumalla lapsi joutuu kosketuksiin materiaalsen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja oppii tuntemaan sen sääntöjä ja lainalaisuuksia. Kehollaan hän myös oppii tuntemaan omaa persoonaansa, ja näistä kokemuksista puolestaan rakentuu identiteetin kehityksen perusta.

Kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla lapsi kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan. Ruumiillisen toiminnan kautta lapsi havaitsee voivansa itse suorittaa jostakin (esim. rakentaa tornin, joka on yhtä korkea kuin pöytä, tai rakentaa tyynyistä majan johon mahtuu useampia leikkikavereita). Ne ovat rakennelmia jotka lapsi on itse luonut - ilman aikuisen apua- ja jotka hän saattaa tuhota yhtä nopeasti kuin on ne rakentanutkin, koska tietää, että voi rakentaa ne uudelleen omin voimin.’’ (Zimmer, 2002. 21.)

Zimmerin mukaan ‘‘keho-minä’’, joka muodostuu lapselle jo hyvin varhaisessa elämänvaiheessa, muodostaa pohjan tietoisuudelle, joka lapsella on omasta persoonastaan. Aistimalla lapsi pystyy tekemään eron minän ja ympäristön välillä. Keho on minän ja ympäristön välinen yhdysside, se toimii välittäjänä sisäisen ja ulkoisen välillä. Lapsesta tulee oman havainnointinsa kohde. Se näkyy esimerkiksi, kun hän tunnustelee omaa kehoaan tai tarkkailee omaa hahmoaan peilistä.

‘‘Fyysinen hahmo ja ulkonäkö ovat tärkeitä tuntomerkkejä lapsen identiteetin ankkuroitumiselle. Varsinkin esikoulu- ja ala-asteikässä kehon koolla ja voimakkuudella on keskeinen merkitys. Sen ikäisten lasten arvojärjestys muodostuu hyvin usein juuri näiden tuntomerkkien perusteella.

Lapsi voi tehdä johtopäätöksiä persoonastaan myös tarkkailemalla oman käyttäytymisensä vaikutuksia. Se koskee sekä esineiden käsittelyä että suhdetta muihin ihmisiin. Tämäkin aspekti on vielä tiiviisti sidoksissa lapsen fyysiseen kokemiseen: hän saa palautetta kyvyistään havaitessaan, miten näppärästi hän käyttää jotain esinettä ja miten hän soveltaa sitä omiin mielikuviinsa, miten hän esimerkiksi onnistuu leikkaamaan paperia tiettyyn muotoon tai piirtämään jotain. Juuri liikunnallisessa toiminnassa lapsi kokee, että hän on tiettyjen vaikutusten alkuperä, syy.

Lapsi joutuu käsittelemään muiden arvioita omista kyvyistään perheen ulkopuolella lähinnä päiväkodissa. Siellä alkaa vertaileminen muihin ryhmän jäseniin. Lapsi näkee, onko hän nopeampi vai hitaampi kuin muut, onko hän taitavuudessa muiden veroinen. Itsearviointille on sen vuoksi ratkaisevaa se käsitys, jonka lapsi kuvittelee muiden hänestä saavan. Lapsi siis näkee usein itsensä päiväkotiryhmäläistensä tai leikkikavereidensa ‘‘peilistä’’. Vaikka hän ei objektiivisesti katsoen olisikaan taitamaton, avuton tai hidaskäkö, hän näkee itsensä sellaisena, jos vanhemmat, muut aikuiset tai lapset niin arvioivat.’’(Zimmer, 2002. 23.)

‘‘Lapsen käyttäytymistä eivät näin ollen määrää ainoastaan objektiiviset suoritukset ja ruumiilliset kyvyt, vaan myös hänen käsityksensä siitä, miten muut hänet arvioivat. Tämän ajatuskulun mukaan on myös otettava huomioon, että minä-konsepti saattaa muuttua ‘‘itseään toteuttavaksi ennustukseksi’’. Erityisen selvästi tämä ilmenee fyysisesti ja motorisesti heikoissa lapsissa, sillä leikki ja liikkuminen ovat lapselle tärkeitä tilanteita, joissa hyväksyntä ja arvonnanto saavutetaan usein juuri fyysisten ja motoristen taitojen ja suoritusten pohjalta.

lässä, jossa taitavuus, fyysiset suoritukset ja motoriset kyvyt ovat korkeassa kurssissa, fyysisen huonommuuden, pelokkuuden ja epävarmuuden kokeminen vaikuttaa

nopeasti sekä lapsen itsearviointiin että hänen sosiaaliseen statukseensa ryhmässä. Lapsen omanarvontunto on lähes poikkeuksetta sidoksissa hänen fyysis-motorisiin kykyihinsä.

Lapsi, jonka leikkiverit tai myös aikuiset luokittelevat heikoksi ja jolta ei edes odoteta suorituksia ja pätevyyttä, tuntee myös itse olevansa epäonnistuja. Hän reagoi alistumalla ja vetäytymällä, on äärimmäisen sopeutuvainen ja estynyt eikä löydä helposti yhteyttä muihin. Toiset taas yrittävät kompensoida alemmuudentunnettaan olemalla aggressiivisia ja peittämällä motorisen huonommuutensa fyysisten hyökkäysten alle. Motorisia haasteita pyritään välttämään uusien epäonnistumisten pelossa, ja puutteellisen harjoittelun tuloksena suoritusero ikätovereihin kasvaa entisestään. Syntyy noidankehä, josta ilman ulkopuolista apua ei yleensä ole ulospääsyä.

Minä konsepti vaikuttaa vahvasti niin lapsen, kuin aikuisenkin koko käyttäytymiseen. Tyytyväisyys, tasapainoisuus, tapa käsitellä ongelmia ja suhtautua uusiin tilanteisiin määräytyy sen mukaan, minkälaisena ihminen näkee itsensä, miten hän arvioi itsensä ja miten hän itseään arvostaa.

Lapsi joka näkee omat kykynsä negatiivisessa valossa, kokee uudet ja oudot tilanteet helpommin uhkaavina ja luovuttaa, koska ei tunne oman osaamisensa olevan riittävä niissä. Kun taas lapsi jonka minä kuva on positiivisempi on niissä yleensä rohkeampi ja mitä todennäköisimmin jatkaa yrittämistä myös siinäkin tapauksessa ettei heti onnistu tilanteessa täydellisesti. Tämä siksi, että hänen omanarvontuntonsa on vakaammalla ja kestävämmällä pohjalla eikä näin ollen häiriinny ongelmien edessä.”(Zimmer, 2002. 24.)

“Lasten kohdalla näiden tilanteiden tehtävät korjaukset ovat erityisen tärkeitä, koska varhaislapsuudessa omaksutut asenteet ovat kaikkein vaikeimmin muutettavissa myöhemmin. Lapsuuden kokemukset ovat senkin vuoksi erityisen merkityksellisiä, että lapset yleistävät suhteettomasti. Esimerkiksi fyysisiin kykyihin perustuvat negatiiviset kokemukset lapsi helposti siirtää myös muille alueille. Niinpä hänen pelkonsa

tulla muiden hyljeksimäksi ei rajoitu ainoastaan liikunnallisiin leikkeihin, vaan hän vetäytyy syrjään mahdollisesti myös muusta toiminnasta.

Positiivisen itsetunnon kehittymiselle on tärkeää antaa lapsen toimia aktiivisesti. Lapsen on tärkeä kokea, että hänen motiivinsa ja toimintaimpulssinsa voidaan muuttaa hänen itsensä näkökulmasta järkeväksi käyttäytymiseksi. Itsenäisyyttä, päätöksentekokykyä ja oman käyttäytymisen suunnittelua lapsi voi oppia ainoastaan, jos hänelle annetaan tarpeeksi toimintavaraa ja tilaa. Se ei kuitenkaan tarkoita, että lapsi jätetään *laissez faire*-hengessä oman onnensa nojaan, sillä täysin avoin tilanne, jota eivät rajoita tehtävänannot eivätkä minkäänlaiset rajat, vaatii lapselta liikaa. Sitä vastoin tarpeeksi väljä toimintavara harkittujen ja järkevien rajojen puitteissa suo lapselle vapauden itsenäisiin päätöksiin, samalla kun se antaa myös apuja tilanteen itsenäiseen hallintaan. Tällaisten rajojen lähtökohtana voivat olla esimerkiksi erilaiset materiaalit, jäsenelty liikunnallinen tarjonta tai ohjaajan ja muiden lasten antamat herätteet”. (Zimmer, 2002. 25.)

Zimmerin mukaan myös seuraavanlaisin toimin voidaan tukea lapsen positiivista omanarvontuntoa: Vältetään vertailua muiden lasten kanssa. Välitetään tunnetta, että hänen kykyihinsä luotetaan. Porrastetaan tehtäviä niin, että jokaisen on mahdollista saada onnistumisen tuntemuksia oman taitotasonsa mukaan. Liikunnallisissa tilanteissa myös pelokkaiden ja estyneiden lasten pitää kokea, että he tekevät omia päätöksiä, ovat itse aktiivisia ja vaikuttavat omalla toiminnallaan lopputulokseen.

“3-6-vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä. Monet sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja lyövät leimansa myöhempisiin vaiheisiin. Sinä aikana luodaan myös pohja niiden sosiaalisten käyttäytymismuotojen omaksumiselle, jotka vaikuttavat merkittävästi siihen, miten lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä.

Monet lapset kasvavat nykyisin pienissä perheissä, jolloin mahdollisuus näiden osalueiden harjoitteluun kaventuu huomattavasti. Lapset tarvitsevat Toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Varsinkin eri-ikäisistä koostuvat ryhmät tarjoavat

mahdollisuuksia auttaa toinen toistaan, oppia toinen toiseltaan ja sopeutua nuorempien ja vanhempien lasten kykyihin. Liikunnallinen tarjonta ja liikunnalliset leikit näyttävät tähän tarkoitukseen olevan erityisen sopivia. Niihin sisältyy monia sellaisia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkitovereiden kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä”. (Zimmer, 2002. 26.)

“Leikeissä esiintyvät ongelmat ovat usein lähtökohtana sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoittamiselle. Niinpä lapset oppivat esimerkiksi sopimaan muiden lasten kanssa leikin aiheesta tai sen sisällöstä, ja he oppivat hyväksymään heikommat tai voimakkaammat leikkitoverit. Tällöin he usein matkivat kanssa ihmisten (vanhempien, muiden aikuisten, muiden lasten) käyttäytymistapoja ja sisäistävät niiden asianosaisten sitä lainkaan tiedostamatta”. (Zimmer, 2002. 27.)

4 ERITYISEN TUEN TARPEET

4.1 Erityisliikunnasta ja erityisen tuen tarpeista

“Vaikka erityisliikunta alkoi vakiintua suomalaiseen liikuntakulttuuriin valtion toimesta vasta 1960-luvulla, ensimmäiset vammaisurheilujärjestöt aloittivat toimintansa jo 1900-luvun alkupuolella. Nykyään erityisryhmät otetaan entistä paremmin mukaan liikuntapalvelujen tuottamiseen jo suunnitteluvaiheessa voimaantumisen ideologian mukaisesti.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 186.)

Tänä päivänä varhaiskasvatuksessa erityistä tukea tarvitsevat lapset tulee ottaa huomioon vuosisuunnitelmaa tehtäessä. Lapsilla on runsaasti sekä kielellisiä että liikunnallisia rajoitteita ja ne ovat vain lisääntymässä jatkuvasti. Aiemmin ei tunnistettu kielellisesti tai liikunnallisesti rajoittuneiden tarpeita niin hyvin kuin tänä päivänä kun tietoa on saatu lisää ja ratkaisumalleja on löydetty. Esimerkiksi liikuntarajoitteiselle lapselle tulee mahdollistaa liikkuminen siinä määrin kuin se on hänelle mahdollista kuitenkin liikaa haittaamatta muun ryhmän toimintaa. Lasta ei voida kuitenkaan sulkea pois pääryhmästä sen vuoksi vaan hänet on otettava mukaan ja liikuntatuokiota on sovellettava tarpeen mukaan. Se tuo ehdottomasti haasteita liikuntatuokion suunnittelijalle mutta onneksi tänä päivänä internet ja kirjallisuus ovat täynnä oivia vinkkejä helpottamaan suunnittelutyötä.

Lapsen ylivilkkaus on myös asia, joka tulee ottaa huomioon liikuntatuokioita suunniteltaessa. Ennen ylivilkkausta ei tunnistettu samoin kuin se tunnistetaan nykyään. Ylivilkas lapsi saattoi viedä huomion koko harjoitukselta, jolloin hän itse ja muu porukka ei saanut irti harjoitteesta minkäänlaista hyötyä. Nykyään ylivilkasta lasta osataan ohjata paljon ammatillisemmin ja useimmiten hänelle tuotetaan hieman ylimääräistä energiaa vievää liikuntaa, jotta suurimmat höyryt saadaan pois ennen kuin päästään itse harjoitteisiin.

Pienryhmätoiminta on oiva keino ohjata erityistä tukea tarvitsevia lapsia, mikäli heitä on useampi yhdessä ryhmässä. Tällöin molemmat lapsiryhmät saavat tarpeitaan vastaavaa toimintaa ja oppimistulokset ovat näin ollen ”hedelmällisemmät”.

”Erityisliikunta sisältää liikunnan soveltamisen. Soveltaminen voi olla teknistä kuten esimerkiksi apuvälineet tai rakenteiden sovellukset, pedagogista kuten pelien tai leikkien sääntöjen muutokset tai didaktista kuten erilaisten opetus- ja valmennusmenetelmien käyttäminen. Liikuntaan osallistuminen ja sen kokeminen voivat myös vaihdella. Tavoitteet voivat olla kuntouttavia, kasvatuksellisia, viihteellisiä tai kilpailullisia.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 191.)

”Lapsen erityisen tuen tarve perustuu kasvatushenkilöstön sekä vanhempien havaintoihin lapsesta tai lapsen aiemmin todettuun tuen tarpeeseen. Tuki yritetään aloittaa mahdollisimman varhain varhaiskasvatuksen keinoin. Tarvittaessa konsultoidaan vanhempien kanssa sovitulla tavalla eri asiantuntijoita ja yhteistyökumppaneita. Silloin kun erityistä hoitoa ja tukea tarvitsevan lapsen hoito järjestetään tavallisessa päiväkotiryhmässä tai perhepäivähoidossa, lapsiryhmän kokoa voidaan pienentää tai lapsella/ryhmässä voi olla avustaja. Erityisvarhaiskasvatusta järjestetään myös integroiduissa erityisryhmissä ja pienryhmissä. Jokaiselle erityistä hoitoa ja kasvatusta tarvitsevalle lapselle laaditaan yksilöllinen toiminta- ja kuntoutussuunnitelma osana henkilökohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa yhdessä vanhempien ja muiden lasta hoitavien ja kuntouttavien tahojen kanssa. Suunnitelmassa huomioidaan Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2010 mukaisesti lapsen yleisen, tehostetun tai erityisen tuen tarve.”

(<https://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/6IW3UZhdZ/VASUPori042013.pdf>, 14.)

”Erityislasten osallistuminen pihapiirissä leikkeihin, harrastuksiin ja jopa leikkipuis-toissa leikkimiseen jää jo varhaislapsuusvuosista lähtien vähäiseksi. On ymmärrettävää, että sosiaaliset, liikunnalliset ja kielelliset pulmat helposti johtavat siihen, että lasten kesken syntyy hämmennystä ja ristiriitoja. Myös vanhempien on vaikea löytää tyydyttäviä ratkaisuja lapsensa tueksi. Käytännössä ja tutkimuksin on todettu, että erityisesti lapsia, joilla on epäsosiaalista ja aggressiivista käyttäytymistä, ei oteta mukaan leikkeihin. Tilanne on tietenkin vastavuoroinen – erityislapsella ei ole taitoja liittyä luontevasti leikkiin, jolloin hylätyksi tuleminen lisää epäsosiaalista ja aggressiivista käyttäytymistä, mikä puolestaan lisää hänen syrjimistään leikeistä. Koska erityislapsi ei pääse mukaan leikkeihin, hän ei myöskään opi leikkejä ja niiden sääntöjä. Samalla hän jää vaille merkittäviä ryhmäkokemuksia, joihin kuuluu niin voittoja kuin häviämistä, iloja ja suruja. Myöskään pettymysten sietäminen ja tunteiden säätely eivät saa harjoitusta. Uhkana on lisääntyviin käyttäytymisen pulmiin johtava kierre, josta lapsi ei pysty ilman aikuisten tukea irtaantumaan.”

(<http://bulletin.nmi.fi/article/liikuntaleikeilla-tukea-erityislasten-elamaan-sosiaalisten-taitojen-ja-liikunnan-pienryhmatoiminta-osaksi-erityisopetusta/>)

“Kaikilla tulee olla mahdollisuus osallistua yhteiseen toimintaan itselleen soveltavalla tavalla ja tarkoituksenmukaisella tuella. Yhdessä toimiminen on tasa-arvoa. Onnistumisen kokemusten lisäksi yhteiseen toimintaan kuuluvat myös mahdollisuus ottaa riskejä ja epäonnistua sekä tehdä valintoja ja virheitä. Jokainen on erilainen. Ihmisen arvo ei ole kiinni toimintakyvystä. Jokaisella on oikeus olla osa yhteisöä. Erillään toimiminen vahvistaa leimautumista.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 6.)

4.2 Tapoja tukea lasta liikkumisen haasteissa

4.2.1 Avoin toiminta

“Avoimet harjoitteet soveltuvat jokaiselle, koska välineet ja ympäristö ovat kaikille samat. Toiminta on suunniteltu siten, että se ei sulje ketään pois. On tärkeää saada ryhmä toimimaan kokonaisuutena. Kaikilla tulee olla olo, että kuuluu ryhmään mukaan. Avoimet harjoitteet voivat olla esimerkiksi yhteisen liikuntatuokion alku- ja loppuleikit.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 7.)

4.2.2 Soveltava toiminta

“Sovelletaan sääntöjä, välineitä tai aluetta jokaisen liikkujan tarpeisiin. Tavoitteet ovat yhteiset, keinot yksilölliset.

Esimerkiksi käytetään pelissä kirkasväristä helisevää palloa heikkonäköisen lapsen mukanaolon helpottamiseksi.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 7.)

4.2.3 Rinnakkainen toiminta

“Kaikki tekevät samaa tehtävää samassa tilassa, mutta kukin harjoittelee omalla tasollaan. Esimerkiksi temppuradalla voi olla erilaisia vaihtoehtoja tehtävien suorittamiseen.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 7.)

4.2.4 Käänteinen integraatio

“Vammaisurheilun lajeja opetetaan kaikille osallistujille. Lajikokeilut voivat olla hauska kokemus kaikille ja samalla hyvää asennekasvatusta. Boccia ja maalipallo ovat esimerkkejä vammaisurheilulajeista, joita voivat pelata myös vammattomat.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 7.)

4.2.5 Integraatio

“Integraatiolla tarkoitetaan erityistukea tarvitsevan lapsen sijoittamista yleiseen ryhmään. Fyysinen yhteen sijoittaminen ei takaa lapsen tarvitsemia tukipalveluja. Fyysistä integraatiota ei välttämättä seuraa yhdessäolon, toisten hyväksymisen ja sosiaalisten suhteiden syntymisen kautta yhteiskunnallinen integraatio. Kapeimmillaan integraatio voi olla näennäistä yhdessä olemista, jossa erityistukea tarvitseva lapsi on “eriytetty” pois yhteisestä toiminnasta.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 17.)

4.2.6 Inkluisio (sulauttaminen)

“Inklusiossa erityistä tukea tarvitseva lapsi on osa yhteisöä. Inklusio-ajattelussa huomioidaan kunkin yksilön tarvitsemat tukipalvelut ja järjestelyt, joilla jokainen ryhmän jäsen pystyy toimimaan omalla tasollaan osana yhteisöä. Koulumaailmassa inkluisio sisältää periaatteen lähikoulusta. Harrastustoiminnassa inkluisio voisi sisältää ajatuksen lähiseurasta tai iltapäiväkerhosta. Inklusiolla voidaan ymmärtää myös kaikille avoimen liikunnan ja yhteisen toiminnan käsitteenä.”(Alanko, Remahl & Saari, 2004. 17.)

5 LIIKUNTAKASVATUS

Liikunnallisen kasvatuksen pitäisi aina rakentua siten, että lapsi voi erilaisten vaikeusasteiden välillä valita sen, joka vastaa hänen edellytyksiään.

Lasta ei saisi pakottaa tai edes painostaa osallistumaan liikuntaleikkiin tai suorittamaan tiettyä tehtävää. Lapsi yleensä osaa itse arvioida omat kykynsä hyvin tarkkaan, ja hänellä on useimmiten syynsä kieltäytyä osallistumasta liikunnallisiin leikkeihin. Lapsen minän kehitykselle on tärkeää odottaa, kunnes hän itse on valmis tiettyihin suorituksiin. Tällöin tarpeeksi laaja vapaus valita oman tasoisensa suorite nousee erittäin tärkeäksi ja antaa mahdollisuuden saada onnistumisen tuntemuksia. Tällöin ohjaajan rooli ja osaaminen on erittäin tärkeässä asemassa ja hänen tulee lukea tilannetta niin, että hän saa kannustettua lapsen mukaan toimintaan omalla tavallaan.

‘’Ihminen voidaan käsittää ainoastaan kokonaisuutena. Ajattelemisen ja tuntemisen, toimimisen, aistimisen ja liikkuminen ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa ja myös vaikuttavat toinen toisiinsa. Lapselle toimisen ja kokemisen kokonaisluonteisuus on erityisen leimallista. Hän ottaa aistihavainnot vastaan koko kehollaan, ilmaisee tunteensa liikkeillä ja reagoi ulkoisiin jännitteisiin fyysisellä huonovointisuudella. Yhtälaillla riemulliset liikuntakokemukset voivat johtaa fyysiseen irtonaisuuteen ja rentouteen.’’ (Zimmer, 2002. 21.)

Oman kehon tutkiminen ja sen käyttäminen on oleellinen osa liikuntakasvatusta. Lapsen on tärkeää oppia käyttämään omaa kehoaan ja ymmärtämään mihin kaikkeen hän voi sitä hyödyntää. Esimerkiksi konttaus, seisominen, käveleminen, juokseminen ja hyppääminen ovat kaikki yleisiä liikkumisen keinoja. Yleisin apuväline, jota liikunnassa käytetään on pallo. Lapsen on tärkeää oppia heittämään palloa ja ottamaan se kiinni. Tämä ei tarkoita sitä, että lapsen tulisi tykätä pallopeleistä vaan yleisesti harjoittaa silmä-käsi koordinaatiota ja sitä kautta harjoittaa aistiherkkyytään. Kehon osien tunteminen on myös tärkeää. Lapsen kanssa on hyvä käydä jo varhaisessa vaiheessa läpi eri kehon osia siten, että aikuinen nimeää kehon osan ja lapsen tulee koskettaa juuri sitä kehon osaa. Tämän harjoitteen voi tehdä myös pareittain, jolloin sii-

hen tulee lisäksi kontakti toisen kanssa. Näin ollen saadaan liitettyä yhteen liikunnallinen toiminta ja sosiaalinen kanssakäyminen.

5.1 Aikuisen rooli liikuntakasvattajana

Aikuisen rooli liikuntakasvattajana on erityisen tärkeä. Lapselle tulee luoda mahdollisuudet liikkumiseen. Sitä kautta lapsi luo itselleen minäkuvan fyysisten kokemusten kautta. Lapselle tulee tarjota monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksia monipuolisten näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistien lisäksi. Kun lapselle tehdään liikunnallisia ja aistillisia harjoitteita tulee kaiken muun ulkopuolisen sulkea pois. Esimerkiksi radio, televisio tulee olla suljettuna, jotta lapsi ei saa ulkopuolisia ärsykeitä.

Aikuisen rooli ei rajoitu vain siihen että hän mahdollistaa liikkumisen puitteet lapselle vaan aikuisen on tärkeää myös kannustaa lasta jatkuvasti. Positiivinen palaute ja hyvät kokemukset ruokkivat onnistumisia. Kannustamisen lisäksi tärkeää on tehdä harjoitteista sopivan haastavia. Liian helpot ja toistuvat harjoitteet tuovat lapselle tylsistymisen tunteen ja liian haastavat taas turhautumisen. Kun aikuinen on saanut liikkumisen alkuun ja hyvään vauhtiin tulee lasta kannustaa omatoimisuuteen ja sitä kautta yrittämään enemmän. Aikuisen tulee myös rohkaista lasta liikkumaan ja leikkimään muiden kanssa, jolloin palataan taas tärkeään vuorovaikuttamiseen muiden kanssa.

Edellä mainittuja asioita nostetaan esiin useissa lähteissä eikä syyttä, ne ovat jokainen tärkeitä edellytyksiä liikuntakasvatukseen. ” Suurissa opetusryhmissä opetusympäristön merkitys korostuu. Taitoja on mahdollista kehittää erilaisia apuvälineitä käyttämällä. Standardimittaiset kilpaurheilun suorituspaikat ja välineet soveltuvat harvoin sellaisinaan lapsille. Opettajan roolin tulisi olla oppimisen tehostaja: oppimisympäristön kehittäminen, oppilaiden ja opettajien välisten suhteiden luominen sekä oppilaiden tiedollisten prosessien ylläpitäminen ovat oppimista edistävää toimintaa. Oppimisympäristön muokkaamisella ja liikekehittelyllä on eniten myönteisiä vaikutuksia lähtötasoltaan heikkojen ja nuorten oppilaiden taitojen oppimiseen. Fyy-

sisen ympäristön ohella opettajan tehtäviin kuuluu oppimisilmapiirin kehittäminen. Turvallisuuden tunne vähentää pelkoja taidon oppimistilanteessa. Turvallisuutta voidaan lisätä ratkaisuilla, joissa oppilas saa valita kykyjään vastaavia tehtäviä. Toisten oppilaiden tarjoama avustus ja palaute voidaan nähdä myös sosiaalisen kasvatuksen välineinä.” (<http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen>)

5.2 Palaute liikuntakasvatuksen perustana

“Yksi liikuntakasvatuksen tärkeimmistä pilareista on palaute. Lapsi muodostaa käsitystä itsestään ympäriltään saamansa palautteen avulla. Tämän vuoksi palautteen määrällä, laadulla ja kohteella on suuri merkitys. “Liikkuessaan lapsi saa kehostaan eri aistien välityksellä sisäistä palautetta. Tämän palautteen määrä ja laatu sekä lapsen taito hyödyntää sitä liittyvät läheisesti hänen havaintotoimintojensa kehitykseen ja sensorisen integraation etenemiseen. Lapsesta kehittyy sitä parempi liikkuja, mitä taitavammin hän osaa tulkita sisäistä palautettaan. Siksi kasvattajan kannattaa tietoisesti muistaa suunnata lapsen havaintoja hänen omiin kehollisiin kokemuksiinsa.

Sisäisen palautteen lisäksi on ulkoista palautetta. Ulkoinen palaute tulee lapsen ulkopuolelta kasvattajalta, toiselta lapselta tai siitä, että hän näkee oman suorituksensa esimerkiksi peilin kautta. Palaute voi olla sanallista palautetta, johon liittyvät myös erilaiset äänet ja äänensävyt. Sen lisäksi palaute voi olla kehollista tai visuaalista. Ulkoinen palaute voi olla henkilökohtaista tai koko ryhmää koskevaa niin sanottua yleistä palautetta.

Henkilökohtainen palaute koskee lapsen käyttäytymistä, toimintaa tai motorista suoritusta. Palautteen ei koskaan pitäisi kohdistua lapsen persoonaan, koska se on hänen henkilökohtainen geneettinen piirteensä. Lapsen toimintaan kohdistuvan palautteen avulla lapsi voi oppia toimimaan erilaisissa tilanteissa ja oppia säätelemään esimerkiksi pettymyksen herättämien voimakkaiden tunneilmaisujen tapaa.” (Sääkslahti, 2015. 194.)

Henkilökohtainen palaute on lapselle iso juttu. Se tarkoittaa, että hänet on huomattu ja se saa hänet yrittämään entistä enemmän. Kasvattajalla on kuitenkin tärkeä rooli muistaa että palautteen tulee olla kannustavaa ja sisältää myönteisiä asioita.

5.3 Liikuntakasvatus yhteiskunnassa

“Liikuntakasvatuksella on monimuotoinen historiallinen tausta. Fyysisillä harjoituksilla, ruumiinkulttuurilla on ollut vaihteleva merkitys kasvatuksen yleistavoitteiden kannalta eri aikoina. Myönteisimmillään ruumiillisuus on nähty olennaisena osana ihmisen kokonaispersoonallisuutta ja siksi myös kasvatuksessa on pyritty tasapainoon fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 18.)

“Liikunnan harrastamisen merkitys on viimeisen vuosikymmenen aikana entisestään korostunut. Kun fyysinen aktiivisuus on ihmisten elämässä selvästi vähentynyt, on liikunnan harrastamisesta tullut fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta lähes välttämätöntä. Yhteiskunnan koneellistumisesta ja ihmisten fyysisestä passivoitumisesta on puhuttu jo muutaman vuosikymmenen ajan, mutta vasta nyt on niin nuorten kuin aikuisten, jopa lasten keskuudessa havaittavissa elämäntapa, jossa sekä työ ja työ- tai koulumatkat että vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat pelkästään istuen ilman minkäänlaista fyysistä aktiivisuutta.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 19.)

“Perhe on erittäin vahva liikuntaan, sosiaalistumiseen ja liikunta-aktiivisuuden pysymiseen vaikuttava tekijä myös kouluikäisillä. Perheen merkityksessä voidaan erottaa liikuntaharrastusta tukeva kulttuurinen pääoma ja toisaalta harrastusta mahdollistava taloudellinen pääoma. Vanhempien liikuntaharrastuksen on useassa tutkimuksessa todettu olevan yhteydessä lasten liikuntaharrastukseen. Isän vaikutus on ollut yleensä vahvempi kuin äidin, ja pojilla korrelaatiot ovat vahvemmat kuin tytöillä. Vanhempien vaikutus voi perustua käyttäytymismalleihin, hyväksyvän asenteen, rohkaisun ja sosiaalisen tuen osoittamiseen, lasten liikuntaan kohdistuvien odotusten esittämiseen sekä ohjeiden antamiseen ja opettamiseen.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 58.)

Myös monet muut voivat toimia lapsen liikunta-aktiivisuuden lisääjänä. Näitä ovat esimerkiksi muut perheenjäsenet, kaveripiiri sekä varhaiskasvatuksen henkilökunta ja muut lapset. Ympärillä oleva kannustava asenne edistää sekä ruokkii lasta liikkumaan ja yrittämään enemmän.

6 KESTÄVÄ KEHITYS

6.1 Valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

‘‘Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta.’’

Suosituksset:

MÄÄRÄ

Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.

LAATU

Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.

YMPÄRISTÖ

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

VÄLINEET

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisien toiminnan aikana.

YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

([http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf), 3.)

6.2 Porin kaupungin varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

”Toiminta-ajatuksena on liikunta edellytyksiä luomalla lisätä liikunnan harrastamista sekä muuta terveyttä edistävää fyysistä aktiivisuutta niin, että mahdollisimman moni porilainen liikkuu haluamallaan tavalla ja tasolla. Vapaa-aikaviraston liikunnanohjaaja kuuluu kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntatyöryhmään. Yhteistyön tavoitteena on varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen rikastuttaminen ja tukeminen mm. henkilökunnan liikuntakoulutusten, lasten liikuntatapahtumien, esikoululaisten uimaopetuksen ja perheliikuntailtojen järjestämisessä. Toiminta pohjautuu sosiaali- ja terveysministeriön yhteistyössä opetusministeriön ja Nuoren Suomen kanssa vuonna 2005 julkaisemaan oppaaseen: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.”

(<https://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/6IW3UZhdZ/VASUPori042013.pdf>, 18.)

6.3 Etanatie päiväkodin liikunnan suositukset

“Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkumassa ja leikkiessä lapsen fyysiset ja motoriset valmiudet kehittyvät, lapsi kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua omaan kehoonsa, ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Varhaiskasvatuksessa liikunta kuuluu päivittäiseen toimintaan. Tavoitteena on kannustaa lasta omaehtoiseen liikkumiseen ja välittää tietoa sen vaikutuksista terveyteen. Lapsen motorista kehitymistä tulee havainnoida säännöllisesti. Piha on lasten liikuntapaikka. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan innostava ja turvallinen ympäristö. Myös luonnon ja lähialueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet hyödynnetään.”

(https://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/paivakodit/paivakotiporriainen/vasu/6JAGSfJJx/Etanatie_n_paivakodin_varhaiskasvatussuunnitelma_korjattu_elokuu_2013.pdf, 6.)

Kun liikunnan suosituksia vertaa aloittaen valtakunnallisesta tasosta, Porin kaupungin kautta yksittäisen päiväkodin suosituksiin on yhteinen päämäärä havaittavissa. Jokainen taho haluaa mahdollistaa parhaimmat mahdolliset liikuntamahdollisuudet ja näin ollen edesauttaa lasten ja nuorten liikkumista. Valtakunnallisella tasolla liikunnan suositukset ovat kuvattu aika kattavasti ja yksittäisen päiväkodin osalta Etanatie liikuntaosuus on myös selkeä mutta Porin kaupungin liikunnan suositukset olivat todella vaikeita löytää ja ne olivat mielestämme kovin suppeat. Toki yksi syy tähän on se, että Porin kaupungin liikunnan suositukset kulkevat käsi kädessä valtakunnallisten liikuntasuosittelujen kanssa ja näin ollen kovin kattavaan kuvaukseen ei ole erikseen tarvetta.

Teoriassa liikunnan suositukset ovat hyviä ja mikä tärkeintä realistisia mutta valitettavan usein toteutus jää kovin vajaaksi. Vastaan tulee aika ja/tai resurssit, jolloin upeat suunnitelmat jäävät kovin vaisuiksi tai kokonaan toteuttamatta. Meidän mielestämme olisi erityisen tärkeää että varhaiskasvatuksen henkilöstö pystyisi valtakunnallisella tasolla pohtimaan yhdessä selkeitä ja toteutettavia asioita lasten liikkumisen lisäämiseksi. Näiden päätösten tulisi olla sellaisia joita pystyisi toteuttamaan rajallisten resurssien puitteissa.

Kun puhutaan kestävästä kehityksestä on erityisen tärkeää, että kehitettävällä asialla on vankat juuret. Ilman niitä asiaa on hyvin vaikea viedä eteenpäin. Ongelma nimeltään lasten liikkumattomuus on havaittu jo ajat sitten mutta silti kovin vähän on pystytty asialle mitään tekemään. Kehitystä ei tietenkään tapahdu hetkessä mutta kaikkien muutokseen osallistuvien tulisi tutustua liikunnan suosituksiin tarkasti, miettiä miten niitä voisi kehittää ja ottaa vastuun siitä, että oma yksikkö seuraa liikunnan suosituksia parhaalla mahdollisella tavalla.

7 TAUSTA JA TARKOITUS

‘‘Liikunnan sosiaalisista ja eettisistä kasvatustavoitteita edistävästä vaikutuksista ollaan oltu varsin yksimielisiä vuosisatojen ajan.’’ (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.)

Olemme täysin samaa mieltä siitä, että liikunta tarjoaa loistavat mahdollisuudet yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Edellytys siihen kuitenkin on se, että näitä mahdollisuuksia ei liiallisen kilpailun takia tehdä mahdottomiksi. Siitä syystä liikkumisen tulee olla mielekästä ja ryhmää yhdistävää. Ei kilpailla toisia vastaan vaan puhalletaan yhteen hiileen yhteisen määränpään saavuttamiseksi. Sama koskee liikunnan eettisiä kasvatavoitteita. ‘‘Liikunta tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia oikean ja väärän, itsekkyyden, ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luon-

nollisissa tilanteissa, mikäli tilanteet osataan käyttää oikealla tavalla hyväksi.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 22.)

Harvassa muussa toiminnassa tulee esiin niin paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilaisuuksia kuin pelien ja leikkien aikana. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että lopputulos saattaa liikunnassa olla päinvastainen, mikäli tilanteisiin ei reagoida oikein.

Liikunta tarjoaa myös runsaasti mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen edistämiseen. Toiminnallisena oppiaineena liikunta auttaa monia oppilaita, jotka eivät jaksakaan keskittyä pelkästään teoreettiseen opiskeluun, omaksumaan sekä tietoja että oppimistottumuksia mm. pitkäjänteisyyttä. Viimeaikaiset tutkimustulokset ovat osoittaneet liikunnan aivotointoja aktivoivan vaikutuksen, millä on merkitystä oppimisen edistämässä.

“Nykytiedon mukaan liikunnan terveysvaikutusten kannalta on olennaista päivän aikana erilaisista tilanteista ja toiminnoista kertyvä liikunnan kokonaismäärä. Ajankäyttötutkimus antaa luotettavaa tietoa myös nuorten passiivisista toiminnoista, joiden on oletettu lisääntyvän.” (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 44.)

“Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin. Tämä osoittaa, että kasvattajien luomat ohjatut tilanteet organisoidaan usein niin, että ne edellyttävät runsaasti paikallaoloa. Lapset, jotka leikkivät paljon ulkona ja joka päivä, ovat myös fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka viettävät vastaavan ajan sisätiloissa. Ulkona on mahdollista käyttää sellaisia liikkumiseen houkuttelevia välineitä, joita sisätiloissa ei voida joko pienen tilan tai rikkoonumisriskin vuoksi käyttää.” (Sääkslahti, 2015. 133.)

“Suurin osa yli kolmevuotiaista lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen päiväkodissa. Koska lapset viettävät päiväkodissa hyvin eripituisia aikoja, yksittäisten lasten päiväohjelma ja päivän kokonaiskuormitus saattavat vaihdella suuresti. Viimeaikai-

set tutkimustulokset ovat osoittaneet, että päiväkotipäivän aikana lapset istuvat tai ovat fyysisesti passiivisia suurimman osan, jopa yli puolet ajasta. Eri maissa tehdyt tutkimukset ja suomalaisista päiväkodeista kerätyt kokemukset ovat kuitenkin osoittaneet, että päiväkodin monilla käytänteillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, saako lapsi mahdollisuuksia tyydyttää päivittäisen liikunnan tarvettaan ja voiko hän saavuttaa minimimäärän päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.” (Sääkslahti, 2015. 215.)

“Päiväkodeissa päivittäinen ohjelmarunko on suhteellisen vakiintunut. Sitä rytmittävät ruokailuhetket ja päivälepo sekä niiden ympärille rakentuvat ulkoiluhetket, ohjatut toimintatuokiot ja vapaat leikkihetket. Päivärytmin muodostumiseen vaikuttavat niin päiväkodin fyysiset tilat kuin henkilökunnan sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot. Se millainen arvo lapsen toiminnallisuudelle sekä fyysiselle aktiivisuudelle annetaan, vaikuttaa siihen, kuinka paljon päiväkodeissa ollaan valmiita pohtimaan erilaisia ratkaisuja lasten kehityksen ja oppimisen tueksi sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamiseksi ja aktivoimiseksi.” (Sääkslahti, 2015. 216.)

Käytettävissä oleva tila lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja mahdollistaa monipuolisempaan liikkumiseen. Ulkoiluajojen porrastaminen eri päiväkotiryhmien välillä on koettu toimivaksi, sillä se avaa lisää mahdollisuuksia yksittäiselle ryhmälle toimia ulkona paljon monipuolisemmin kun käytettävissä on enemmän tilaa sekä välineitä.

8 TOIMINNAN TOTEUTUS

8.1 Syksyn 2015 työharjoittelu

Ensimmäiset konkreettiset askeleet opinnäytetyön etenemiselle on otettu syksyllä 2015 koulun kautta suoritettuna Johtamis- ja kehittämistyö -harjoittelun yhteydessä. Opinnäytetyön ideasta puhuttiin Etanatien päiväkodin henkilökunnan kanssa yleisellä tasolla, mikä herätti heidän kiinnostuksensa. Oli heti nähtävillä, että tarvetta juuri tämän tapaiselle työlle löytyy. Kun työlle näytettiin vihreää valoa päiväkodin puolel-

ta alkoi ympäristön tiedustelu. Se koostui päiväkodin sisä- ja ulkotilojen tutkimisesta. Heti oli nähtävillä, että työstä tulisi haastava juurikin niiden vuoksi. Tilat olivat erittäin rajalliset niin sisällä kuin ulkona mutta se vain korosti meidän työmme tarpeellisuuden tärkeyttä juuri kyseiselle päiväkodille. Tiloihin tutustumisen jälkeen oli selvítettävä päiväkodin liikuntavälineistö, joka sisälsi kaiken tarpeellisen perustarpeiston.

8.2 Ennakkokysely

Opinnäytetyön ensimmäinen kirjallinen tuotos oli ennakkokysely Etanatien päiväkodin henkilökunnalle. Ennakkokyselyssä oli lisäksi lisätietoa työstämme, joka vahvisti kaiken sen mistä oli suullisessa esityksessä puhuttu. Ennakkokysely jätettiin päiväkodille työharjoittelun aikana. Ennakkokyselylomake löytyy liitteet osiosta.

Ennakkokyselyyn vastasi päiväkodin kaikki neljä ryhmää. Vastaukset olivat hyvin lyhyitä ja pitivät sisällään hyvin niukasti toiveita. Pinnalle nousi kuitenkin useamassa vastauslapussa toive toiminnallisen osuuden käytön yksinkertaisuudesta. Työstä haluttiin sellainen, jota olisi helppo ja nopea käyttää. Se siis antoi meille loistavan suunnan siihen millaista työtä lähtisimme luomaan.

8.3 Toimintaympäristöön tutustuminen & henkilökunnan haastattelu

Toiselle meistä Etanatien päiväkotia ja sen ympäristöä oli jo tässä vaiheessa tuttu mutta toiselle ei laisinkaan. Teimme yhdessä tutustumiskäynnin Etanatielle maaliskuussa 2016, jossa kävimme läpi päiväkodin tilat, ympäristön ja liikuntavälineistön. Näin ollen molempien oli käytännössä helpompi hahmottaa millaisia harjoitteita päiväkodilla olisi mahdollista toteuttaa. Käyntimme sisälsi myös haastattelun päiväkodin liikuntavastaavan kanssa. Kerroimme hänelle missä vaiheessa työmme on tällä hetkellä ja millaisia harjoitteita olimme jo alustavasti miettineet. Kysyimme hänen mielipidettään niihin ja pyysimme toivomaan jotain mitä saattaisi puuttua suunnitelmistamme. Kerroimme hänelle mitä tulee tapahtumaan tulevien viikkojen aikana ja alustavasti jo sovimme millä viikolla tulisimme työmme henkilökunnalle esittämään.

8.4 Toiminnallisen osuuden suunnitleminen & kokoaminen

Aloitimme toiminnallisen osuuden suunnitlemisen miettimällä minkälainen työn fyysinen tuotos olisi. Halusimme että työstä tulisi helposti käytettävä ja yksinkertainen mutta kattava ja sellainen joka olisi ulkoasultaan eniten henkilökuntaa palveleva. Suunnittelimme työllemme pohjan tietokonetta käyttäen. Aloitimme ensin tekemällä mallin powerpointiin, joka osoittautui muuten hyväksi mutta oli kuitenkin liian kapea sille määrälle tekstiä, jota halusimme työhömmä tulevan. Emme halunneet karsia yhtään tilaa ohjeistukselta, jotta se ei jäisi vajaaksi ja tulisi mahdollisesti vaikeaselkoiseksi. Ohjeistuksen piti olla niin selkeä, että sitä osaisi käyttää kaikki päiväkodin omasta henkilökunnasta kiertäviin sijaisiin. Powerpointin jälkeen yritimme samaa word-ohjelman kanssa siinä kuitenkaan onnistumatta, joten teimme ensimmäisen versiomme excel-ohjelmaan. Ulkoasusta ei tullut hieno mutta käytännöllinen. Keskustelimme asiasta ohjaavan opettajan kanssa, joka oli sitä mieltä, että excel ei tässä tapauksessa palvelisi ketään. Kiitos opettajan, sillä hänen avullaan saimme työmme wordiin, joka ehdottomasti ajaa asian parhaiten. Se on ulkoasultaan toimivin ja mikä tärkeintä kaikkein käytännöllisin.

Word-ohjelma ei astunut kuvioon heti, sillä olimme jo tehneet toiminnallisen osuutemme valmiiksi excel-ohjelmalla ja vasta sitten saimme opettajalta idean käyttää word-ohjelmaa. Onneksi valmis työ oli yksinkertaista siirtää excelistä wordiin.

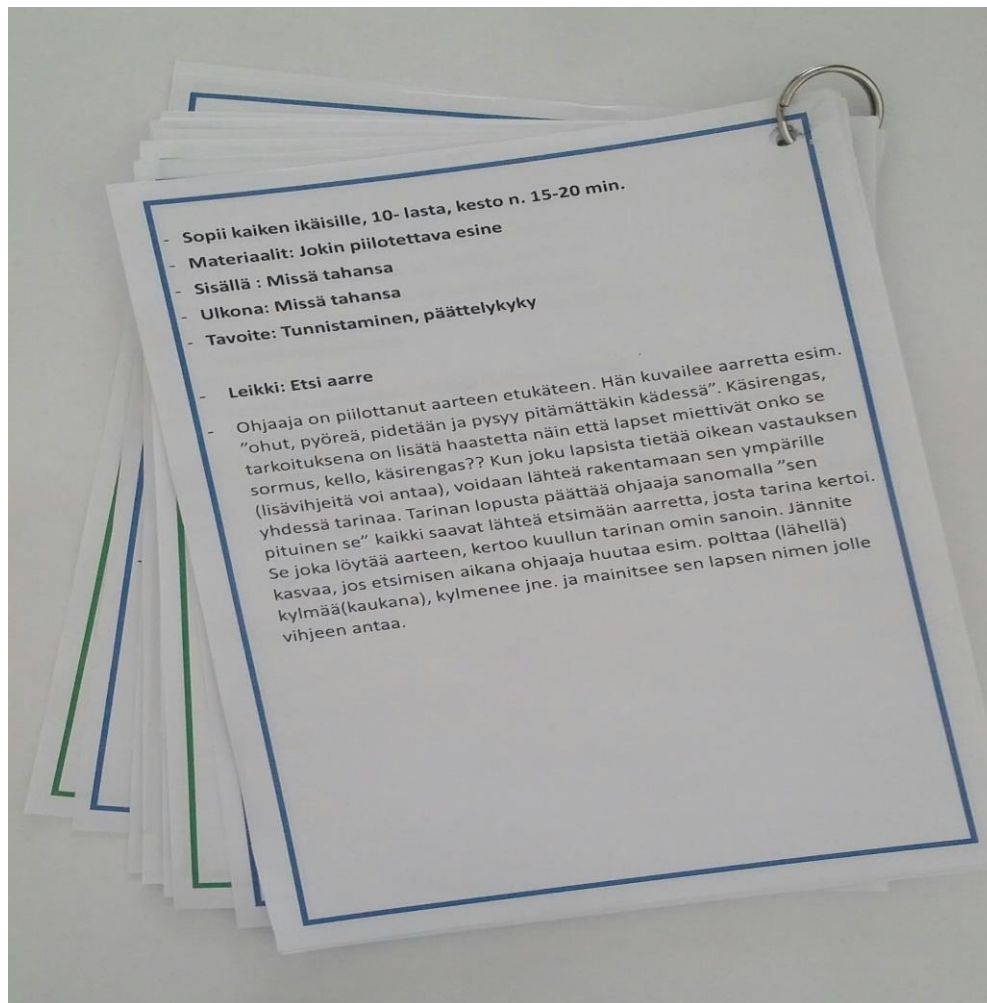
Kun olimme päättäneet työn ulkoasun aloitimme harjoitteiden etsimisen. Tutustuimme laajasti kirjallisuuteen ja internetiin. Otimme huomioon sen, että harjoitteiden tulee olla eri tasoisia. Toisien haastavampia, toisien taas helpompia ja joukkoon tulisi saada myös rentouttavia harjoitteita. Mikä tärkeintä jokaisen harjoitteen tulisi kehittää jotain lapsen kasvua kehittävää taitoa. Halusimme varmistaa että harjoitteita on tarpeeksi ja monipuolisesti. Halusimme ottaa kaikki lapsiryhmät huomioon aina pienemmistä vanhimpaan.

Harjoitteita löytyikin todella paljon ja monipuolisesti. Jouduimme karsimaan osan pois, jotta toistoa ei tulisi liikaa. Halusimme että harjoitteissa olisi yleinen tavoite,

joka on liikkuminen ja ”tarkempi tavoite” joka on aina jokin tietty taito, jota harjoitteella kehitetään. Näistä esimerkiksi värien tunnistaminen, tilan hahmottaminen ja kehonosien tunnistaminen.

Harjoitteiden kokoamisessa käytimme kaikissa samaa pohjaa. Sisältö vain muuttui. Jokaisessa harjoitteessa tulee ilmi harjoitteen nimi, kesto, lapsiryhmän koko (vähimmäismäärä-enimmäismäärä jolle harjoite on suunniteltu), ikäjakauma (jolle harjoite on suunniteltu), harjoitteessa tarvittavat materiaalit, missä sitä voi toteuttaa sisällä ja ulkona, tavoite (mitä taitoa/taitoja harjoite kehittää) ja itse ohjeistus harjoitteeseen.

Alla kuva mallista, millaiselta toiminnallinen pakettimme näyttää. Pohjana siinä on käytetty A4-paperia, jossa on kaksi laatikkoa. Kun se tulostetaan tulee se leikata puoleksi, jotta työstä tulee pienempi ja näin ollen sitä on helpompi kuljettaa mukana kuin jos kyseessä olisi A4 muodossa oleva paperi. Työ on helppo laminoida, jotta se säilyy paremmin ja sitä voi käyttää myös ulkona sateessa esimerkiksi retkillä, joihin meillä on myös harjoitteita suunniteltuna. Paperin yläreunassa on reikä, johon saa kätevästi avainremmin kiinni ja näin ollen se kulkee kätevästi mukana. Toiminnallisen osuuden suunnittelemisen aloitimme maaliskuun lopulla 2016 ja kokoamisen huhtikuun alussa 2016.



8.5 Toiminnallisen osuuden esitleminen päiväkodille

Toiminnallisen osuuden esitleminen koostui kahdesta eri esityskerrasta. Ensimmäisellä kerralla paikalla olivat meidän lisäksi yksi henkilökuntaan kuuluva jäsen jokaisesta päiväkodin neljästä lapsiryhmästä ja heidän lisäksi päiväkodin johtaja. Esittelimme työmme heille suullisesti kertoen työmme idean, työvaiheet ja lopputuotoksen. Jätimme päiväkodille työstämme fyysisen kappaleen, jota he pääsivät käyttämään vaikka heti. Työ ei kuitenkaan ollut vielä täysin valmis, sillä ensimmäisessä esityksessä käytettävä tuotos oli tehty excelillä. Syy miksi halusimme työn heille antaa jo siinä vaiheessa, vaikka lopullinen versio tulisi vielä myöhemmin oli se, että he pääsisivät itse tutustumaan työhön jo etukäteen ja antamaan meille mah-

dollisia kehitysideoita ennen kuin luovuttaisimme heille lopullisen tuotoksen. Ensimmäinen esityskerta toteutui huhtikuun lopulla 2016.

Ennen toista esityskertaa olimme saaneet kehitysideoita päiväkodilta hyvin niukasti. Neljästä ryhmästä vain yksi oli vastannut palautekyselyyn. Se oli valitettavan vähän mutta odotettavissa, sillä ilmassa oli mahdollisuus siitä, että tulisimme vielä uudelleen esittämään työmme ja näin ollen moni saattoi ajatella, että antaisi meille palautteen silloin. Tiedostimme myös, että päiväkodeissa on tähän aikaan vuodesta erittäin kiire, joten palautetta emme välttämättä tulisi saamaan ainakaan määräaikaan mennessä.

Varasimme toiseen esitykseen saman ajan kuin ensimmäiseen eli maksimissaan esityksemme kestäisi yhden tunnin. Näin ollen emme veisi liikaa päiväkodin aikaa päiväohjelmasta.

Toisella esityskerralla halusimme näyttää päiväkodin henkilökunnalle ja lapsiryhmälle kuinka työmme käytännössä toimii. Näin ollen esityskertamme koostui lyhyestä suullisesta opastuksesta, jonka jälkeen ohjasimme yhden liikunnallisen harjoitteen. Liikuntatuokion jälkeen pyysimme lapsiryhmältä ja henkilökunnalta suullisen palautteen, keskustelimme työstämme vielä yleisesti ja jätimme päiväkodille valmiin version toiminnallisesta osuudesta. Toinen esityskerta toteutui toukokuun lopulla 2016.

Kirjasimme toisesta esityksestä raportin, josta näkyy mitä se piti sisällään. Lisäksi kirjasimme palautteen, jonka esityksestämme sekä työstämme saimme ja millaista keskustelua se herätti. Tämä raportti on nähtävissä kirjallisen osuuden liiteosiossa.

8.6 Toiminnallinen opinnäytetyö

”Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on siten yleensä toimeksiantaja. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, opas, cd-rom, messu-

osasto, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos/tuote/produkti tai projekti. Se voi siis olla myös jonkin tilaisuuden tai tapahtuman suunnitteleminen tai järjestäminen.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus: se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi aina pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, ja siten toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee aina sisältää myös ns. teoreettinen viitekehysosuus.

Toiminnallisen opinnäytteen tekijältä edellytetään tutkivaa ja kehittävää otetta, vaikka tutkimus monesti onkin toiminnallisessa opinnäytetyössä lähinnä selvityksen tekemistä ja selvitys tiedonhankinnan apuväline. Tutkiva ote näkyy toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, opinnäytetyöprosessissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. Teoreettinen lähestymistapa ohjaa työn tietoperustan ja siitä tarkentuvan viitekehysten rakentumista. Produktin toteutustavan tekijä valitsee kohderyhmän mukaan siten, että produktin kokonaisilmeestä voi viestinnällisin ja visuaalisin keinoin tunnistaa tavoitellut päämäärät.’’

(<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>).

Kun lähdimme työtä tekemään meille oli selvää, että työmme olisi toiminnallinen opinnäytetyö. Meillä ei ole mitään tutkimuksellista opinnäytetyötä vastaan mutta tiedostimme molemmat jo hyvin varhaisessa vaiheessa, että meidän taustamme tukisivat parhaiten toiminnallista opinnäytetyötä.

Meillä oli jo tiedossa toiminnallisen opinnäytetyön rakenne siinä määrin mitä olimme aikaisempiin opinnäytetöihin tutustuneet mutta tarvitsimme siitä huolimatta apua niin ohjaavalta opettajalta kuin internetlähteistä. Se oli selvää, että työn tulisi koostua kahdesta osasta. Teoriaosuus ja toiminnallinen osuus. Me halusimme, että molemmista osuuksista tulisi yhtä kattava eikä siten, että toinen jäisi syystä tai toisesta va-

jaaksi. Halusimme tehdä kattavan teoriallisen osuuden, joka toisi työhömmme uskottavuutta ja tukisi niitä asioita, joita tuomme esiin toiminnallisessa osuudessamme.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Työprosessi oli pitkä ja kivinen mutta kasvattava. Olemme samaa mieltä siitä, että emme ole koskaan kokeneet samanlaista haastetta kirjallisesti kuin mitä opinnäytetyö meille toi. Leipätyön ja opinnäytetyön sovittaminen arkeen toivat meille paljon haasteita mutta meillä oli alusta asti selkeä taktiikka, millä saimme kaiken mahdollisen ajan opinnäytetyön tekemiseen.

Aiheen suunnitteluun oli käytetty mielestämme tarpeeksi aikaa ehkä jopa liikaa. Jälkeenpäin ajateltuna käytännön toimiin ryhtyminen olisi pitänyt tapahtua paljon aiemmin. Liian tarkka suunnittelutyö ja työprosessin lykkääminen aiheuttivat kiireisen aikataulun työn lähestyessä loppua.

Materiaalien rajaaminen koitui odotettua helpommaksi, mikä oli tarkan suunnittelutyön ansiota. Olimme miettineet tarkoin työhön tarvittavat aihealueet, jotka helpottivat suunnattomasti materiaalin rajaamista. Tarkoituksenamme oli alkuun kerätä materiaalia niin paljon kuin mahdollista ilman että toistoa tulisi kuitenkaan liikaa. Mielestämme onnistuimme rajaamaan materiaalin hyvin ja pystyimme jopa karsimaan osan materiaalista niin että työssämme käytetty materiaali on mahdollisimman uskottavaa sekä ammattimaista.

Kirjoittaminen eteni järjestelmällisesti aihealue kerrallaan. Halusimme tehdä kappaleen täysin valmiiksi ennen siirtymistä seuraavaan. Huomasimme sen haastavaksi, sillä yritimme väkisin saada tekstistä kerralla valmiin. Takerruimme turhaan pikkuseikkoihin, jotka eivät sillä hetkellä olleet välttämättömiä työn etenemisen kannalta. Kun olimme vaikeuksien kautta löytäneet meille ominaisen tavan kirjoittaa, aloimme etenemään työssä huomattavasti.

Olisimme toivoneet saavamme enemmän palautetta työstämme, sillä neljästä palautelomakkeesta (liite 3) saimme loppujen lopuksi takaisin vain yhden. Se on valitettavaa mutta tiedostimme sen mahdollisuuden, että palaute saattaisi jäädä vähiin. Onneksi kuitenkin saimme mukavasti suullista palautetta päiväkodilta esitystemme yhteydessä. Väheksymättä yhtään opettajan ja opponoin palautetta pidimme päiväkodin palautetta tärkeimpänä, sillä he olivat työmme tilaaja, jolle työ valmistettiin. Meille oli tärkeää saada heiltä palautetta ja osallistaa heitä työhömmme mukaan.

Kuten mainittua palautteen vähyys toi haasteita yhteydenpidolle tilaajan eli päiväkodin kanssa. Olimme yhteydessä päiväkodin kanssa sähköisesti esitysajankohdista sekä palautelomakkeesta. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen kuinka päiväkoti oli läsnä työssämme ja toivomme että he kokevat vastavuoroisesti meidän ottaneet heidät huomioon työtä tehdessä.

Loppua kohden yhteydenpitomme opettajan kanssa lisääntyi, joka helpotti suunnattomasti työn etenemistä. Teimme suuren virheen työn alussa kun emme olleet opettajaan yhteydessä tarpeeksi aikaisin vaan aloitimme työprosessin ilman hänen apuaan. Jälkeenpäin ajateltuna opettajan palautteen kautta olisimme selvinneet työstä huomattavasti vähemmällä. Henkilökohtaisten tapaamisten järjestäminen opettajan kanssa oli haastavaa mutta niiden kautta saimme suurimman avun työhömmme.

Toiminnallista osuutta työstäessä työparina toimimisen edut tulivat selkeästi esille. Eteen tulleiden kysymysten tai ongelmien kanssa ei jäänyt pitkäksi aikaa taistelemaan yksin vaan yleensä jo lyhyen keskustelun ja ideoiden vaihdon jälkeen niihin oli löytynyt ratkaisu tai keino päästä eteenpäin. Työparina toimiminen oli meille molemmille ehdottomasti ainoa oikea tapa tehdä opinnäytetyö. Olimme jo varhaisessa vaiheessa opiskelija löytäneet ”yhteisen sävelen”, joka vahvistui läpi opiskelujen ajan syvään ystävyyteen. Opinnäytetyö ei ollut ensimmäinen työ, jonka teimme yhdessä. Lukuisien pari- ja ryhmätöiden kautta olimme oppineet toistemme tavat työskennellä, joka helpotti töiden jakamista.

Toiminnallinen opinnäytetyö oli haastava mutta se myös lopulta antoi paljon. Teorian yhdistäminen käytännön toimintaan antoi meille paljon hyviä eväitä tulevaisuuden työkentälle. Työelämässäkin on osattava soveltaa hankittu teorian tieto käytännön toimintaan.

Opinnäytetyömme aihe oli mielestämme onnistunut valinta. Aihe on hyvin ajankohtainen ja mielestämme työllämme on hyvät käyttömahdollisuudet osana päiväkodin arkea. Saimme myös hyvää kertausta monista varhaiskasvatuksen ja lapsen varhaiseen kasvuun liittyvistä asioista. Opimme myös ottamaan uusia näkökulmia hyvinkin arkisiin ja useasti urautuneisiin käytäntöihin yhdistelemällä eri yhteyksiin.

Toivomme että työmme saisi lisättyä aktiivisuutta lasten liikkumisen suhteen ja sitä kautta lasten liikkumista painotettaisiin enemmän opinnoissamme sekä varhaiskasvatusympäristöissä. Mielestämme se olisi tärkeää koska liikkumisella on hyvin kauaskantoiset vaikutukset lasten tulevaisuuteen niin henkisen kuin fyysisenkin terveyden kannalta.

Toivomme myös, että päiväkodin henkilökunta ja lapset saavat valmiista työstämme yhtä paljon irti kuin me saimme sen tekemisestä.

10 LÄHTEET

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. Ota minut mukaan - Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. 2004. Helsinki: Frenckellin kirjapaino OY.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

<http://bulletin.nmi.fi/article/liikuntaleikeilla-tukea-erityislasten-elamaan-sosiaalisten-taitojen-ja-liikunnan-pienryhmatoiminta-osaksi-erityisopetusta/>

Dunderfelt, T. 1990. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.

<http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen>

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

<https://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/6IW3UZhdZ/VASUPori042013.pdf>

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/0_1-vuotias/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/2_3-vuotias/liikunnallinen_ kehitys/

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/2_3-vuotias/sosiaaliset_ taidot/

<https://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/koulutusvirasto/paivakodit/paivakotiporriai->

nen/vasu/6JAGSfJJx/Etanatien_ paivakodin_ varhaiskasvatussuunnitelma_ korjattu_ elokuu_ 2013.pdf

<http://www.psykomotoriikka.org/wp->

<con->

<tent/uploads/2010/08/Tuula%20Kivi%20ja%20Heidi%20Merio%20kehittamistyo.pdf>

<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

http://tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiiri/japelisaannot/ryhmaliiikunnanilonvalineena/sosiaaliset_taidot

[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-
Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukset_2005.pdf)

Zimmer, M. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-kirjat

LIITTEET

LIITE 1

Soveltavan liikkumisen lisääminen varhaiskasvatuksessa -toiminnallinen opas

LIITE 2

Ennakkokysely & infopaketti Etanatien päiväkodille

Hei Etanalaiset!

Suuret kiitokset vielä innostuneisuudestanne opinnäytetyötämme kohtaan. On mukava lähteä sitä työstämään kun kohderyhmä on halukas sitä hyödyntämään. Tämän paperin tarkoituksena on selventää mitä opinnäytetyömme tarkoittaa ja mitä konkreettista teille siitä jää.

Opinnäytetyön otsikko on arkiliikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa. Se tarkoittaa sitä, että vähennämme kynnystä liikkumiseen ja helpotamme varhaiskasvatushenkilökunnan työtaakkaa siltä osin ettei teidän tarvitse käyttää jo valmiiksi niukkaa aikaa lisäsuunnitteluun. Räätelöimme teille tilojen puitteissa toteutettavat harjoitteet perusteluineen ja sovellamme liikuntaa sen mukaan mitä kohderyhmä tarvitsee. Toisin sanoen annamme teille työkalut ohjattuun liikuntaan ja te päätätte kuinka paljon sitä toteutate viikko-ohjelmassanne. Jokaiselle ryhmälle jää työn valmistuttua jonkinlainen kirjallinen apu, jossa on liikunnallisia harjoitteita ja vinkkejä. Toiveenamme on että käyttäen pohjana meidän työtämme pystyisitte tulevaisuudessa tiimin kesken kehittämään harjoitteita sen hetkisen ryhmän tarpeiden mukaan.

Syy miksi valitsimme Etanatien päiväkodin kohdepäiväkodiksemme on se, että Etanatien porukka on motivoitunut toteuttamaan mutta ajan puutteen vuoksi estynyt suunnittelemaan. Sen lisäksi Etanatien tilat ovat haasteellisia ohjatulle liikunnalle kun ei ole salia ja piha on rajallinen. Mikään näistä edellä mainituista ei kuitenkaan

saa olla esteenä ohjatun liikunnan toteutumiselle päiväkodissa ja siitä syystä haluamme teitä auttaa omalla panoksellamme. Teemme opinnäytetyön mielellämme teille kun tiedämme, että se tulee vähentämään teidän työtaakkaa ja olemaan osana teidän työtä.

Infopaperin yhteydessä on tyhjä paperi, johon voitte kirjata toiveita ja ideoita siitä mitä haluaisitte meidän toteuttavan juuri teidän ryhmälle. Esimerkiksi voitte toivoa meidän keskittyvän enemmän liikuntavälineiden hyödyntämiseen ohjatussa liikunnassa tai käyttämään virikkeenä lähiympäristössä olevaa maastoa. Sana on vapaa. Kaikki ideat ja ehdotukset ovat tervetulleita. Lisäksi voitte esittää kysymyksiä mieltä askarruttavissa asioissa. Vastauspaperin tulen keräämään pois maanantaina 28.9.

Ystävällisin terveisin,

Joona Teittinen & Reijo Savolainen

LIITE 3

PALAUTEKYSELY ETANATIEN PÄIVÄKODILLE TOIMINNALLISEN OSUUDEN ESITYKSESTÄ

1. Mikä teidän mielestänne oli hyvää opinnäytetyössämme? Miksi?
2. Missä teidän mielestänne olisi parannettavaa? Miksi?
3. Missä tilanteessa kuvittelisitte käyttävänne opinnäytetyötämme?
4. Millä tavoin opinnäytetyötämme voisi kehittää eteenpäin?

5. Vapaa sana.

Kiitos vastauksistanne!

LIITE 4

Raportti opinnäytetyön suullisesta esityksestä

OPINNÄYTETYÖN SUULLINEN ESITYS ETANATIEN PÄIVÄKODILLE

Savolainen Reijo ja Teittinen Joonas

ESITYKSEN SISÄLTÖ

Esityksemme kesti kokonaisuudessaan noin tunnin. Se koostui lyhyestä suullisesta opastuksesta toiminnallisen osuuden sisältöön ja sen käyttöön. Kävimme läpi taustaa ja sille miten ja miksi olimme ratkaisuiksemme päätyneet ja miten käytimme pohjana kirjallisessa osuudessa läpikäymämme asioita. Opponoijamme Katja-Maria Leino antoi meille palautteensa ja myös muille paikalla olleille annettiin tähän mahdollisuus, jonka jälkeen ohjasimme yhden liikunnallisen harjoitteen työmme toiminnallisesta osuudesta päiväkodin piha-alueella.

Koska ohjattavana oli 19 lasta, päädyimme leikkiin nimeltä Kumpi on? Se oli helppo toteuttaa isollekin ryhmälle, eikä vaatinut sen suurempia esivalmisteluja. Seuraavaksi selitys millainen leikki on kyseessä:

Merkitään lattiaan/maahan kaksi viivaa. Voidaan hyvin käyttää myös kahta esinettä (esim. pieni ja iso pallo). Itse päädyimme kahteen maahan piirrettyyn kuvioon. Ohjaaja antaa ohjeen, jonka mukaan lapset asettuvat jommallekummalle viivalle tai esineelle. Vertaillaan erilaisia asioita ja ominaisuuksia (esim. pitkät/lyhyet hiukset, sukkat/tossut, kuviollinen/värillinen, tytöt/pojat).

Katsotaan/lasketaan yhdessä kumpia enemmän, kumpia vähemmän. Loppuun ohjaaja voi antaa vielä ohjeen jonka mukaan lapset toimivat sen mukaan kumpaan ryhmään kuuluvat (esim. suurempi ryhmä menee kyykkyyhin ja pienempi ryhmä hyppää).

Liikuntatuokion jälkeen pyysimme ensin lapsiryhmältä ja sitten henkilökunnalta suullisen palautteen harjoitteesta.

Seuraavassa kappaleessa käymme läpi tarkemmin keskustelun sisällön ja saadun palautteen.

PALAUTE JA KESKUSTELU ESITYKSESTÄ SEKÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Saimme työstämme erittäin hyvää palautetta. Sitä oli jo kovasti odotettu ja päiväkodin henkilökunta uskoi, että sitä päästäisiin käyttämään intromuotoisesti viimeisen kahden viikon aikana ennen kesäloman alkamista. Näin ollen henkilökunta olisi saanut työhön jo kosketuspintaa ja uuden toimikauden alkaessa syksyllä se olisi heti käytettävissä.

Erityismaininnan sai toiminnallisen osuuden liikuntakorttien ulkoasu, joka oli selkeä ja josta oli helppo nähdä mille ikäryhmälle mikäkin harjoite parhaiten soveltuu. Lisäksi monet paikallaolijat kehuivat työn yksinkertaisuutta ja helppoutta ottaa käyttöön. Siltä osin onnistuimme työssämme täydellisesti, sillä halusimme tehdä työstä juuri sellaisen joka olisi helppo ottaa käyttöön ja näin ollen sitä todennäköisemmin tultaisiin hyödyntämään. Tiedämme kuinka vähän varhaiskasvatushenkilökunnalla on käyttää aikaa suunnitteluun, joten halusimme tehdä työn joka olisi jo valmiiksi suunniteltu ja näin ollen vaatisi vain tutustumista.

Meiltä kysyttiin mikä on työmme tavoite. Vastasimme siihen että tavoitteenamme on lisätä liikkumista päiväkodeissa. Saimme paljon positiivista palautetta siitä, että tavoite on upea ja tärkeä. Olimme yhtä mieltä siitä, että lapsi viettää valtaosan päivästään päiväkodissa, joten liikkumisen toteutuminen korostuu entisestään.

Keskustelua herätti myös työmme ajankohtaisuus. Tällä hetkellä on useita valtakunnallisia liikuntaprojekteja, joiden tarkoituksena on lisätä liikkumista päiväkodeissa. Työmme tietysti eroaa hieman muista projekteista sillä, että se on nimensä mukaisesti sovellettavaa liikkumista, joka tarkoittaa sitä, että liikkumisen yhteydessä lapsi kehittää myös jotain muuta ominaisuutta.

Lapsiryhmä tykkäsi kovasti harjoitteestamme. He olivat alusta asti hienosti mukana ja sanoivat palautteessa haluavansa leikkiä sitä myös uudestaan.

Saimme myös opponoijalta erittäin hyvää ja positiivista palautetta. Ainoat korjausehdotukset työtämme kohtaan koskivat prosessin kuvausta sekä kieliäsuu, jotka molemmat ovat korjattu ennen työn lopullista lähettämistä.

Olemme todella tyytyväisiä saatuun palautteeseen. Työmme oli selvästi toivottu ja mikä tärkeintä pidetty. Kerroimme loppuun että työtä saa soveltaa haluamansa mukaan. Se ei missään nimessä ole kiveen hakattu ja toivottavaa olisikin, että päiväkotit löytäisi heille parhaiten soveltuvan kokonaisuuden.