

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016

Henna Hirvisuo ja Nea Mattila

TOIMINTAA TOUHULAN TAAPEROILLE

– Liikuntaa alle kolmevuotiaille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016 | 53+5

Johanna Gadd

Henna Hirvisuo ja Nea Mattila

TOIMINTAA TOUHULAN TAAPEROILLE

- Liikuntaa alle kolmevuotiaille

Kehittämistyö toteutettiin vuoden 2016 aikana ja toimeksiantajana toimi Vähäheikkilän Touhula liikuntapäiväkotinä. Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää alle kolmevuotiaiden liikuntaa päiväkodissa sekä tuoda uusia liikuntaleikkejä arjen toimintaan. Kehittämistehtävänä oli toimeksiantajan toiveesta luoda kansio, jossa on valmiita liikuntaleikkejä sekä liikunnallista toimintaa alle kolmevuotiaille lapsille. Kehittämistehtävänä oli myös koota lyhyt tietopaketti alle kolmevuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä. Tuotoksen tavoitteena oli, että leikit ovat monipuolisia, selkeitä ja kaikkien toteutettavissa.

Kehittämisen menetelmiä olivat aikaisemman tiedon käyttö, alkukartoitus, kokeileva toiminta ja ”tarkkailu”, kehittämistyöryhmä, dialoginen keskustelumenetelmä, kysely sekä henkilökohtainen kehittämispäiväkirja. Prosessin alussa kerättiin koko henkilökunnalta ideoita kansiota varten alkukartoituksen avulla. Palautelomake teetettiin henkilökunnalle prosessin lopussa. Henkilökunta sai kirjata yhteiseen lomakkeeseen mielipiteitä ja ehdotuksia kansion sisällöstä ja ulkonäöstä. Tuotoksen sisältö koottiin alkukartoituksen pohjalta sekä kirjallisuuden, kehittämistyöryhmän, kokeilevan toiminnan ja ”tarkkailun” avulla. Kokeilevaa toimintaa ja ”tarkkailua” suoritettiin kokeilemalla ja arvioimalla harjoittelupaikoissa monia tuotokseen tulevia leikkejä ja niiden toimivuutta.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi liikuntakansio alle kolmevuotiaille. Kansion alussa on teoriaa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä motoriikasta ja sen kehittymisestä alle kolmevuotiailla lapsilla. Tämän jälkeen kansion sisältö on jaettu kuukausittain elokuusta kesäkuuhun ja jokaisen kuukauden kohdalla kerrotaan kuukauden liikuntatavoitteet, jotka pohjautuvat Touhulan liikunnan vuosisuunnitelmiin. Kansion käytön sujuvoittamiseksi kuukausien leikit näkyvät myös sisällysluettelossa. Kansio on toimitettu toimeksiantajalle sekä sähköisenä että paperisena versiona.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikunta, motorinen kehitys, liikuntakasvatus

BACHELOR'S THESIS THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Child, youth and family work

2016 | 53+5

Johanna Gadd

Henna Hirvisuo and Nea Mattila

ACTIVITIES FOR TOUHULA'S TODDLERS

- Physical education for children under three years old

This development was made during the year 2016 for Vähäheikkilä's Touhula kindergarten. The kindergarten is focused on sports. The main aim of this thesis was to develop physical activity of children under three years old in kindergarten and bring some new activities and plays to kindergarten's everyday activities. The goal was to create a diverse folder that includes concrete plays and physical activities for children under three years old. The other goal was to compile a short theory section on the folder about the motor development of children under three.

The methods of developing that was used were: using former knowledge, experimental action, observation, development group, dialog, a questionnaire and personal development diary. At the beginning of the project, the ideas for the folder were collected from kindergarten's staff. At the end of the project, the feedback about the folders content was asked from the staff with a feedback form. Also the ideas for folders looks were asked with the same form. The content of the folder is compiled with the help of the questionnaire, development group, experimental action, observation and former knowledge. Experimental action and observation were used in kindergarten while testing the functionality of activities and plays.

The output of this development was the folder that includes different kinds of physical activities and plays for the children under three. At the beginning of the folder there is theory about the importance of sports for children's development and about motor development of children under three. After that the content is divided by months from August till June. The main goals of the sports are written in every month. Those goals are based on Touhula's own physical education plan for the year. In order for easier use the activities and plays for each month are also listed on the table of contents. The folder was delivered to Vähäheikkilä's Touhula in paper form and in electric form.

KEYWORDS:

Early childhood education, physical education, motor development, physical education

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	8
2.2 Toimintaympäristön kuvaus ja toimijat	10
2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät	11
3 LIIKUNTA JA SEN MERKITYS LAPSELLE	12
3.1 Liikkuminen ja leikki	12
3.2 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen	14
3.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa	17
4 ALLE KOLMEVUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	21
4.1 Motorinen kehitys ja motoriset taidot	21
4.2 Alle 3-vuotiaiden lasten motorinen kehitys	29
5 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN	33
5.1 Kehittämistyön menetelmien kuvaus	33
5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus	35
5.3 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	37
5.4 Kentälle siirtyminen ja työskentelyvaihe	38
5.5 Arviointi- ja viimeistelyvaihe	40
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	42
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	44
7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	44
7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi	46
7.3 Ammatillinen kasvu ja eettiset pohdinnat	47
LÄHTEET	51

LIITTEET

Liite 1. Alkukartoituslomake henkilökunnalle.

Liite 2. Luvan kysyminen laulun sanojen käyttöä varten (Siina Hirvonen)

Liite 3. Luvan kysyminen laulun sanojen käyttöä varten (Fröbelin Palikat)

Liite 4. Palautekysely henkilökunnalle

KUVIOT

Kuvio 1. Perusliikkeiden kehitys (Roth 1982, Zimmerin 2001, 60 mukaan).

30

Kuvio 2. Kehittämistyön prosessi (Salonen 2013).

36

1 JOHDANTO

Liikunnalla on iso ja monipuolinen merkitys lapsen kehityksen ja kasvun kannalta ja se on lapsen perustarve. Sen tulisi olla säännöllistä, vaihtelevaa sekä päivittäistä. (Zimmer 2001, 43; Karvonen 2002, 25; Arvola 2014; 6 Marjamäki ym. 2015, 21). Lasten liikunta, liikkumattomuus ja liikunnan lisääminen ovat tällä hetkellä yhteiskunnallisessa keskustelussa pinnalla. Viimeisten vuosikymmenien ajan yhteiskuntamme on muuttunut paljon ja perheiden ajankäyttö, elintavat ja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä ja sen laatu ovat muuttuneet. Esimerkiksi sisäleikit ja mediakulutus ovat lisääntyneet ja luonnolliset leikkipaikat ovat vähentyneet. (Zimmer 2001, 17; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.) Tämän vuoksi sekä lasten että aikuisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt niin paljon, että siitä on tullut jopa väestön terveysriski (Arvola 2014). Vuonna 2005 julkaistujen varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten tulisi liikkua reippaasti kaksi tuntia päivässä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3). Tutkimusten mukaan tämä määrä ei kuitenkaan täyty (Hännikäinen ym. 2014, 39). Vuonna 2016 syyskuussa julkaistujen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6, 14).

Lasten liikkumiseen puuttumisella ja liikunnan lisäämisellä on sekä yksilöllisiä että yhteiskunnallisia vaikutuksia. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnallinen elämäntapa edesauttavat yksilön terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisevät ja vähentävät erilaisia sairauksia ja niiden riskitekijöitä. Näin ollen terveystalouden käyttö vähenee ja kustannukset pienenevät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Kodin ulkopuolella tapahtuvalla päivähoitolla on pitkällä aikavälillä merkitystä laajan väestön terveyskäyttäytymiseen, etenkin fyysisen aktiivisuuden omaksumiseen. Sääkslähden ym. tutkimuksesta (2013) ilmenee, että 69 prosenttia lapsista on arkisin hoidossa kodin ulkopuolella. Siksi lasten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen on kiinnitettävä huomiota varhaiskasvatuksessa. (Hännikäinen ym. 2014, 39.)

Tämän kehittämistyön toimeksiantajana oli Vähäheikkilän Liikuntapäiväkotitouhula. Tavoitteena oli kehittää päiväkodin alle kolmevuotiaiden lasten liikuntaa sekä tuoda uusia liikuntaleikkejä päiväkodin arkeen. Kehittämistehtäviksi muodostui luoda liikuntakansio, joka sisältää valmiita ja konkreettisia liikunnallisia leikkejä ja toimintoja

alle kolmevuotiaille lapsille sekä koota lyhyt tietopaketti alle kolmevuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä.

Raportin luvussa kaksi kerromme kehittämistyön lähtökohdista, eli avaamme työn taustaa ja tarvetta, kuvaamme toimintaympäristöämme ja toimijoita sekä kerromme kehittämistehtävät ja työn tavoitteet. Kehittämistyömme teoriaperustan kirjoitimme kahden pääotsikon alle (luvut 3 ja 4). Teoriaperustan ensimmäinen luku koostuu liikunnasta ja sen vaikutuksesta lasten kehitykseen sekä varhaiskasvatuksesta yleisesti ja miten liikunta näkyy varhaiskasvatuksessa. Toinen luku käsittelee motoriikkaa ja motorisia taitoja yleisesti sekä alle kolmevuotiaiden lasten motorista kehitystä. Kirjoitimme motorisista perustaidoista Sääkslahden (2015, 56) mukaan. Hän jaottelee motoriset perustaidot seuraavasti; käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike. Koimme tämän mallin selkeimmäksi ja kohderyhmään (alle kolmevuotiaat lapset) parhaiten sopivaksi. Taitojen vähäisen määrän vuoksi pystyimme myös perehtymään tarkemmin taitojen kehitykseen.

Teoriaperustan jälkeen luvussa viisi kuvaamme kehittämistyömme etenemistä sekä käyttämämme kehittämisen menetelmiä. Luvussa kuusi esittelemme tuotoksemme, joka on liikuntakansio alle kolmevuotiaille. Luvussa seitsemän arvioimme omaa ammatillista kasvuamme, kehittämistyön tuotosta sekä kehittämistyön prosessia, joka kesti tammikuusta 2016 saman vuoden marraskuuhun asti. Pohdimme tässä luvussa lyhyesti myös työn eettisyyttä.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Tammikuussa 2016 saimme opinnäytetyömme toimeksiannon Vähäheikkilän Touhulan johtajalta. Kehittämistyö on siis työelämälähtöinen. Alusta asti oli selvää, että kehittäminen liittyy liikuntaan ja tuotoksena olisi liikuntakansio, mutta tarkempaa aiheen rajausta pyöriteltiin toimeksiantajan kanssa muutamia kertoja tammi-helmikuussa.

Touhula Vähäheikkilän yksikkö on vielä erittäin nuori päiväkotiyksikkö. Se on avattu elokuussa 2015, joten valmista materiaalia ei ole ehtinyt karttumaan vielä kovinkaan paljon. Heillä on tarve konkreettisiin materiaaleihin, joita kaikki työntekijät voivat käyttää. He toivoivat jonkin näköistä liikuntakansiota, johon sisältyisi erilaisia liikuntaleikkejä sekä lyhyt kuvaus lasten motoriseen kehitykseen liittyvästä teoriasta.

Työelämälähtöisyyttä tukee myös se, että teemme kehittämistyötä yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa ja heistä kootun kehittämissuosteen kanssa. Kehittämissuosteen kuuluu meidän lisäksi kolme lastentarhanopettajaa. Yksi on lastentarhanopettajana 1–2-vuotiaiden ryhmässä, yksi 3–4-vuotiaiden ja yksi 4–5-vuotiaiden ryhmässä. Toimeksiantaja toivoi, että tuotoksemme voisi tarpeen mukaan laittaa yleiseen levitykseen muihinkin Touhula päiväkoteihin, sillä Touhula päiväkotia rakennetaan koko ajan lisää. Liikuntakansion kohdejoukkona ovat siis ensisijaisesti Touhula Vähäheikkilän työntekijät, mutta mahdollisesti myös muiden Touhula päiväkotien työntekijät.

Kehittämissuostemme aihe on todella ajankohtainen, sillä lasten liikkumattomuus ja liikunnan lisääminen ovat esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Yhteiskunnallisella tasolla ollaan huolestuneita siitä, että lapset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän, varsinkin kolmevuotiaat ja nuoremmat (Soini ym. 2012, 52–58 & Yle 2015). Fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös motoriset taidot ja kuntotekijät ovat tutkimusten mukaan heikentyneet (Jaakkola ym. 2013, 12).

Vuonna 2009–2010 tehdyn Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 6) mukaan 3–6-vuotiaista jopa 87% harrastaa liikuntaa. Heistä 29% harrastaa urheilua tai liikuntaa jossakin urheiluseurassa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 2010, 15). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jopa 92% (n. 898 000) 3–18-vuotiaista kertoo

harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Vastaava prosenttiluku oli vuonna 1995 76%. Tulokset saattavatkin herättää kummastusta, sillä saamme lukea koko ajan, että lapset ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin ennen ja ylipaino on lisääntynyt. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 2010, 6; Williams ym. 2008, 1421.) Esimerkiksi varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 10) sanotaan, että ylipainoisia lapsia on jo 10–20%. Liikuntatutkimuksessa kerrotaankin tämän johtuvan siitä, että yleinen peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Lapset eivät leiki enää niin paljon pihalla kuin ennen, vaan he käyvät määrääjain tapahtuvissa harrastuksissa. Nämä eivät kuitenkaan pysty paikkaamaan tätä aktiivisuusvajetta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 2010, 6.) Myös istumiseen käytetty aika vaikuttaa lihavuuteen (Reilly ym. 2003, Soinin ym. 2012, 53 mukaan).

Soini ym. (2012) on tehnyt tutkimuksen kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitatusta fyysisestä aktiivisuudesta. Tulosten mukaan lasten päivät kuluvat pääasiassa erittäin kevyen toiminnan parissa, eivätkä liikuntasuositukset näin ollen täyty. Onkin syytä pohtia, liikkuvatko lapset kuitenkin tarpeeksi terveytensä kannalta ja ovatko tämänhetkiset liikunnan suositukset liian vaativia määrän ja intensiteetin suhteen? (Soini ym. 2012, 52–58.) Soinin ym. (2012, 56–57) artikkelissa pohditaan myös sitä, että olisi tärkeää selvittää minkä tasoinen fyysinen aktiivisuus takaa lasten suotuisan kehityksen ja kasvun ja liikkuvatko lapset näin ollen tarpeeksi terveytensä kannalta vai eivät.

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa tutkittiin esikouluikäisten eli 3-4-vuotiaiden lasten motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä (Williams ym. 2008, 1421). Tutkimuksessa mitattiin karkeamotorisia taitoja sekä fyysistä aktiivisuutta. Karkeamotoriset taidot oli jaettu liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi juoksu, konttaus ja hyppääminen. Käsittelytaitoja taas ovat esimerkiksi heitto, potkaisu, kiinniotto ja vieritys. Tutkimuksessa tarkasteltiin motoristen taitojen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Mikäli lapsi sai korkeat yhteispistemäärät motorisista taidoista, niin tämä korreloi positiivisesti keskiraskaan ja raskaan liikunnan välillä. (Williams 2008, 1422–1423.) Tämä tarkoittaa sitä, että mitä paremmat motoriset taidot lapsella on, sitä varmemmin lapsi myös liikkuu enemmän keskiraskaasti ja reippaasti päivien aikana ja hänellä on vähemmän paikallaan tapahtuvaa toimintaa. Kuitenkin havaittiin, että vain 4-vuotiailla lapsilla nämä asiat olivat yhteydessä toisiinsa. (Williams 2008, 1425.)

Syitä tuloksille pohdittiin artikkelissa ja yksi syy oli se, että 3-vuotiaiden motoriset taidot eivät ole vielä yhtä hyvin kehittyneet kuin 4-vuotiaiden. Toinen syy oli se, että

kolmevuotiaiden lasten fyysisessä aktiivisuudessa eivät ole vielä kaikki motoriset taidot niin merkittävässä roolissa. (Williams ym. 2008, 1425–1426.) Tuloksista huolimatta ”motoristen taitojen taso on tärkeä tekijä fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistäjänä päiväkodissa” (Williams 2008, 1425). Tulosten mukaan myös fyysinen aktiivisuus ja liikkumistaidot olivat enemmän yhteydessä toisiinsa, kuin fyysinen aktiivisuus ja käsittelytaidot. Tämä saattaa johtua muun muassa siitä, että liikkumistaidot ovat erittäin isossa roolissa pienen lapsen elämässä. (Williams ym. 2008, 1426.)

Zimmerin (2001, 17) mukaan sisäleikit ovat lisääntyneet, luonnolliset leikkipaikat vähentyneet, liikunnalliset leikit irrotettu arjesta järjestäytyneen urheilun keinoin ja mediakulutus on lisääntynyt. Hänen mukaansa lasten mahdollisuudet omaksua ympäristöä itsenäisesti aisteillaan ja kehollaan ovat tällä hetkellä hyvin vähäiset, vaikka lapsilla ei ole koskaan ennen ollut niin paljon tavaraa leikeissään käytettävänä ja lasten vapaa-ajasta ja harrastuksista huolehtivia tahoja on tänä päivänä enemmän kuin koskaan.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus ja toimijat

Touhula Liikuntapäiväkodit on suomalainen päiväkotiperhe, jossa panostetaan liikkumiseen. Vähäheikkilän yksikössä on kuusi ryhmää 0–6-vuotiaille lapsille. Esikouluryhmää päiväkodissa ei ole. Liikunta on vahvasti mukana toiminnassa ja päivittäin liikutaan ja leikitään sekä sisällä että ulkona. Liikunta on mukana päiväkodin arjessa, eikä vain erillisinä liikuntahetkinä. Päiväkodin tilat mahdollistavat lasten monipuolisen liikunnan ja innostavat liikkumaan. Päiväkodissa noudatetaan varhaisvuosien liikunnan suosituksia. (Touhula 2016a.) Touhula päiväkotien toiminnalle on myönnetty ISO 9001 –sertifikaatti, eli toiminta on tutkitusti laadukasta (Touhula 2016b). Päiväkodissa työskentelee lastentarhanopettajia, lastenhoitajia ja laitoshuoltaja, joka toimii tarvittaessa myös ryhmävastustajana.

Toimijoina kehittämistyössämme ovat meidän lisäksi päiväkodin johtaja, työntekijöistä nimetty vapaaehtoinen kehittämistyöryhmä sekä muu henkilökunta. Keräsimme kehittämistyön alussa ideoita kansioon kaikilta ryhmiltä, sekä lopuksi vielä muokkaus- ja kehittämis ehdotuksia.

2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää alle kolmevuotiaiden liikuntaa Touhula päiväkodissa ja tuoda uusia liikuntaleikkejä arjen toimintaan. Kehittämistehtävänä oli luoda kansio, jossa on valmiita ja konkreettisia liikuntaleikkejä sekä liikunnallista toimintaa alle kolmevuotiaille lapsille. Kehittämistehtävänä oli myös koota lyhyt tietopaketti alle kolmevuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä. Tavoitteena oli, että leikit ovat monipuolisia ja ohjeet selkeitä, jotta kaikki voivat toteuttaa niitä helposti. Kansiota toivottiin, jotta leikit olisivat koottuna yhteen paikkaan, josta olisi helppo tarpeen tullen valita leikki toimintaa varten.

Leikkejä löytyy paljon ja niitä on esimerkiksi internetissä saatavilla suuret määrät. Pyrimme käyttämään siis jo valmiita leikkejä, sekä myös varioimaan ja muuntelemaan niitä alle kolmevuotiaille sopiviksi. Keksimme leikkejä ja toimintoja myös itse. Haasteena oli se, miten saamme valittua kansioon sellaisia liikuntaleikkejä, jotka ovat monipuolisia ja motorista kehitystä tukevia. Tämän vuoksi jaottelimme kansion kuukausittain vaihtuvien Touhulan liikuntasuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. Aluksi pohdimme myös haasteena sitä, että leikit eivät saa olla liian tuttuja. Pohdimme asiaa kuitenkin kehittämistyöryhmässämme ja tulimme siihen tulokseen, että vaikka jokin leikki olisikin tuttu jollekin ryhmälle tai aikuiselle, niin se ei välttämättä ole tuttu uudelle työntekijälle tai se on voinut unohtua ja jäädä vähemmälle käytölle.

3 LIIKUNTA JA SEN MERKITYS LAPSELLE

3.1 Liikkuminen ja leikki

Liikkuminen on laaja käsite. Se voi tarkoittaa kävelemistä, syömistä, piirtämistä tai vaikka tenniksen pelaamista (Zimmer 2001, 14). Lapsi liikkuu, kun hän siirtyy paikasta toiseen – tavalla tai toisella. Liikkumisesta tulee liikuntaa silloin, kun lapsi liikkuu omin lihasvoimin. (Sääkslahti 2015, 18.) Myös liikunnan käsite on laaja ja monimuotoinen. Sillä tarkoitetaan kaikenlaista liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen mutta myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä ja toimintaa. Se on joko ohjattua, spontaania tai omaehtoista. Pihaleikit, hyötyliikunta, arkiaskareet ja urheilu voidaan lukea kuuluvaksi liikuntaan. (Jaakkola ym. 2013, 17; Sääkslahti 2015, 141.) Liikunnalla tarkoitetaan myös sellaista toimintaa, joka edellyttää lapselta eri aistien välistä yhteistyötä sekä lihas- ja hermojärjestelmän ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä toimintaa (Sääkslahti 2015, 18).

Aikuisille liikkuminen merkitsee kuntoilua, toisin kuin lapsille (Zimmer 2001, 43). Lapsilla on luontainen halu ja tarve liikkumiseen ja liikuntaan (Marjamäki ym. 2015, 21). Lapsille on annettava riittävästi tilaa ja mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntatarpeensa tyydyttämiseen, eikä alle kouluikäisiä tarvitse oikeastaan motivoida erikseen liikkumaan (Zimmer 2001, 44). Lapsille liikunta on oman kehon käyttämistä, kuten käsillä kaivamista, päällä seisomista, hyppäämistä ja kiipeilyä. Se on omaan itseensä tutustumista ja oman tahdon toteuttamista. Ulospäin lapsen liikunta näkyy käyttäytymisenä, jossa lapsi tuottaa liikkeen itse. Ulospäin näkyvän aktiivisen tekemisen lisäksi liikunta on myös ajattelua. (Sääkslahti 2015, 141–142.)

Liikkuessa lapsen elimistö saa luonnollista, monipuolista ja normaalin kehityksen kannalta välttämätöntä rasitusta. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät lihasten jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen kuormittaa ja vahvistaa kehon eri osia. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen vuoksi lapsen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmiksi hänen liikuntataitonsa kehittyvät, hänestä tulee etevämpi ja ketterämpi sekä hän haastaa itseään yhä vaikeammilla taidoilla. Onnistumisen kokemukset tuottavat niin suurta mielihyvää, että lapsi haluaa niitä lisää. Onnistumisen kokemusten kautta myös lapsen itseluottamus kasvaa. Tällä

tavalla alkaa vähitellen muodostua lapsen liikunnallinen elämäntapa. (Zimmer 2001, 20; Sääkslahti 2015, 141–142.) On tärkeää, että lapsi oppii liikunnallisia perusliikkeitä, kehittyy niissä ja saa sen kautta onnistumisen kokemuksia jo mahdollisimman nuorena, sillä nämä luovat monipuolisen pohjan liikkumiselle myös myöhemmissä elämän vaiheissa. Liikunnan ja liikkumisen merkitys korostuu myös siinä mielessä pienillä lapsilla, että elämäntavat omaksutaan pitkälti lapsuudessa ja nuoruudessa. (Autio & Kaski 2005, 121; Jaakkola ym. 2013, 12; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.)

Lasten liikunta koostuu pitkälti erilaisista leikeistä ja mielekkästä liikuntatoiminnasta (Autio & Kaski 2005, 121). Lapsista liikunta ja liikkuminen ovat hauskaa. Harva malttaa istua pitkiä aikoja paikallaan kuten aikuiset. (Karvonen 2000, 24.) Mikäli istutamme lapsia liikaa, on se ensinnäkin haitallista heidän kehitykselleen, mutta saatamme myös tukahduttaa heidän liikkumishalunsa (Marjamäki ym. 2015, 21). Tästä syystä jokaisessa päiväkodissa tulisivin tarkastella käytössä olevia tiloja ja miettiä voisiko niitä käyttää vielä paremmin liikkumaan motivoimisessa. Esimerkiksi liikuntavälineitä voi laittaa esille, lattioihin voi liimata erilaisia kuvioita, joita pitkin voi hyppiä ja tuokioiden pitämisen voi siirtää vaikka lattialle, jossa lapsi saa vapaasti vaihtaa asentoa. Ympäristön tulisi siis edistää kehitystä ja lapsen tulisi pystyä kehittämään siinä voimiaan ja taitojaan. Ympäristön mahdollistama omatoimisuus on lapsen kehityksen edellytys. (Zimmer 2001, 16.) Lasten liikkumista saattaa estää myös aikuisten rajoittaminen. Useimmiten lapsia ei tarvitse erikseen innostaa kävelemään, juoksemaan, kiipeilemään, hyppimään ja niin edelleen, mutta kasvattajien tulee olla tarkkana, etteivät he tukahduta näitä mahdollisuuksia. (Marjamäki ym. 2015, 21.) Soinin ym. (2013, 28) mukaan aikuisen rohkaisu ja kannustus ovat tärkeitä korkean fyysisen aktiivisuuden intensiteetin kannalta. Siksi henkilökunnan tulee tarkkaan reflektoida omaa toimintaansa sekä vapaan että ohjatun toiminnan järjestämisessä.

Leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taidealueisiin liittyvä ilmaiseminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella. Lapset leikkivät leikkimisen itsensä vuoksi. Lapset eivät leiki oppiakseen, mutta oppivat leikkiessään. Leikki on pikemminkin asenne kuin tietynlaista toimintaa. (Stakes 2005, 20.) Leikin avulla lapset oppivat ymmärtämään maailmaa ja solmimaan suhteita muiden kanssa sekä oppivat tuntemaan itsensä. Leikki tuottaa lapselle iloa ja mielihyvää, se kehittää lapsen mielikuvitusta sekä ongelman ratkaisukykyä ja sosiaalisia taitoja. (Zimmer 2001, 69.)

Liikkuminen ja leikki ovat erittäin kiinteässä yhteydessä lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi luo automaattisesti liikkumisestaan leikin. Leikki vaikuttaa

kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen. Leikkeihin sisältyy usein juoksemista, kävelemistä, hyppäämistä ja heittämistä, joten leikeissä perusliikuntataidot saavat harjoitusta. Leikit kehittävät myös kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Leikkiessään lapsi oppii myös käsitteitä, tunteita, alkeellisia sääntöjä, vuoron odottamista ja yhteistyötä. (Autio 2001, 15; Karvonen ym. 2003, 137–138.)

Aikuiset voivat toiminnallaan tukea ja ohjata lasten leikkiä. Havainnoimalla leikkiä ja lasten toimintaa aikuinen näkee lapsen sen hetkisen kehityksen vaiheen ja kiinnostuksen kohteet. Sen pohjalta hän voi suunnitella uusia leikkejä. Pienten lasten liikuntaleikeissä lasten spontaanin toiminnan ja ohjatun leikin välinen raja on liukuva. (Karvonen ym. 2003, 138.)

Aluksi leikki syntyy lapsen ja aikuisen välisessä yhteisessä toiminnassa esimerkiksi perustoimintojen ja hoidon yhteydessä. Lapsen luottamus aikuista kohtaan vahvistuu ja hänen kiinnostuksensa ympäristöä kohtaan herää. Leikkittäjänä voivat olla myös isommat lapset. Lapset aloittavat varhain myös esineympäristön tutkimisen. Ensimmäisissä esineleikeissä lapsi tutkii ympärillä olevia esineitä laittamalla kaiken suuhun. Esineympäristön tutkiminen edistää siirtymistä kuvitteluleikkiin. Kuvitteluleikit merkitsevät mielikuvituksen sekä abstraktin ajattelun alkua ja tästä hetkestä irtaantumista. Isommat lapset leikkivät jo sääntöleikkejä. Pienten lasten leikeissä on tärkeää, että aikuinen on niissä aktiivisesti mukana, koska lapsi oppii paljon jäljittelemällä aikuista ja isompia lapsia. (Helenius ym. 2002, 134-136; Karvonen ym. 2003, 139-140; Stakes 2005, 21.)

Lapselle leikkiminen ja oppiminen merkitsevät samaa asiaa. Se, mikä on opettavaista, ei eroa millään tavalla siitä, mitä lapset tekevät huvikseen. (Autio & Kaski 2005, 23.) Lapsi käyttää leikkinsä aineksina kaikkea kokemaansa, näkemäänsä ja kuulemaansa. Kaikki lapsen leikissä ilmenevät asiat ovat lapselle merkityksellisiä. Leikissä lapsi jäljittelee ja luo uutta. (Stakes 2005, 21.)

3.2 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen

Liikunnalla on unen ja ravinnon ohella erittäin iso ja monipuolinen merkitys lapsen kehityksen ja kasvun sekä mielenterveyden kannalta (Marjamäki ym. 2015, 21, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5). On tärkeää, että liikunta on sulautettu osaksi päiväkodin arkea, kuten jo aiemmin mainitsimmekin (Zimmer 2001, 9). Zimmerin (2001, 13) mukaan

liikunnan merkitys on kaikkein suurin juurikin lapsuudessa. "Varsinkin 2–6 vuoden ikää voidaan sanoa suunnattoman toiminta- ja liikkumistarpeen, jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilun ajaksi" (Zimmer 2001, 13).

Zimmerin (2001, 43) ja Karvosen (2002, 25) mukaan säännöllinen, päivittäinen ja vaihteleva liikunta on välttämätöntä lapsen terveen kehityksen kannalta. Liikunta ja liike vaikuttavat positiivisesti esimerkiksi motoriseen, tiedolliseen ja taidolliseen kehitykseen sekä tunne-elämän ja persoonallisuuden kehittymiseen (Zimmer 2001, 54; Rinta ym. 2008, 9). Marjamäen ym. (2015, 22) ja MLL:n (2016a) mukaan liikunta tukee lapsen fyysistä kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä ja on välttämätöntä näiden kannalta. Liikkuessaan lapsen lihakset, jänteet ja luut vahvistuvat, hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät sekä jänteiden ja nivelten liikelaajuus pysyy yllä. Myös lapsen motoriset taidot ja hermosto kehittyvät sekä oman kehon hahmotus mahdollistuu ja hän alkaa hahmottaa suhdettaan ympäröivään maailmaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa jo oppimiaan taitoja erilaisissa ympäristöissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10).

Liikunta vaikuttaa tunne-elämän kehitykseen, sillä liikuntaleikkien kautta lapsi oppii ilmaisemaan itseään, ymmärtämään omia tunteita ja säätelemään niitä sekä sietämään esimerkiksi pettymyksiä paremmin. Se tukee myös lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja antaa mahdollisuuden pohtia oikeaa ja väärää sekä sääntöjen noudattamista. (Autio & Kaski 2005, 54; Jaakkola ym. 2013, 22; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.)

Liikunnan avulla lapsi saa ilon ja onnistumisen kokemuksen tunteita, jotka kasvattavat muun muassa itseluottamusta ja tukevat fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumista. Onnistumisen kokemusta ja iloa lapsille tuo esimerkiksi metsässä kävely, kavereiden kanssa touhuaminen sekä leikkipuistoissa leikkiminen. Nämä asiat kehittävät myös aistihavaintoja, ajattelua ja muistia. (Jaakkola ym. 2013, 18; Marjamäki ym. 2015, 21.) Monipuoliset liikuntaleikit tukevat lisäksi itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistumista (Karvonen 2002, 15). Liikkuminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden kokea monenlaisia elämyksiä, jopa jännitystä. Liikunnan avulla voi myös kokeilla omia siipiään turvallisessa ympäristössä. (Numminen 2005, 33.)

Kuten aiemmin mainittiin, lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa ja kuva itsestä muodostuu vähitellen. Varsinkin positiiviset kokemukset liikunnasta edistävät myönteisen minäkuvan syntymisessä. (Karvonen 2000, 13; Zimmer 2001, 15; Rinta ym. 2008, 17.) Liikunnan avulla kehittyä siis lapsen persoonallisuus ja juurikin oman

persoonallisuuden ja ympäristön tunteminen ovat perustana identiteetin kehitykselle. Tämän lisäksi lapsi ilmaisee itseään ja työstää tunteitaan liikunnan avulla ja sosiaalisuus sekä ajattelutoiminnot kehittyvät. Esineellisen ja kolmiulotteisen ympäristön oppiminen ja hahmottaminen kehittyvät ja lapsen kasvaessa hän oppii myös vertailun ja kilpailun kautta käsittelemään voittamiseen ja häviämiseen liittyviä tunteita. (Karvonen 2002, 13; Zimmer 2001, 15, 20.)

On tutkittu, että liikunta parantaa keskittymiskykyä. Kun energiaa puretaan erilaiseen liikkumiseen ja liikuntaan esimerkiksi päiväkodissa, jaksavat lapset varmasti paremmin keskittyä seuraavaan tuokioon tai tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin. (Rinta ym. 2008, 13.) Liikunta yhdistettynä muuhun oppimiseen parantaa oppimistuloksia. Pelkästään kuulon tai näön varassa tapahtuva oppiminen jää heikommaksi kuin jos siihen lisätään myös kinesteettinen kanava. (Karvonen 2002,15.)

Liikunta on siis erittäin tärkeä tekijä lapsen kehityksen kannalta ja siksi tärkeä osa pienen lapsen elämää. Sanotaankin, että "lapsi oppii liikkumalla ja liikkuu oppiakseen." (Autio & Kaski 2005, 54.) Maailman kokeminen ja ymmärtäminen edellyttävät lapselta jatkuvaa liikettä, tuntemista ja koskettamista. Aikuinen mahdollistaa lapselle nämä kokemukset heittäytymällä myös itse mukaan toimintaan. Liikunta on luonnollinen oppimisen väline ja jokainen lapsi kehittyy liikkumisessa ja oppimisessa omaan tahtiinsa. (Autio & Kaski 2005, 41.)

"Toistaminen on pienimpien lasten ehkä keskeisin oppimisen tapa" (Karvonen ym. 2003, 79). Oman kehon hallinta kiinnostaa kovasti lapsia ja toistojen avulla lapset saavuttavat hallinnan tunteen vähitellen. Lapset esimerkiksi jäljittelevät aikuisten sekä muiden lasten toimintaa. Myös mallioppiminen liittyy tähän. Lapset voivat harjoitella toistojen avulla itsekseen ja omaehtoisesti. Esimerkiksi uudenslaiset kiehtovat aistikokemukset saavat lapsen kokeilemaan jotakin tiettyä asiaa uudelleen ja uudelleen. (Karvonen ym. 2003, 79–80.) Harjoittellessaan uutta liikettä lapsi joutuu keskittämään kaiken huomionsa itse liikkeen suorittamiseen, eikä pysty liittämään suoritukseensa puhetta tai muuta toimintaa. Lapsen kannalta on ihanteellista, jos hän saa toistaa opeteltavaa liikettä monta kertaa, koska toistojen avulla liike automatisoituu, jolloin lapsi pystyy liikkueessaan tekemään muutakin. (Karvonen 2002, 14.)

Karvosen ym. (2003, 80) mukaan lapset jaksavat tehdä hämmästyttäviäkin määriä toistoja ja tämä näkyy usein etenkin alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä. Lapsella on sisäsyntyinen käsitys siitä, että asioiden oppiminen tapahtuu toistojen avulla.

Konttausiässä oleva lapsi hakeutuu portaisiin aina kun mahdollista. Innostus jatkuvaan portaissa kiipeilemiseen loppuu vasta silloin, kun taito on opittu. (Pulli 2013, 26.) Kävelemään tai kiipeämään opetellessa lapsi saattaa kaatua erittäin monta kertaa lyhyenkin ajan sisällä, mutta hän jaksaa aina vain uudestaan nousta pystyyn ja yrittää uudelleen. Aina näin ei kuitenkaan ole, sillä luonnollisesti kaikki lapset eivät ole yhtä innokkaita liikkumaan ja yrittämään itse. Nämä erot johtuvat muun muassa lasten erilaisista temperamenteista ja käyttäytymistäipumuksista. Näissä tapauksissa aikuisen kannustus, aktivointi ja huomion antaminen ovat erittäin tärkeitä asioita. (Karvonen ym. 2003, 79–80.)

3.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on hoidon, opetuksen ja kasvatuksen muodostama kokonaisuus, jossa painottuu pedagogiikka. Kaiken toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista ja kaiken toiminnan pohjana toimii hyvä hoito. Toiminta on kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka tapahtuu lapsen eri elämänpiireissä ja omaehtoisella leikillä on siinä keskeinen merkitys. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen. Kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva lapsi nähdään ensisijaisena tavoitteena, eikä turhaan, sillä hyvinvoivalla lapsella on hyvät kasvun, kehittymisen ja oppimisen lähtökohdat. Lähtökohtana on kokonaisvaltainen näkemys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Tämä näkemys koostuu varhaiskasvatuksellisesta, laaja-alaisesta ja monitieteisestä tiedosta ja tutkimuksesta sekä pedagogisten menetelmien hallinnasta. (THL 2015 & Stakes 2005, 11–16.) Varhaiskasvatuksessa ammattitaitoisella henkilöstöllä on suuri merkitys. Se on keskeinen voimavara ja erittäin oleellinen asia laadukkaan varhaiskasvatuksen kannalta. (Stakes 2005, 11.)

Varhaiskasvatusta järjestetään nykyään monin eri tavoin. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi päiväkodit, perhepäivähoito sekä erilaiset kerho- ja leikkitoiminnot. (THL 2015.) Yhtenä vaihtoehtona on myös avoin päiväkotitoiminta. Näitä palveluja tuottavat kunnat, yksityiset palveluntuottajat, seurakunnat sekä erilaiset järjestöt. (Stakes 2005, 11.) Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa varhaiskasvatusta ja sen perusteella laaditaan esimerkiksi kaupunki- ja yksikkökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat (Kunnat 2016). Yhteiskuntamme tehtävänä on järjestää, valvoa ja tukea varhaiskasvatusta (Stakes 2005, 11).

Varhaiskasvatussuunnitelmien lisäksi varhaiskasvatusta ohjasi vuoden 2016 syyskuuhun asti varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joiden mukaan lasten tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Suositukset ovat koottu siksi, että yhteiskuntamme on muuttunut ja lasten aktiivisuus on vähentynyt. Yhä useammin lapset istuvat kotona sisällä pelaamassa esimerkiksi erilaisia tietokonepelejä kuin leikkivät ulkona pihaleikkejä. Tästä syystä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys on vaarantunut. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset sisältävät suositeltavan liikunnan määrän ja laadun sekä sen, mitä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa tulisi ottaa huomioon, millaisia välineitä tulisi käyttää ja millaiset ympäristöt ovat hyviä liikkumisen kannalta. Myös vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä kerrotaan lyhyesti suositusten lopussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7–8, 10.) Omaehtoinen liikunta on tyypillisin tapa liikkua alle kolmevuotiaana. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi omasta halusta tai mielenkiinnosta lähtevää liikuntaa. Se toteutuu arkisissa ja hoidollisissa tilanteissa ja lapsille tulisikin antaa tilaa ja aikaa liikkua hänelle sopivalla tavalla aina, kun se vain on mahdollista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10–11.)

Vuonna 2016 syyskuussa Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet varhaiskasvatusta ohjaavat suositukset; varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jonka mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia. Näiden suositusten mukaan kuormittavaa liikuntaa tulisi olla noin tunti päivässä ja loput kaksi tuntia voi koostua reippaasta ulkoilusta tai kevyestä liikunnasta. Suositusten mukaan kaikki pyrähdykset ja liikkuvat leikit lasketaan. Kuormittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi juoksuleikit, hyppiminen ja uinti, kevyemmästä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta esimerkeiksi annetaan muun muassa pyöräily, keinuminen ja pallonheitto. Suoituksissa sanotaan myös, että istumista tulee tauottaa ja yli tunnin mittaisia istumisjaksoja pitäisi välttää. Kolme tuntia liikuntaa pitäisi täytyä lapsen päivän aikana, eli varhaiskasvatuksessa ja kotona liikuttu aika lasketaan yhteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14–16; YLE 2016.)

Uudet suositukset korostavat muun muassa aikuisen ja perheen roolia lasten liikkumisessa, lasten osallisuutta päätöksentekoon sekä suunnitelmien tekoon, ympäristön ja välineiden vaikutusta sekä ohjatun liikunnan merkitystä omaehtoisen liikunnan rinnalla. Suoituksissa kerrotaan myös paljon varhaiskasvatukseen liittyvästä liikunnasta ja sen lisäämisestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8–10.)

Liikuntakasvatuksessa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten motorista ja fyysistä

sekä kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla ja pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Tavoitteena on myös tukea muuta oppimista ja oppimisvalmiuksien kehittymistä. Liikuntakasvatuksen avulla lasta autetaan muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa. Liikuntaan kasvattaminen on siis fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumista sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Kasvattajalta näihin tavoitteisiin pyrkiminen edellyttää sellaisten oppimisympäristöjen ja -tilanteiden luomista, joissa lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia sekä liikkumisesta että omasta kehostaan. (Autio & Kaski 2005, 121; Karvonen 2002, 13; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466; Sääkslahti 2015, 151.) Kasvattajan tulee myös tuntea lapsen kehityksen ja oppimisen ominaispiirteet sekä olla valmis muokkaamaan ja mukauttamaan omaa toimintaansa näiden mukaan, jotta liikuntakasvatuksen tavoitteet voisivat toteutua (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 462).

Lasten liikuntakasvatusta toteutetaan perheissä, päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä muunlaisessa ohjatussa toiminnassa. Kaikissa näissä lapsille välitetään liikkumiseen liittyviä arvoja, asenteita, odotuksia, tietoja, taitoja sekä kokemuksia. Nämä kaikki asiat vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen käsitys liikkumisesta ja itsestään liikkujana muodostuu. Jo varhaisilla vuosilla on suuri merkitys fyysisesti aktiivisen elämäntavan rakentumisessa. Siksi kaikkien näiden kasvattajatahojen tiivis yhteistyö onkin tärkeää lasten liikkumisen kannalta, jotta liikuntakasvatus olisi mahdollisimman onnistunutta ja monipuolista. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475; Sääkslahti 2015, 151-152.)

Pönkön ja Sääkslahden (2013, 466–467) mukaan motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot ovat tärkeitä rakennusaineita pienten lasten liikunnassa. Heidän mukaansa päivittäisten hoitotilanteiden (esimerkiksi ruokailu, vaipanvaihto ja pukeutuminen) merkitys korostuu kasvatuksessa ja oppimisessa. Näiden avulla lapsi tutustuu oman kehonsa liikemahdollisuuksiin. Kehoon tutustuminen alkaa alle kaksivuotiailla muun muassa silmien, korvien, suun ja navan löytämisestä omasta kehosta ja vähitellen heitä tulee rohkaista esimerkiksi ruokailemaan ja liikkumaan itsenäisesti. Kun lapsi pääsee liikkeelle esimerkiksi ryömimällä, konttaamalla tai kävelemällä hänen toimintaympäristönsä laajenee. Aikuisten tulisikin muokata ympäristöä niin, että se olisi mahdollisimman monipuolinen ja turvallinen uusien taitojen harjoittelulle. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–467.)

Liikuntakasvatusta tulee varhaiskasvatustilain perusteella suunnitella ja järjestää tavoitteellisesti ja monipuolisesti joka päivä. Liikunta voi olla sekä omaehtoista että ohjattua, mutta tärkeintä on, että jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus olla fyysisesti aktiivinen vähintään kolme tuntia päivittäin. Lapsille tulee antaa mahdollisuus valita itse toimintansa tai leikkinsä, mutta toimintamahdollisuuksia tulee laajentaa myös säännöllisellä ja ohjatulla liikuntakasvatuksella sekä avoimella liikuntatarjonnalla. (Zimmer 2001, 19; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10.) Liikunnan ohjauksessa tulee huomioida lapsen yksilöllisyys, tavoiteasettelu, olosuhteet ja välineet (Autio & Kaski 2005, 54).

Lasten liikkumiseen ja aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi ympäristö. Toimintaympäristön tulisi innostaa liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään ja vastata lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Myös liikuntavälineiden tulisi olla mahdollisimman helposti lasten saatavilla. Lasten omaehtoinen liikkuminen vaatii aikuisilta myös tietynlaista asennetta ja melun sietoa. Tiloista, ajankohdasta ja välineiden käytöstä on sovittava aikuisten ja lasten kesken. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy usein vapaan leikin ja ulkoilun aikana. Lasten fyysistä aktiivisuutta lisää myös se, että aikuiset osallistuvat itse leikkeihin ja ovat kannustavia. (Stakes 2005, 23; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 471, 474–475.)

4 ALLE KOLMEVUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

4.1 Motorinen kehitys ja motoriset taidot

Motorinen kehitys on monimutkainen ja jatkuva kehitysprosessi, joka johtaa aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen. Motorista kehitystä tapahtuu koko elämänkaaremmen ajan, mutta lapsuudessa se on kaikkein nopeinta. Motorinen kehitys on osittain geeniperimän ohjaamaa, mutta ympäristöllä ja sen sallimilla harjoittelumahdollisuuksilla on myös suuri vaikutus motoristen taitojen kehittymisessä. Kehitykseen vaikuttaa myös esimerkiksi ravinto, uni sekä terveys ja erilaiset yksilölliset ominaisuudet, kuten sukupuoli, etninen tausta, ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä fyysinen kunto. Motorinen kehitys ei etene suoraviivaisesti eteenpäin, vaan välillä kehitys voi näyttää jääneen paikoilleen tai jopa taantuneen. (Gallahue ym. 2012, 186; Jaakkola 2013, 173–174; Sääkslahti 2015, 51; Malina ym. 2004, Sääkslahti 2015, 74 mukaan.)

Lapsen motorinen kehitys etenee päästä jalkoihin (kefalokaudaalaisesti) ja keskeltä raajoihin (proksimodistaalisesti). Liikkeiden kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. (Zimmer 2001, 58; Autio & Kaski 2005, 13.) Ensin kehittyvät pään, niskan ja hartiaseudun liikkeet ja sen jälkeen jalkojen ja varpaiden liikkeet (Karvonen 2002, 33). Pienet lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti. Lapset oppivat käyttämään kehoaan eriytyneemmin kasvun ja harjoituksen myötä. Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä, mutta etenee samojen vaiheiden läpi. Oppiminen edellyttää ympäristön virikkeitä. Herkkyykskauden aikana lapsen on helppo oppia asioita. Kriittisellä kaudella tietyn kyvyn kehittyminen edellyttää ympäristöltä virikkeitä. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan lapsen käsitystä omasta kehostaan ja sen eri puolista. Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Niiden taitojen oppiminen edellyttää eri aistimusten yhdistämistä. Havaintomotorisia taitoja ovat esimerkiksi silmien ja käsien sekä silmien ja jalkojen välinen koordinaatio ja visuaalinen hahmottaminen. Kehontuntemus on yksi havaintomotoriikan osa-alue. Kehontuntemus on tietoa eri kehonosien sijainnista ja niiden suhteesta toisiinsa. Omiin kehonosiinsa tutustumalla lapsi oppii tietämään, mistä minä alan ja mihin minä lopun. Havaintomotoristen taitojen

harjoittamista pidetään varhaisvuosina erityisen tärkeänä. (Karvonen ym. 2003, 44; Pulli 2013, 22; Sääkslahti 2015, 95.)

Luuston, lihaksiston ja hermo-lihasjärjestelmän kehitymisellä on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen. Myös ympäristön tarjoamat virikkeet ja mahdollisuudet vaikuttavat siihen. Motorinen kehitys seuraa myös hermojärjestelmän kehitystä. (Karvonen 2002, 33.) Syntymähetkellä vauva on geneettisesti varustettu synnynnäisillä reflekseillä, joiden tarkoituksena on turvata syntyneen vauvan henkiinjääminen. Tällaisia synnynnäisiä refleksejä ovat esimerkiksi hakemis- ja imemisheijasteet sekä sukellusrefleksi. Nämä refleksit ovat voimakkaammillaan vauvan ollessa 2–4 kuukauden ikäinen, jonka jälkeen ne sammuvat vähitellen. (Sääkslahti 2015, 51–52.)

Vähitellen kasvaessa ja kehittyessä vauva alkaa yrityksen ja erehdyksen kautta oppia tahdonalaista liikkumista. Hän ymmärtää, miten edessä olevan esineen saa liikahtamaan kättä liikauttamalla. Hän oppii kierähtämään ympäri ja hieman myöhemmin kierimään, ryömimään, konttaamaan ja seisomaan. Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, joilla on jokin tarkoitus. (Sääkslahti 2015, 53.) Perusliikuntataidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan, eli tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Lapsi oppii hallitsemaan perusliikuntataidot keskimäärin 2–7-vuotiaana. (Karvonen 2002, 34.)

Tasapainotaidot tarkoittavat taitoja, joiden avulla lapsi yrittää säilyttää tasapainonsa erilaisissa tilanteissa. Staattiset tasapainotaidot ovat taitoja, joita hyödynnetään paikoillaan pysymisessä. Dynaamiset tasapainotaidot puolestaan ovat taitoja, joita käytetään liikkumisen aikana tasapainon säilyttämiseksi. Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti erityisesti ikävuosina kolmesta viiteen. (Sääkslahti 2015, 54.) Tasapainotaitojen kehittämiseen tulee kiinnittää paljon huomiota (Karvonen 2002, 34). Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi taivuttaminen, ojentaminen, kiertäminen, pysähtyminen, vieriminen, työntäminen, vetäminen, pyörähtäminen ja keinuminen (Jaakkola 2013, 175).

Liikkumistaitoja käytetään liikuttaessa paikasta toiseen. Liikkumistaidot kehittyvät melko tasaisesti varhaislapsuudessa riippuen siitä, kuinka paljon lapsella on mahdollisuuksia käyttää ja harjoitella uusia taitoja. (Gallahue ym. 2012, 223; Sääkslahti 2015, 55.) Liikkumistaitoja ovat konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, riippuminen, liukuminen, loikkaaminen, hyppääminen (tasajalkaa, yhdellä jalalla ja hyppynarulla) ja laukkaaminen (Karvonen 2002, 34; Gallahue ym. 2012, 223; Jaakkola 2013, 175).

Käsittelytaidot ovat koko kehon taitoja, joita käytetään esineiden, välineiden tai toisten ihmisten käsittelyyn. Ne voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat kehon suurilla lihasryhmillä toteutetut taidot, kuten esimerkiksi vieritys, työntö, heittäminen, kiinniottaminen, pomputtaminen, kauhaiseminen, lyönti tai potku. Hienomotoriset taidot puolestaan tuotetaan pienillä lihaksilla ja ne vaativat erityisen tarkkaa voimansäätelyä. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi saksien ja kynän käyttö sekä kengännauhojen solmiminen. Karkeamotoriset käsittelytaidot kehittyvät ensin, ja kun ne ovat kehittyneet tietylle tasolle, voivat hienomotoriset taidot alkaa kehittyä. Parasta tukea hienomotoristen käsittelytaitojen kehittämiseksi on siis harjoittaa niitä edeltäviä karkeamotorisia taitoja. (Karvonen 2002, 34; Gallahue ym. 2012, 191; Jaakkola 2013, 175; Sääkslahti 2015, 55.) Esimerkiksi mailalla ja pallolla leikkimisellä tuetaan hienomotorista toimintaa, kuten piirtämistä ja kirjoittamista. Maila toimii ikään kuin isona kynänä. (Karvonen 2002, 17.) Käsittelytaidot kehittyvät hitaasti ja pitkälle aikuisuuteen saakka. Tietoisella harjoittelulla niitä voi kehittää läpi elämän, esimerkkinä soittajien taitojen kehittyminen. (Sääkslahti 2015, 55.)

Motoriset perustaidot ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee läpi elämänsä selviytyäkseen itsenäisesti tavallisen arjen edellyttämistä motoriikkaa vaativista haasteista. Ne antavat lapselle mahdollisuuden tutkia ympäristöä ja saada tietoa ympäröivästä maailmasta. (Gallahue ym. 2012, 187–190; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Kirjallisuudessa motorisista perustaidoista puhutaan ainakin kahdella eri tavalla. Jaakkola (2016, 21) jaottelee motoriset perustaidot Gallahuen & Donnellyn (2003) mukaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin. Sääkslahti (2015, 56) puolestaan viittaa teoksessaan Gabbardiin (2012) sekä Gallahueen ym. (2012) ja jaottelee motoriset perustaidot seuraavasti; käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike. Näiden taitojen kehittyminen edellyttää fyysisten edellytysten, hermostollisen kehityksen ja havaintotoimintojen riittävää kehittymistä sekä liikunnan harjoittelua. Suuria lihasryhmiä käyttäen tapahtuva karkeamotoristen taitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Motoriset perustaidot kehittyvät kolmen kehitysvaiheen kautta. Kuten motorisissa perustaidoissa, niin näissä kehitysvaiheissakin on kirjoittajakohtaisia eroja. Vaihteita on kolmesta viiteen kirjoittajasta riippuen. Ennen ensimmäistä ikävuotta on refleksitoimintojen vaihe. Esimerkiksi tarttumis- ja imemisrefleksi kuuluvat tähän

kehitysvaiheeseen. Refleksitoimintojen vaiheen jälkeen tulee alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe. Tämä alkeisvaihe sijoittuu yhden ja kolmen ikävuoden välille teoksesta riippuen. Tässä vaiheessa lapsi tekee ensimmäisenä yrityksiä ja liikkeet ovat vielä koordinoimattomia. Perusta myöhemmille motorisille taidoille muodostuu juuri alkeisvaiheen liiketaitojen pohjalta. Alkeisvaiheen jälkeen tulee motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka sijoittuu kirjoittajasta riippuen kahden ja seitsemän ikävuoden välille. (Karvonen 2002, 34; Sääkslahti 2015, 56; Jaakkola 2016, 26–27.) Gallahue ym. (2012, 50) ja Jaakkola (2016, 27–28) jakavat tämän vaiheen vielä kolmeen eri osaan (alkeis-, perus- ja kehittynyt vaihe), sillä tässä vaiheessa kehityksessä tapahtuu niin paljon asioita. Perusvaiheessa taidon harjoittamisesta on jo toistoja takana ja taitoa kuvaava sisäinen malli on jo melko vakiintunut lapsen muistissa. Koordinaatio ja rytmi ovat jo paremmat. Monet aikuisetkin ovat perusvaiheessa esimerkiksi pallon heittämisessä. Kehittyneessä vaiheessa (6–7-vuotiaana) suoritustaso on optimaalista ja kaikki liikkeen osa-alueet ovat integroituneet koordinoituksi kokonaisuudeksi. Suoritustoistoja on takana jo tuhansia ja tekniikka on hyvin pitkälle automatisoitunut, jonka vuoksi sitä voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa. Lapset saattavat saavuttaa kehittyneen vaiheen hyvin eri ikäisinä. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen seitsemää ikävuotta. (Karvonen 2002, 34–35; Hännikäinen ym. 2014, 41; Sääkslahti 2015, 56–57; Jaakkola 2016, 28.) Lapsen tulee käydä mahdollisimman hyvin läpi jokainen kehitysvaihe. Jos näin ei kuitenkaan käy, tulisi lapselle luoda mahdollisuuksia oppia vajavaisiksi jääneet kehitysvaiheet myöhemmin uudestaan. (Karvonen 2002, 35.) Gallahue ym. (2012, 50) ja Jaakkola (2016, 26) mainitsevat vielä erikoistuneiden liikkeiden vaiheen (7–14-vuotta) sekä loppuelämän vaikuttavan omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaiheen.

Tiettyjen kehitysvaiheiden puutteellinen kehittyminen vaikeuttaa tulevien vaiheiden kehitystä. Ryömiminen ja konttaaminen ovat erityisen tärkeitä vaiheita myöhempää kehitystä ajatellen, sillä niissä ilmenee ensimmäistä kertaa vastavuoroinen liikemalli. (Karvonen 2002, 18.) Ryömimisen alussa lapsi käyttää yhtä aikaa molempia käsiään ja jalkojaan eteenpäin liikkumiseen. Lapsi vetää itseään käsillään eteenpäin tai liikkuu mittarimatomaisesti. Homolateraalinen ryömiminen tarkoittaa sitä, että saman puoleinen jalka ja käsi ovat samaan aikaan edessä. Ryömimisen kehittyneessä vaiheessa vastakkaiset käsi ja jalka toimivat samaan aikaan. Ryömiminen kehittää hartiansseudun, selän ja lantion hallintaa, tietoisuutta omasta kehosta sekä tasapainoa ja koordinaatiokykyä. (Karvonen 2002, 36.)

Kontraamisen vaiheet kehittyvät jokseenkin samalla tavalla kuin ryömimisenkin. Ensin lapsi nousee kontrausasentoon ja yrittää pysyä siinä. Tämän jälkeen myös kontraamisessa ilmenee homolateraalinen vaihe. Kontraamisen kehittyneessä vaiheessa vastakkaiset jalat ja kätet toimivat yhtäaikaaisesti. Sääret, nilkat ja kämmenet ovat ojentuneina lattiassa ja katse on suoraan eteenpäin. Kehittyneen ryömimisen ja kontraamisen vaiheissa lapsen koordinaatiiviset liikeradat kehittyvät. Kontrauksen oppimisen myötä alkaa kehittyä myös syvyysnäkeminen ja silmien konvergenssi. Kontraaminen vahvistaa myös selkäliahaksia ja tasapainoa. (Karvonen 2002, 37.)

Käveleminen

Käveleminen on tärkeä perustaito, koska sen avulla kätet vapautuvat esineiden kantamiseen ja käsittelyyn ja lapsi voi liikkua itsenäisesti pystyasennossa. Aluksi kävely on töksähtelevää, ylävartalo on jännittynyt, käsivarret ja lantio ovat koukussa sekä lapset tasapainottavat liikkumistaan käsillään. Pikkuhiljaa käsien osuus tasapainon säilyttämisessä vähenee ja kätet ovat ojentuneet, mutta eivät vielä heilahda rennosti. Lantio on ojentunut ja lapset pystyvät kävelemään niin, että vastakkainen käsi ja jalka ovat yhtä aikaa edessä. (Karvonen 2002, 37-38 & Sääkslahti 2015, 58-59.)

Jalkojen hallinnassa tärkeää on myös dominoivan jalan löytyminen. Lapsi käyttää toista jalkaansa potkaisemiseen ja ponnistamiseen. (Karvonen 2002, 38.) Kävelyn kehittymistä voidaan tukea antamalla lapsen kävellä erilaisilla alustoilla ja myös paljain jaloin, jolloin myös jalkapohjan pienet lihakset saavat harjoitusta. Ylävartalon rentoutumista voidaan tukea kantamalla välillä painavia esineitä, jolloin painavasta taakasta vapautuneissa käsissä tuntuu hyvältä, kun ne saavat taas heilahtaa rentoina. Vaihtelevassa metsämaastossa käveleminen on yksi tehokkaimmista tavoista tukea kävelyn kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 58.)

Kävelemisen onnistumiseksi lapsella täytyy olla riittävän kehittyneet tasapainotaidot ja vakiintunut kävelytekniikka sekä lihasten käytön tulee olla tarkoituksenmukaista ja aivopuoliskojen yhteistyön toimivaa. Tällöin lapsi säilyttää vartalon hallinnan muuttuvissa tilanteissa ja pystyy kävellessään seuraamaan ympäristön tapahtumia. Aivopuoliskojen toimivan yhteistyön seurauksena lapsen liikkeet suuntautuvat eteen ja taakse sekä käsissä ja jaloissa toimii vastakkaisuusperiaate. (Sääkslahti 2015, 256.)

Juokseminen

Juoksemisen aikana vartalon paino siirtyy jalalta toiselle siten, että koko vartalo on hetken irti tukipinnasta. Tämä erottaa juoksemisen kävelystä. Alkeisvaiheessa lapsen kädet ovat jännittyneinä kyynärpäistä koukussa ja niiden liike on pientä. Myös askeleet ovat alussa lyhyet ja jalat ovat olkapäiden leveydellä. Juoksu on pomppivaa. Juoksemisen kehittyessä ylävartalo alkaa kallistua etunojaan, askel pidentyy ja kädet heilahtavat vastaliikkeenä jaloille. Kehittyneimmässä vaiheessa kyynärpäät koukistuvat, kädet tekevät vastaliikkeitä jalkojen liikkeisiin nähden ja lantio on suorana. Etummaisen jalan polvi nousee ja taaempi jalka työntää. Jalkaterien tulee olla eteenpäin. (Karvonen 2002, 38; Gallahue ym. 2012, 224; Sääkslahti 2015, 60-61.)

Juoksemisen kehittymistä voi tukea innostamalla lapsia erilaisiin juoksuleikkeihin ja eri nopeuksilla juoksemiseen (Sääkslahti 2015, 60). Juoksemisen onnistumiseen pätevät samat asiat kuin kävelemisessä. Juoksemiseen vaaditaan riittävää tasapainoa, vakiintunutta juoksutekniikkaa, tarkoituksenmukaisten lihasten käyttöä, aivopuoliskojen yhteistyötä sekä vartalon ja raajojen liikkeiden hallintaa. Lapsella täytyy olla riittävästi lihasvoimaa juoksemisen onnistumiseksi. Jalan tulee nousta selvästi irti maasta ja ylävartalo on juostessa pienessä etunojassa. (Sääkslahti 2015, 257.) Juoksu alkaa kehittyä Gallahuen (2012, 227) mukaan 18-22 kuukauden ikäisenä vähitellen.

Hyppääminen

Hyppäämisen alkeisvaiheessa lapsen kädet ovat taaksepäin ojentuneina, eikä hän osaa vielä hyödyntää niiden heilahdusliikettä eteenpäin. Lantiossa säilyy taitto koko hypyn ajan, jalat pysyvät suorina eivätkä polvet juurikaan jouta alastulossa. Seuraavassa vaiheessa lantion koukku säilyy vielä hypyn ajan, mutta polvet joustavat ponnistuksessa ja kädet ovat jonkin verran hypyissä mukana. Alastulossa lapsi osaa joustaa jo hieman polvista, mutta horjahtaa silti helposti. Kehittyneessä vaiheessa lapsi ottaa käsillä vauhtia vartalon takaa. Lantio on ponnistusvaiheessa voimakkaasti koukussa, ojentuu ilmalennon aikana ja koukistuu taas vaimentamaan alastuloa. (Sääkslahti 2015, 62–63.)

Hyppäämistä on hyvä harjoitella esimerkiksi eri korkuisten ja levyisten esteiden kanssa ja alastulon polvien joustoa voi harjoitella esimerkiksi hyppäämällä johonkin tiettyyn kohtaan ja yrittämällä pysyä kaatumatta paikoillaan (Sääkslahti 2015, 62–63). Hyppäämisen onnistumiseksi lapsella on oltava riittävän hyvät tasapainotaidot, vakiintunut hyppytekniikka ja riittävä lihasvoima. Liikkeeseen tarvittavien lihasten täytyy

toimia sujuvasti yhteistyössä keskenään ja suuntautua samaan suuntaan. (Sääkslahti 2015, 258.)

Kiinniottaminen

Kiinniottamisessa lapsen kädet ovat aluksi edessä lähes suorina ja levällään kämmenpohjat ylöspäin ja pallon kiinniotto muistuttaa kauhaisua. Siihen liittyy usein myös pelkoreaktio, eli lapsi kääntää päänsä pois pallosta tai sulkee silmänsä. Seuraavassa vaiheessa lapsen kyynärpäät ovat sivuilla, kämmenet vastakkain ja peukalot ylöspäin. Kehittyneessä vaiheessa käsivarret ovat rentoina sivuilla ja lapsi seuraa pallon liikettä pelkäämättä sitä. Toinen jalka on edessä ja käsivarret myötäilevät pallon liikettä. (Karvonen 2002, 39.)

Kiinniottamisen taito kehittyy muita motorisia perustaitoja hitaammin, sillä se vaatii hyvää havaintomotoriikkaa. Eripainoisten, erikokoisten ja eri materiaaleista tehtyjen esineiden kiinniottaminen leikkien ja pelien muodossa kehittää kiinniottamisen taitoa. (Sääkslahti 2015, 66.) Onnistunut kiinniottaminen vaatii muun muassa vartalon joustamista, käsitystä etäisyydestä ja taitoa tulkita näköaistin tuomaa tietoa (Sääkslahti 2015, 260).

Potkaiseminen

Potkaisemisen alkeisvaiheessa potkaiseva jalka heilahtaa eteenpäin ja kädet tasapainottavat liikettä. Liike on enemmänkin pallon työntämistä jalalla kuin potkaisemista. Seuraavassa vaiheessa potkaiseva jalka heilahtaa taaksepäin taipuen polvesta. Kehittyneessä vaiheessa kädet liikkuvat vastakkaisesti potkaisevaan jalkaan nähden ja vartalo taipuu lantiosta. (Karvonen 2002, 40.) Potkaiseminen vaatii onnistuakseen muun muassa riittävän tasapainotaidon, taidon tulkita näköaistin tuomaa tietoa, vartalon liikkeiden hallintaa sekä käsityksen etäisyydestä ja jouston määrästä (Sääkslahti 2015, 261). Aluksi potkaisemista kannattaa harjoitella isolla ja pehmeällä pallolla erilaisten leikkien ja pelien avulla (Sääkslahti 2015, 68).

Lyöntiliike

Lyöntiliike on karkeamotorinen taito, joka vaatii käsien ja vartalon kiertoliikettä ja kehittyy vähitellen. Se vaatii myös erittäin hyvää lentoradan ja –nopeuden arviointia ja omien kehon liikkeiden ajoittamista suhteutettuna niihin. Alkeismallissa lapsen lyödessä vartalo ei liiku ja kädet ojentuvat kyynärpäistä. Liike on siis enemmänkin ylhäältä alas suuntautuvaa. Perusmallissa ote on usein summittainen, käsien liike suuntautuu sivulta sivulle ja vartalo pyörii lyönnin mukana sekä useimmiten ote mailasta irtoaa lyönnin

jälkeen. Kehittyneimmässä vaiheessa vastakkaisuusperiaate näkyy mailaotteessa sekä jalkojen asennossa, kädet ojentuvat lyöntiliikkeen aikana, jalat joustavat polvista ja vartalo kiertyy lyönnin mukana, mutta ei lähde pyörimään. Lyöntiliikettä on hyvä harjoitella pehmeillä paikallaan olevilla palloilla sekä kevyillä mailoilla. Liikettä on hyvä harjoitella myös esimerkiksi ilmapallojen avulla. (Gallahue ym. 2012, 215; Sääkslahti 2015, 70.)

Heittäminen

Gallahuen ym. (2012, 192–193) mukaan heittäminen on eri ruumiinosien yhteistyötä vaativa monimutkainen karkeamotorinen taito. Alkeisvaiheessa heittäminen muistuttaa pikemminkin viskaisua tai työntöä. Heitto suuntautuu eteen- ja alaspäin ja toiminta on pääasiassa kyynärpäässä. Molemmat jalat pysyvät paikallaan. Kahdella kädellä alakautta heittäminen on ensimmäinen heittotyyli, jonka lapsi oppii. Seuraavassa vaiheessa heittokäden liikerata on laajempi ja saman puolinen jalka astuu heittäessä eteenpäin. Kehittyneessä vaiheessa heittokäsi menee pään taakse valmistuakseen heittoon ja ranne koukistuu. Vartalossa tapahtuu kiertoa ja heiton aikana paino siirtyy heittokäden puoleiselta jalalta toiselle. (Karvonen 2002, 39; Sääkslahti 2015, 64.) Heittämisen onnistuminen vaatii muun muassa käsitystä etäisyydestä ja tarvittavasta voimankäytöstä, vartalon liikkeiden hallintaa sekä riittävää lihasvoimaa (Sääkslahti 2015, 259). Heittämistä on hyvä harjoitella eri kokoisilla ja painoisilla sekä eri materiaaleista tehdyillä palloja. Myös tarkkuusheitto on hyvä tapa kehittää heittoliikettä. (Sääkslahti 2015, 64.)

Motorinen kehitys on jatkuvasti uudelleen muotoutuvaa ja edeltävän kehityksen pohjalle rakentuvaa. Motorinen kehitys etenee hierarkkisesti, kun joukko alemman asteisia taitoja yhdistyy korkeamman asteisiksi kokonaisuuksiksi. Jos jokin ratkaiseva taito ei ole vielä kehittynyt, lapsi ei pääse etenemään seuraavalle asteelle. (Karvonen ym. 2003, 36.)

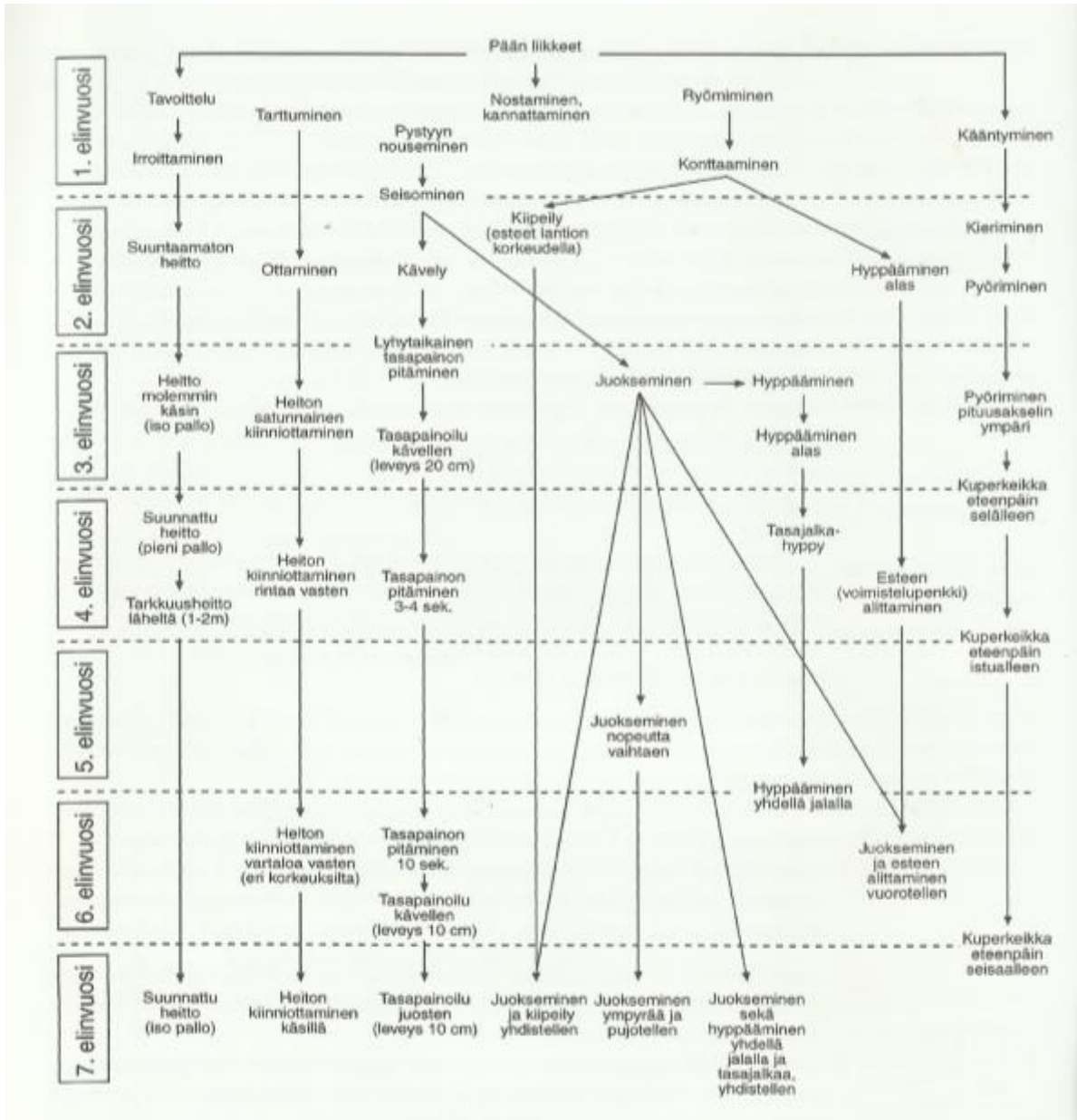
Motorisen oppimisen vaikeudet voivat ilmetä joko karkea- tai hienomotorisissa taidoissa tai sitten molemmilla alueilla yhdessä. Vaikeudet ilmenevät yleensä motorisen suorituksen hitautena tai epätarkkuutena ja liikemallit vaihtelevat tavallista enemmän. Tyypillistä on, että opitut taidot jäävät muiden saman ikäisten taitotasoa heikommiksi eivätkä yleisty käytettäviksi muissa tilanteissa tai siirry uusien taitojen oppimisen pohjaksi. Usein ongelmat liittyvät myös aistitiedon hyväksikäyttöön ja eri aistikanavilta saatavan tiedon yhteensovittamiseen. Motorisen oppimisen vaikeudet liittyvät usein muihin oppimisvaikeuksiin, kielellisiin vaikeuksiin sekä tarkkaavaisuuden ja ylivilkkouden

ongelmiin. Motorisen oppimisen vaikeuksilla on yhteyttä myös psykososiaaliseen kehitykseen. Lapsilla, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia, on myös ikäisiään enemmän masennuksen ja ahdistuksen oireita. (Viholainen & Ahonen 2013, 397, 399-400; Niilo Mäki Instituutti 2016.)

4.2 Alle 3-vuotiaiden lasten motorinen kehitys

Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot ovat tärkeitä pienten lasten liikunnassa. Päivittäiset hoitotilanteet, kuten ruokailu ja pukeutuminen toimivat sitä tärkeämpinä kasvatuksen, opetuksen ja oppimisen tilanteina mitä pienemmästä lapsesta on kysymys. Lapsi oppii tuntemaan kehonsa ja tutustuu sen liikemahdollisuuksiin. Alle kaksivuotiailla omaan kehoon tutustuminen alkaa silmien, nenän, korvien, suun ja navan löytämisestä. Lapsen oppiessa liikkumaan hänen käsityksensä ympäröivästä tilasta muuttuu. Hänen toimintaympäristönsä laajenee ja hän pääsee liikkumaan ja tutkimaan ympärillä olevia asioita. Aikuisen tulee tukea tätä kehitystä muokkaamalla lapsen elinympäristöä niin, että se tarjoaa lapselle monipuolisia mahdollisuuksia turvallisesti opetella uusia taitoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–467.) Jokaisen kehitys on yksilöllistä ja taitojen oppimisen ajoittumisissa voi olla suuriakin eroja (Zimmer 2001, 59). On tärkeää tiedostaa ja huomioida lasten yksilölliset erot ja tarpeet liikkumisessa. Jos kasvattajalla ei ole tiedossa kaikkien lasten motoriikan lähtötilannetta, on suurena riskinä, että liikuntaa harjoitetaan taitavimpien lasten ehdoilla. (Karvonen 2002, 25.)

Motoristen perustaitojen ensioppiminen tapahtuu suunnilleen ikävälillä yhdestä vuodesta kolmeen tai kolmeen ja puoleen vuoteen. Sen jälkeen painopiste on motoristen perustaitojen nopeassa automatisoitumisessa ja määrällisessä paranemisessa sekä perusliikuntataitojen yhdistelmien opettelemisessa. (Karvonen ym. 2003, 44.) Pienelle lapselle on tärkeää saada kehittää perusmotorisia taitoja sekä kehon liikkeitä monissa erilaisissa tilanteissa ja eri liikkumistaitojen avulla. Motoristen perustaitojen kehitys varhaislapsuudessa ennustaa myös fyysisesti aktiivista elämäntapaa myöhemmissä elämänvaiheissa. (Gallahue ym. 2012, 186, 189.)



Kuvio 1. Perusliikkeiden kehitys (Roth 1982, Zimmerin 2001, 60 mukaan).

Kuviossa 1 kuvataan lasten perusliikkeiden kehityskaari 0–7-vuotiaana. Kuviossa on hyvin nähtävissä esimerkiksi se, että taidot eivät kehity kaikilla samaan aikaan juuri tarkalleen määritellyssä iässä, vaan nuolet kuvastavat hyvin kehityksen yksilöllisiä eroja. Seuraavaksi kuvaamme lasten motorisen kehityksen vaihteita eri ikävaiheittain kolmevuotiaaksi asti. Kaurasen (2011, 349–350) mukaan vaiheet kuvaavat kuitenkin

vain keskimääräistä motorista kehitystä ja ovat viitteellisiä, sillä yksilöllisiä eroja kehityksessä on paljon.

0–1-vuotias

Ensimmäiset vauvan käyttämät asennot ovat selin-, kyljin- ja päinmakuu, joita seuraa kierähtäminen selinmakuulta päinmakuulle ja toisinpäin. Näitä seuraavat kurkotus-, istuma-, konttaus-, ryömimis-, kiipeily-, laskeutumis- ja seisoma-asennot, jotka mahdollistavat vauvan paikalla olemisen tai liikkumisen paikasta toiseen. (Numminen 2005, 109.)

Vastasyntynyt vauva (0–2 kuukautta) pääasiassa nukkuu ja syö. Toki jotkut vauvat tuntuvat jo alusta asti seuraavan, mitä ympärillä tapahtuu. Vastasyntyneellä on joukko refleksejä, esimerkiksi imemisrefleksi ja tarttumisrefleksi. Refleksit muuttuvat harjoittelun myötä tietoisiksi toiminnoiksi, joita vauva voi säädellä. Puolentoista kuukauden ikäinen vauva jaksaa kannatella päätään hetken, kun hänet kohotetaan pystyasentoon. (Autio & Kaski 2005, 14–16.) Alle kolmen kuukauden ikäinen vauva kauhoo käsillään ilmaa ja potkii jaloillaan. Koko keho on liikkeessä mukana. (Karvonen ym. 2003, 45.)

Jo kolmen kuukauden ikäinen vauva kykenee hahmottamaan ja liikuttamaan tietoisesti kehoaan. Kosketuksen ja liikkeen kautta vauva saa sisäisen tunteen omasta kehostaan ja kehonkuva alkaa muotoutua. Keskimäärin neljän kuukauden ikäinen vauva osaa kääntyä vatsalta selälleen ja päinvastoin. Istumisessa vaadittavat keskivartalon lihakset voimistuvat ja tasapainon pitäminen onnistuu jo jonkin aikaa monilta puolivuotialta. (Autio & Kaski 2005, 17.) Ennen puolen vuoden ikää lapsi alkaa tarttua käsillään kaikkeen, mihin ylettää. Lapsi laittaa kaiken suuhun ja suunsa avulla tutkii kappaleiden kokoa, muotoa ja materiaalia. (Helenius ym. 2002, 135–136.) Vauvat aloittavat ryömimisen keskimäärin 6-8 kuukauden iässä ja itsenäisen istumisen noin kuuden kuukauden ikäisenä. Konttaamaan vauvat oppivat keskimäärin kahdeksan kuukauden ikäisenä. Vauva nousee pystyasentoon keskimäärin 9-10 kuukauden ikäisenä ja ottaa muutaman askeleen eteenpäin tuettuna sekä itsenäisesti sivuttain esimerkiksi hyllyyn tukeutuen. Itsenäiset ensiaskeleensa lapsi ottaa noin 12 kuukauden iässä. (Zimmer 2001, 61; Sääkslahti 2015, 76–77; Karvonen 2002, 19.) Alussa kävely on hätäistä, sillä hitaampaan kävelyyn vaaditaan parempaa tasapainoa ja se tapahtuu jalat harallaan. Lapset oppivat useimmiten kävelemään 10-18 kuukauden ikäisenä. (Zimmer 2001, 59–61.)

1–2-vuotias

Ensimmäisinä ikävuosina motorinen kehitys on nopeaa. Liikkumissäde laajenee ja itsenäisyys lisääntyy, kun lapsi on oppinut nousemaan pystyyn sekä kävelemään. (Zimmer 2001, 61.) Kun lapsi oppii kävelemään, vapautuvat hänen kätensä liikuttelemään erilaisia esineitä. Kasvattajan tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikutella mahdollisimman monipuolisia esineitä muodoiltaan, painoiltaan ja ko'oiltaan, jotta lapsen karkeamotoriset käsittelytaidot saisivat harjoitusta. (Sääkslahti 2015, 77.)

Puolitoistavuotias osaa jo seisoa yhdellä jalalla ja kaksivuotias osaa kiivetä tuolille sekä nousta portaita. Perusliikkeet ovat joko kehittymässä tai jo kehittyneet. Kävely vahvistuu ja lapsi harjoittelee esimerkiksi juoksemista, hyppäämistä, kierimistä, työntämistä, roikkumista, tasapainoilua, kantamista sekä vetämistä. Itsenäinen liikkuminen luo uusia mahdollisuuksia liikunnan maailmassa. Koordinaatiokyvyn kehittymättömyydestä johtuen liikekuviot ovat kulmikkaita ja vaikuttavat epätaloudellisilta. Lapsella on tässä iässä ilmeinen liikkumisen tarve sekä motivaatio harjoitella vasta oppimiaan taitojaan. (Zimmer 2001, 61–62; Autio & Kaski 2005, 21–22.) Käveleminen alkaa vähitellen muistuttaa enemmän juoksemista (Sääkslahti 2015, 77).

2–3-vuotias

Kaksivuotiaan motoriset taidot kehittyvät nopeaa vauhtia. Lasten väliset synnynnäiset ketteryyserot alkavat näkyä selvästi (MLL 2016b). Uusia liikuntataitoja opittuaan lapsi haluaa liikkua entistä enemmän ja on erittäin touhukas (Haapala & Vainionpää 2014, 10). 2–3-vuotiaan lapsen perusliikuntataidot ovat alkeisvaiheessa. Liikkeet ovat vielä koordinoimattomia ja epärytmisiä. Myös muiden lasten liikkeiden hahmotus on kolmevuotiaalle vielä vaikeaa, joten yhteentörmäyksiä tapahtuu paljon ryhmässä. (Karvonen 2002, 34; Kauranen 2011, 353.) Kolmevuotias osaa jo paljon perusliikkeitä. Hän juoksee ja hyppii. Ponnistaminen tapahtuu ensin kahdella jalalla. Tasapainotaidot kehittyvät entisestään. (Autio & Kaski 2005, 23; Sääkslahti 2015, 77.) Kolmevuotias osaa heittää palloa, mutta kiinniottaminen ei onnistu vielä. Myöskään maaliin tähtääminen ei onnistu vielä. Lyhyt roikkuminen tangossa onnistuu. (Kauranen 2011, 353.)

5 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

5.1 Kehittämistyön menetelmien kuvaus

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, joten käytimme työssämme kehittämismenetelmiä ja tiedonhankinnan menetelmiä. Kehittämismenetelmiin kuuluvat kehittämistyön ja osallistamisen menetelmät. Menetelmiä on paljon, mutta me käytimme kokeilevaa toimintaa, keskusteluja ja arviointeja (dialoginen keskustelumenetelmä) sekä kehittämistyöryhmää ja aikaisemman tiedon käyttöä, johon kuuluu muun muassa aikaisempien tutkimusten lukua, menetelmäkirjallisuuteen tutustumista ja aikaisempien kehittämisraporttien lukua. (Salonen 2013, 22–23.)

Tiedonhankintamenetelmiin kuuluvat eri materiaalit ja aineistot. Tiedonhankintamenetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset kyselyt, haastattelut, henkilökohtaisen kehittämispäiväkirjan kirjoittaminen, alkukartoitus, havainnointi eri lajeineen, valmiit materiaalit ja dokumentit sekä kaikki muu systemaattinen materiaalin dokumentointi. Teetimme kehittämistyön aikana alkukartoituksen sekä keräsimme henkilökunnalta palautetta palautelomakkeen avulla. Suoritimme myös ”tarkkailevaa” toimintaa. Tiedostamme, että emme ole päteviä suorittamaan systemaattista havainnointia ja siksi käytämmekin termiä ”tarkkailu”. Kirjoitimme prosessin aikana molemmat omaa henkilökohtaista kehittämispäiväkirjaa, johon kirjasimme muun muassa ajatuksiamme, uusia oivalluksia ja ideoita sekä refleктоimme oppimistamme. Kirjoitimme jokaisesta tapaamisesta itsellemme myös epävirallisen muistion, jotta käsitellyt asiat pysyivät paremmin mielessä. (Salonen 2013, 23.)

Aikaisemman tiedon käyttö

Keväällä 2016 teimme kirjallisuuskatsauksen aiheeseemme liittyvästä teoriasta ja tutustuimme aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Pyrimme valitsemaan mahdollisimman kattavaa lähdemateriaalia kehittämistyömme kannalta. Tutustuimme myös aiheesta aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin. Liikunnasta löytyy tällä hetkellä paljon tietoa ja sen ajankohtaisuuden vuoksi myös aiempaa tutkimus- ja kehittämistietoa löytyy paljon. Haasteeksemme muodostuikin, miten rajaamme löytämämme tiedon kuitenkin niin, että saamme mahdollisimman kattavan kuvauksen aiheesta.

Alkukartoitus

Laadimme harjoittelun alussa ensimmäisen kehittämistyöryhmän palaverin jälkeen alkukartoituslomakkeen (liite 1). Lomakkeen tarkoituksena oli kerätä toiveita siitä, millaisia leikkejä kansioon halutaan, sekä ideoita ja ehdotuksia sellaisista leikeistä, mitä voisimme mahdollisesti laittaa kansioon.

Kehittämistyöryhmä ja dialoginen keskustelumenetelmä

Harjoittelupaikastamme koottiin meille kolmen hengen kehittämistyöryhmä, jonka avulla kokosimme tuotoksena olevan liikuntakansion. Käytimme kehittämistyöryhmässämme muun muassa dialogista menetelmää niin, että kävimme jokaisessa palaverissa tuotoksemme sisältöä yhdessä läpi ja hyödynsimme myös tätä kautta tulevaa reflektointia (Salonen 2013, 22). Tuotoksessa olevat liikunnalliset leikit ja toiminnot on siis kerätty yhteistyössä kehittämistyöryhmän kanssa ja ne pohjautuvat Touhulan liikuntasuunnitelmien tavoitteisiin. Aluksi tarkoituksena oli, että kehittämistyöryhmä olisi kokoontunut noin kaksi kertaa kuukaudessa harjoittelun ajan, mutta loppujen lopuksi tapasimme yhteensä neljä kertaa hieman vaihtelevalla kokoonpanolla. Kirjasimme palavereissa käydyt asiat omiin epävirallisiin muistioihimme ja tästä syystä ne eivät ole liitteenä. Avaamme kuitenkin prosessin kuvaus -osiossa melko tarkasti jokaisen kehittämistyöryhmän palaverin keskeisimmät sisältöasiat.

Kokeileva toiminta ja "tarkkailu"

Toikon ja Rantasen mukaan (2009, 99) kokeileva toiminta kertoo miten hyvin toiminta (meidän tapauksessamme leikki) toimii käytännössä. Käytimme vaiheittaisen kehittämisen logiikkaa, eli teimme aluksi alustavia selvityksiä muun muassa teoriaan perehtyen ja tarkkailimme mistä lapset pitävät, millaisia leikkejä henkilökunta vetää, sekä selvitimme mitä kaikkea Touhulan liikunnan vuosisuunnitelma pitää sisällään. Touhulan liikunnan vuosisuunnitelmassa annetaan kuukausittaiset tavoitteet ja taidot, joiden tulee sisältyä toimintaan, jotta lapset voivat harjoitella niitä. Siinä annetaan myös esimerkkejä leikeistä ja toiminnasta, joiden avulla voi harjoitella kyseisiä taitoja. Kokeilimme harjoittelupaikoissamme monia tuotokseemme tulevista leikeistä ja liikunnallisista toiminnoista, sillä näin saimme tietää, miten leikit toimivat käytännössä lasten kanssa ja miten niitä voisi vielä muokata tai kehittää tuotokseen.

Kokeilun jälkeen arvioimme leikkien toimivuutta. Arviointia suoritimme muun muassa niin, että katsoimme miten leikit käytännössä toimivat ja lähteekö leikki sujumaan

paremmin toistojen jälkeen, vai onko se esimerkiksi liian vaativa ikätasoon nähden, tai toimisiko leikki paremmin esimerkiksi pienemmässä ryhmässä. Pyrimme myös tarkastelemaan lasten tekemistä ja ilmeitä toiminnan aikana, jotta näkisimme pitävätkö he siitä. Näin saimme tarvittavaa tietoa leikkien kehittämiseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 99–100.) Keskustelimme näistä kahdenkeskeisissä palavereissamme ja toimme näkemyksiämme esiin kehittämistyöryhmän palavereissa.

Henkilökohtainen kehittämispäiväkirja

Kirjoitimme kehittämisprosessin aikana henkilökohtaisia kehittämispäiväkirjoja. Kirjasimme molemmat omiin vihkoihimme ajatukset ja ideat, joita prosessin aikana syntyi. Näiden avulla pysyimme paremmin kiinni prosessissa ja työ eteni. Mikäli emme olisi kirjoittaneet pohdintoja ja ideoita ylös, olisimme varmasti unohtaneet ne ja työskentely olisi ollut paljon hitaampaa.

Kysely

Kehittämistyön prosessin loppupuolella pyysimme henkilökunnalta palautelomakkeella palautetta kansiomme sisällöstä sekä toiveita kansion ulkonäöstä. Teimme erittäin vapaamuotoisen lomakkeen ja sijoitimme sen kahvihuoneen pöydälle, sillä kokemustemme mukaan ryhmiin jaettujen palautelomakkeiden takaisinsaanti oli vaikeaa.

5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyön prosessia voi kuvata monella eri tavalla. Valitsimme konstruktivistisen mallin, sillä se tuntui henkilökohtaisesti luonnollisimmalta vaihtoehdolta ja prosessin aikana pysähdyimme välillä arvioimaan aikaansaannostamme sekä pyrimme luomaan keskustelua muun muassa kehittämistyöryhmämme kanssa. Tämä malli nostaa esille myös osallisuuden. Toimijoiden osallisuus näkyi prosessin aikana yhdessä käytyinä keskusteluin ja palavereina, mutta myös alkukartoituksessa osallistimme koko henkilökuntaa. Teimme kehittämistyötä kiinteässä yhteistyössä erityisesti kehittämistyöryhmämme kanssa, jolta toivoimme saavamme tukea, ideoita ja arviointia koko prosessin ajan. Prosessin vaiheet olivat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 16–17.) Kuvioista 2 näkyy kehittämisprosessimme eteneminen.

AIKA	TOIMIJAT	MENETELMÄT	DOKUMENTOINTITAPA	TUOTOS	VAIHE
1/2016	Päiväkodin johtaja	Sähköpostit Keskustelu Puhelut	Sähköpostit, muistio	Opinnäytetyön aiheesta sopiminen, aiheen rajausta, kansion sisällöstä sopiminen	IDEINTIVAIHE
2/2016	Päiväkodin johtaja	Sähköpostit	Muistio Opinnäytetyöpäiväkirja	Aiheen uudelleen tarkentaminen ja rajaus	SUUNNITELUVAIHE
3/2016	Päiväkodin johtaja	Sähköpostit Kirjallisuuden lukeminen	Muistio Opinnäytetyöpäiväkirja	Tuotoksen sisällön tarkentaminen	
4/2016	Päiväkodin johtaja Kehittämisyöryhmä	Keskustelu 1. Kehittämisyöryhmän palaveri Kirjallisuuden lukeminen	Muistio Opinnäytetyöpäiväkirja	Tuotoksen sisällön hahmottelua ja leikkilistan hahmottelua	KENTÄLLE SIIRTYMINEN JA TYÖSKENTELYVAIHE
5/2016	Kehittämisyöryhmä Koko henkilöstö Lapsiryhmä	2. Kehittämisyöryhmän palaveri Alkukartoituslomake Kokeileva toiminta	Muistio Oppimispäiväkirja Lomakkeet Oppimispäiväkirja	Alustava leikkilista tuotosta varten Henkilökunnan toiveet Leikkilistan alustavaa keräämistä tuotokseen	
8/2016	Lapsiryhmä	Leikkien kokeilua käytännössä	Oppimispäiväkirjaan muistiinpanot	Tuotoksen tekoa	
9/2016	Kehittämisyöryhmä Lapsiryhmä	3. Kehittämisyöryhmän palaveri Leikkien kokeilua käytännössä	Muistio Oppimispäiväkirja Oppimispäiväkirjaan muistiinpanot	Leikkilistan läpikäyntiä ja muokkaus Tuotoksen tekoa	
10/2016	Lapsiryhmä Fröbelin Palikat & Siina Hirvonen Johtaja ja muu henkilökunta Kehittämisyöryhmä	Leikkien kokeilua käytännössä Sähköpostit Palautteen keruu tuotoksesta sekä muutosideoiden keruu 4. Kehittämisyöryhmän palaveri (palaute)	Oppimispäiväkirjaan muistiinpanot Sähköpostit Palautelomakkeet Muistio	Tuotoksen tekoa Luvat leikkien käyttöön tuotokseen Tuotoksen viimeistelyä Palautteen keruu	ARVIOINTI- JA VIIMEISTELYVAIHE
11/2016	Opiskelijat	Valmiin tuotoksen esittely ja luovutus toimeksiantajalle		Valmis tuotos sekä raportti	VALMIS TUOTOS

Kuvio 2. Kehittämistyön prosessi (Salonen 2013).

5.3 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Kehittämistarve mietitään aloitusvaiheessa ja tämän pohjalta laaditaan alustavat kehittämistehtävät. Myös toimintaympäristö sekä mukana olevat toimijat määritellään tässä vaiheessa ja heidän kanssaan on hyvä miettiä aiheen realistista rajausta. Aloitusvaiheessa dokumentointi ja vuoropuhelu toimijoiden kesken ovat hyvin tärkeitä asioita prosessin onnistumisen kannalta. Suunnitteluvaiheessa alustavien hahmotelmien pohjalta luodaan kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, josta käy ilmi muun muassa opinnäytetyön tavoitteet, toimintaympäristö, työvaiheet, toimijat, kehittämisen menetelmät ja dokumentointitavat. Suunnitteluvaiheessa kaikkea ei pysty suunnittelemaan tarkasti, mutta työskentelyn onnistumisen kannalta suunnitelmat kannattaa tehdä huolellisesti. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyömme prosessi käynnistyi tammikuussa 2016, jolloin otimme yhteyttä eri päiväkoteihin ja löysimmekin toimeksiantajan nopeasti. Määrittelimme yhdessä toimeksiantajan kanssa alustavia tavoitteita. Ensin tavoitteeksi asetui koko päiväkodin (1–5 vuotiaat) liikunnan kehittäminen Touhulan liikunnan vuosisuunnitelman tavoitteet huomioiden. Puhuimme alustavasti siitä, mitä kaikkea opinnäytetyö tulisi sisältämään ja miten rajaisimme sen.

Suunnitteluvaihe sijoittui helmi-maaliskuulle. Teimme kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman, johon kirjasimme muun muassa opinnäytetyömme aiheen, tavoitteet ja kuvauksen toimeksiantajasta, määrittelimme kehittämistehtäviä ja -menetelmiä sekä kuvasimme alustavia aineistoja ja dokumentteja. Helmi-maaliskuun aikana olimme yhteydessä sähköpostitse toimeksiantajamme kanssa ja rajasimme aihetta vielä uudelleen, sillä koimme, että opinnäytetyöstä tulee liian laaja, mikäli huomioimme kaikki ikävuodet ennen esikoulua. Niinpä rajasimme aiheemme koskemaan alle 3-vuotiaita.

Suunnitteluvaiheessa tutustuimme jo alustavasti kirjallisuuteen, jota halusimme käyttää opinnäytetyössämme ja pyrimme hahmottamaan alustavaa sisällysluetteloa. Suunnitteluvaiheen lopussa hioimme suunnitelmaa vielä hieman ja haimme lisää kirjallisuutta. Salosen (2013, 17) mukaan kaikki ei voi tässä vaiheessa olla täysin selvää ja osa asioista kirkastuu vasta työskentelyvaiheessa.

5.4 Kentälle siirtyminen ja työskentelyvaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen tulee kentälle siirtyminen. Tämä vaihe saattaa olla ajallisesti lyhyt. Sen aikana organisoidutaan yhdessä tulevaan työskentelyyn. Tämän jälkeen siirrytään työskentelyvaiheeseen, jonka sanotaan olevan suunnitteluvaiheen jälkeen tärkein sekä koko prosessin pisin ja vaativin vaihe. Kehittämishankkeen osatekijät ja toimijat realisoituvat tässä vaiheessa ja heidän kanssaan työskennellään yhdessä kohti tuotosta. Vaikka tämä vaihe on yksi raskaimmista ja vaativimmista kehittämistyöstä vastaaville henkilöille, on se kuitenkin ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Sen aikana aktivoituu ja kehittyy muun muassa suunnitelmallisuus, vastuullisuus, epävarmuuden sietokyky sekä itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.)

Kehittämistyömme kentälle siirtymisen vaihe oli hyvin lyhyt ja se ajoittui huhtikuulle, jolloin kävimme vielä läpi suunnitelmaamme ja tarkensimme sitä entisestään toimeksiantajan kanssa. Kentälle siirryimme huhtikuussa, kun harjoittelumme alkoi Vähäheikkilän Touhulassa, ja työskentelyvaihe pääsi kunnolla alkamaan. Työskentelyvaiheemme oli prosessin pisin vaihe, ja se ajoittui aina huhtikuusta lokakuuhun 2016 asti.

Pidimme heti työskentelyvaiheen alussa huhtikuussa ensimmäisen kehittämistyöryhmän palaverin, jossa esittelimme opinnäytetyömme aiheen sekä suunnitelman tuotoksesta kehittämistyöryhmälle. Aloitimme palaverissa kokoamaan jo alustavaa sisältöä tuotoksena olevaan kansioon. Ensimmäisellä tapaamiskerralla loimme myös alkukartoituskyselyn (liite 1), jonka jaoimme toukokuussa talon jokaiseen ryhmään. Vastausaikaa oli noin puolitoista viikkoa ja saimme takaisin kyselyistä huolimatta vain kolmen ryhmän laput. Näissä lapuissa oli kuitenkin hyviä leikki- ja toimintaehdotuksia, joiden pohjalta pääsimme työskentelyssämme alkuun.

Kevään aikana ehdimme myös kokeilla muutamia leikkejä, joita olimme hahmotelleet tuotokseen. Pidimme lapsille satujumppaa, joka kertoi karhun päivästä. Toinen meistä kertoi ja näytti mitä karhu milloinkin teki ja lapset seurasivat esimerkkiä omien taitojensa mukaan. Ensimmäisellä kerralla lapset vain tuijottivat, mitä aikuiset tekivät, mutta seuraavien kertojen aikana myös lapset alkoivat osallistua. Lapset seurasivat satujumppaa erittäin kiinnostuneina ja heidän reaktioistaan näki, että he pitivät siitä. Kokeilimme lasten kanssa erilaisia temppuratoja ja jumppalaulua sekä hiiret karkaa -leikkiä. Nämä kaikki toimivat kokemustemme mukaan hyvin, varsinkin toistojen myötä.

Kokeilimme myös erilaisia hippaleikkejä 2–3-vuotiaiden kanssa, mutta nämä eivät vielä toimineet kovin hyvin näin pienten lasten kanssa.

Syksyllä 2016 kokeilimme leikkejä alle kaksivuotiaiden ryhmässä sekä kolmevuotiaiden kanssa elo-, syys- ja lokakuussa. Kokeilemiamme laululeikkejä, jotka valitsimme tuotokseen ovat esimerkiksi Fröbelin Palikoiden Huugi Guugi –laulu, Ukko Nooan aamujumppa, Bingolaulu ja karhu nukkuu -leikki. Ripustimme alle kaksivuotiaiden ryhmän eteiseen ilmapalloja roikkumaan ja kokeilimme miten tämä innostaa lapsia liikkumaan. Myös muiden ryhmien aikuiset ripustivat eteisten kattoihin ilmapalloja roikkumaan. Ilmapallot toimivat hyvin ja lapset innostuivat niistä. Esimerkiksi siirtymä- ja pukemistilanteissa ne toimivat hyvin. Kokeilimme syksyn aikana myös erilaisia tempuratoja, maa-meri-laivaa eläimillä, mustekalaleikkiä, kapteeni käskee -leikkiä, satuhierontaa, huivitanssia ja –rentoutusta, pullokeilailua, leikkivarjon heilutusta sekä jalkapalloa. Kävimme keskustelua leikeistä ja niiden toteutuksesta ja toimivuudesta yhteisissä opinnäytetyötapaamisissamme kahden kesken. Muokkasimme leikkejä toimivammaksi kokeilujen perusteella. Esimerkiksi mustekalaleikissä alle kaksivuotiaat lapset tarvitsivat vielä todella paljon ohjausta ja aikuisen kannustusta, mutta päätavoitteena oli saada lapset juoksemaan ja nauttimaan leikistä, niin varioimme leikkiä niin, että mustekala (aikuinen) käy aidalla kannustamassa ja kertomassa lapsille mihin heidän tulee juosta. Kukaan ei siis jäänyt leikissä kiinni. Vanhempien lasten kanssa kiinni jäämistäkin voi jo kokeilla. Muutaman toistokerran jälkeen osa lapsista ymmärsi jo juosta toiselle aidalle, kun aikuinen huusi: "kuka pelkää mustekalaa!" Samoin karhu nukkuu –leikkiä varioimme ikätasoon nähden sopivammaksi niin, että lapset ottavatkin karhua (aikuista) kiinni.

Työskentelyvaiheen aikana meillä oli kaksi muutakin kehittämistyöryhmän palaveria ensimmäisen lisäksi. Toukokuussa pidettyyn toiseen palaveriin osallistui meidän lisäksi kehittämistyöryhmän kaikki jäsenet. Kävimme palaverissa läpi alkukartoituslomakkeet sekä kansion sisällön tavoitteita. Keskustelimme yhdessä muista potentiaalisista leikeistä, joita kansioon voisi laittaa ja kävimme läpi niiden toimintaohjeita. Kolmas palaveri pidettiin vasta syyskuussa. Tähän pääsi osallistumaan vain toinen meistä, sekä kaksi kehittämistyöryhmän jäsentä. Palaverissa kävimme läpi tuotoksen rungon sekä leikit, jotka siihen oli jo kirjoitettu kesän aikana. Saimme hyviä lisäysehdotuksia tuotosta varten. Pyysimme myös palautetta tuotoksen sen hetkisestä sisällöstä ja keskustelimme tuotoksen tärkeydestä. Saamamme palaute oli hyvää ja kehittämistyöryhmä koki

tärkeäksi sen, että tuotoksen myötä keräämämme leikit löytyvät yhdestä paikasta, vaikka ne olisivatkin jo ennestään tuttuja.

Työskentelyvaiheessa kävimme sähköpostilla keskustelua Siina Hirvosen sekä Fröbelin Palikoiden Matts Lillrankin kanssa siitä, että saammeko käyttää heidän laulujensa sanoja ja laulujen mukana olevia leikkejä tuotoksessamme (liitteet 2 ja 3). Fröbelin Palikoiden Huugi Guugi ja Jumppalaulu sekä Siina Hirvosen Taika Radio -kirjassa oleva ”Mun jalat kulkee näin” -kappale ovat julkaistu tekijöiden luvalla.

5.5 Arviointi- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaihe tarkoittaa työn arviointia. Tätä arviointia kannattaa kuitenkin tehdä koko ajan, vaikka se onkin mainittu tässä omana vaiheenaan. Varsinkin oma reflektointi on todella tärkeää projektin aikana. Pyrimme kuitenkin pyytämään palautetta kehittämistyöryhmältä pitkin matkaa. Tästä vaiheesta voi siirtyä suoraan viimeistelyvaiheeseen tai työn kanssa voi palata vielä työstövaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Me siirryimme suoraan viimeistelyvaiheeseen.

Suoritimme arviointia kehittämistyöryhmän kanssa koko kehittämistyön prosessin ajan. Muulta henkilökunnalta pyysimme palautetta ja kehittämissuhteita arviointivaiheessa. Arviointivaiheeseen siirryimme lokakuun loppupuolella. Laitoimme tuotoksen esille kahvihuoneen pöydälle noin viikoksi ja tähän viereen yhteisen palautelomakkeen (liite 3). Henkilökunta oli vaihtunut hieman keväästä, joten pyysimme myös uusien työntekijöiden leikkivinkkejä vielä samalla. Annoimme palautteen antoon vain hieman yli viikon aikaa siksi, että ehtisimme tarvittaessa vielä muokkaamaan tuotosta toiveiden mukaisesti.

Arvioimme tuotostamme yhdessä kehittämistyöryhmämme kanssa. Lokakuun lopussa pidimme myös viimeisen eli neljännen kehittämistyöryhmän palaverin. Palaveriin pääsi paikalle kaikki muut kehittämistyöryhmän jäsenet paitsi toinen meistä. Palaverin aluksi esiteltiin kansio, jonka jälkeen työryhmän jäsenet antoivat palautetta kansiosta. Kansion alussa olevista teoriaosuuksista saimme hyvää palautetta ja samoin kattavasta leikkien määrästä. Myös leikkien soveltuvuus yli kolmevuotiaallekin koettiin hyväksi asiaksi. Kansion ulkonäkö oli palaverin aikana vielä muokkauksen alla ja pyysimmekin mielipiteitä siitä. Kansioon toivottiin lisää kuvia, mikäli se olisi mahdollista ja värikästä

kansilehteä. Kehittämistyöryhmä ehdotti myös välilehtien lisäämistä kuukausien välille kansioon, jotta kansion käyttäjä voi helposti hypätä haluamaansa kuukauteen.

Viimeistelyvaiheella tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyön ja tuotoksen tekstejä hiotaan entistäkin parempaan muotoon ja karsitaan tarpeetonta tekstiä pois. Tämä vaihe voi olla pitkä ja vaativa. Työlääksi vaiheen tekee se, että samaan aikaan on viimeisteltävänä sekä kehittämistyön tuotos että raportti. (Salonen 2013, 18.) Pyrimme hiomaan tekstejä koko prosessin ajan vaiheittain ja siirryimmekin viimeistelyvaiheeseen jo työskentelyvaiheen lomassa. Viimeiset hienosäädöt tuotokseen ja raporttiin teimme kuitenkin vasta lokakuun lopulla ja marraskuun alussa.

Salosen (2013, 19) mukaan kehittämistyön viimeisenä vaiheena on valmis tuotos, joka on esimerkiksi meidän tapauksessamme konkreettinen kansio. Tähän vaiheeseen kuuluu kehittämistyön päättäminen, tuotoksen esittäminen sekä mahdollinen levittäminen (Salonen 2013, 19). Opinnäytetyön palautuksen jälkeen esittelemme valmiin tuotoksemme vielä toimeksiantajalle ja luovutamme sen heidän käyttöönsä.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Kehittämistyön tuloksena syntyi liikuntakansio, joka on tarkoitettu erityisesti alle kolmevuotiaiden lasten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansio on toimitettu sekä sähköisenä että paperisena versiona toimeksiantajalle. Paperisen version sivut on laitettu muovitaskuihin, jotta kansio säilyy hyvänä pitkään. Kehittämistyöryhmän ehdotuksen mukaan kansioon on lisätty myös merkit kuukausien väliin, jotta kansion selaaminen olisi entistäkin kätevää. Kansion kansilehdestä on tehty toiveiden mukaan värikäs ja sivuille on lisätty leikkeihin sopivia kuvia Papunetistä. Kansion otsikoinnissa on käytetty Touhulan logon värejä.

Kansio sisältää lyhyen kuvauksen liikunnan merkityksestä lapselle, lyhyen tietopaketin lasten motorisesta kehityksestä sekä vaihtoehtoisia liikuntaleikkejä elokuusta kesäkuuhun liikuntasuunnitelmien tavoitteiden mukaisesti. Toimeksiantajan toiveena oli, että tuotoksessa olisi mahdollisimman paljon leikkejä. Toiveena oli ainakin 30–40 leikkiä. Lopullisessa tuotoksessa on kuitenkin 65 eri liikuntaleikkiä sekä liikunnallista toimintaa. Kehittämistyössä käytetyt liikuntasuunnitelmat ovat salassa pidettäviä, joten tästä syystä tässä raportissa annetaan vain muutamia esimerkkejä havainnollistamaan, millä perusteilla leikit on valittu tuotokseen, eikä liikuntasuunnitelmia ole voitu liittää liitteisiin. Samasta syystä johtuen tuotosta ei ole voitu liittää kehittämistyön raportin liitteeksi. Seuraavaksi esittelemme tarkemmin kansion sisältöä.

Kansion alussa on alkusanat, jossa kerrotaan lyhyesti liikunnan merkityksestä ja vaikutuksesta lapsen elämään sekä miksi liikunta on lapsille tärkeää. Alkusanojen jälkeen on johdanto, jossa kerrotaan, mitä kansio pääpiirteissään sisältää. Johdannon jälkeen kansiossa on toimeksiantajan pyytämä lyhyt kuvaus lasten motorisesta kehityksestä ja kehityksen vaiheista alle kolmevuotiailla lapsilla. Kansion teoriaosuudet on koostettu opinnäytetyön raportin tietoperustan pohjalta.

Teoriaosuuksien jälkeen tuotoksen pääotsikot on jaoteltu kuukausien mukaan elokuusta kesäkuuhun asti. Jokainen kuukausi on siis oma lukunsa ja jokaisen kuukauden alussa kerrotaan liikuntasuunnitelmista nousseet liikunnan tavoitteet kyseisen kuukauden osalta. Tämän jälkeen luetellaan allekkain liikuntatavoitteiden mukaisten liikuntaleikkien ja liikunnallisten toimintavinkkien nimet sekä niiden ohjeet mahdollisten kuvien kera. Leikkejä on kuukausista ja sen tavoitteista riippuen 3–9. Kansion loppuun on koottu vielä "ekstraleikkejä" -osio, johon on laitettu sellaisia leikkejä, joita ei ole haluttu luokitella

mihinkään. Kansiota on muokattu myös saadun palautteen mukaan ja kaikkien leikkien ja toimintavinkkien nimet on kirjoitettu palautteen pohjalta myös sisällysluettelo sivunumeron kera, jotta ne voisi tarvittaessa löytää helposti ja nopeasti.

Kansio on siis jaoteltu kuukausien mukaan ja jokaisen kuukauden kohdalla kerrotaan Touhulan liikunnan vuosisuunnitelmien mukaiset kuukausittaiset liikunnan tavoitteet. Seuraavaksi annamme yhden esimerkin leikin valinnasta ja sen taustalla olevista tavoitteista. Yhtenä kuukautena yhtenä tavoitteena on hyppäämisen harjoittelu. Kehittelimme tähän tavoitteeseen sopivaksi toiminnaksi hyppyradan, jonka voi toteuttaa sekä sisällä että ulkona. Kirjoitimme ranskalaisin viivoin, mistä välineistä ja tavaroista voi muodostaa hyppyradan. Hyppyradassa voi käyttää esimerkiksi trampoliinia, hyppynaruja, joiden yli hypätään, vanteita tai autonrenkaita, joiden sisään hypätään sekä matalaa koroketta, jonka päältä hypätään alas. Annoimme vain esimerkkejä hyppyradassa käytettävistä välineistä, sillä tavoitteena on, että henkilökunta pystyy tekemään hyppyradan joustavasti lasten tarpeiden ja saatavilla olevien välineiden mukaan. Tämä toimintahetki on siis melko vapaa ja helposti varioitavissa, mikä on mielestämme hyvä asia. Jotkut toimintahetket ovat toki tarkemmin strukturoituja.

Tuotoksen leikit ja liikunnalliset toiminnot on kerätty muun muassa kirjallisuutta hyödyntäen, meidän ja kehittämistyöryhmän jäsenten ideoiden ja kokemusten sekä koko henkilökunnan ideoiden avulla. Perehdyimme tuotosta varten moniin liikuntaleikkejä ja –tuokioita sisältäviin teoksiin sekä jonkin verran myös vastaaviin internetistä löytyviin sivustoihin. Koko henkilökunta sai kirjoittaa alkukartoituslomakkeeseen leikkiehdotuksia ja kehittämistyöryhmän palaverissa keräsimme yhdessä sopivia leikkejä paperille.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Kehittämistehtävänäimme oli luoda liikuntaleikkejä ja lapsen motorisen kehityksen kuvausta lyhyesti sisältävä kansio alle kolmevuotiaalle lapsille. Kehittämistyön tuloksena syntynyt liikuntakansio sisältää liikuntasuunnitelmien tavoitteiden mukaan määriteltyjä liikuntaleikkejä ja lyhyen teoriaosuuden lasten motorisesta kehityksestä sekä avasimme kansiossa myös sitä, miksi liikunta on niin tärkeää pienellekin lapselle.

Aivan prosessin alkuvaiheessa mietimme kansioon vain yhtä leikkiä kuukautta kohden, jolloin tuotos olisi rakentunut vuoden läpi kestävän teeman mukaan ja olisimme mahdollisesti lisänneet leikkeihin kuvalliset ohjeet. Saimme toimeksiantajaltamme kuitenkin melko tarkan kuvauksen heti aluksi siitä, mitä kaikkea kansion tulisi sisältää. Rajasimme aihetta kuitenkin vielä uudelleen muutaman kerran, jotta työmäärä ei kasvaisi aivan liian suureksi ja saisimme teoriaperustamme paremmin rajattua.

Toimeksiantajan toivomuksena oli, että leikit pohjautuisivat Touhulan liikunnan vuosisuunnitelmaan ja sen tavoitteisiin kuukausien mukaan. Prosessin alussa tarkoituksena oli perustaa tuotos kauden 2015-2016 liikuntasuunnitelmaan. Prosessin loppupuolella kuitenkin saimme käyttöömmme myös kauden 2016-2017 liikuntasuunnitelman. Olemme huomioineet tuotoksessa molemmat liikuntasuunnitelmat, mutta painotimme kuitenkin enemmän kauden 2015-2016 suunnitelmaa, koska olimme jo perustaneet tuotoksen sen pohjalle. Vanhemmassa suunnitelmassa tavoitteet olivat myös mielestämme konkreettisempia ja kattavampia.

Toivomuksena oli myös, että leikkejä olisi noin 30–40 kappaletta, eli mitä enemmän sitä parempi. Kehittämistyön prosessin alussa pohdimme, kuinka voimme keksiä ja kehittää niin paljon uusia leikkejä, kun leikkejä on jo valmiiksi olemassa niin paljon. Kehittämistyön edetessä realisoitui kuitenkin se, että kansion tarkoituksena ei ole pelkästään luoda tyhjistä jotain uutta ja hienoa, vaan on tärkeää, että niin vanhat tutut kuin uudetkin leikit löytyvät kaikki koottuna pakettina samasta paikasta. Lopullisessa tuotoksessamme on jopa 65 leikkiä.

Mielestämme tuotoksemme vastaa saamaamme toimeksiantoa. Kansiossa on huomioitu Touhulan liikunnan vuosisuunnitelmat ja kansio on jaoteltu kuukausien mukaan.

Jokaisen kuukauden kohdalla näkyy myös siihen kuuluvat liikunnan tavoitteet. Leikit eivät ole täysin tasaisesti jakautuneet, vaan osassa kuukausissa leikkejä on seitsemästä yhdeksään ja osassa vain kolme. Kuukausittain vaihtuvien tavoitteiden määrä vaihtelee myös.

Leikkien ja toimintahetkien ohjeet ovat mielestämme selkeät ja helposti ymmärrettävät, mikä oli toimeksiantajan toiveenakin. Kansion käyttäjäystävällisyyttä lisää se, että leikit löytyvät sivunumeroineen sisällysluettelosta, joten ne voi tarvittaessa löytää helposti ja nopeasti. Lisäsimme myös kehittämistyöryhmän toiveiden mukaan merkit kansioon kuukausien kohdalle, jotta tietyn kuukauden löytäminen olisi helpompaa.

Mielestämme liikuntakansio on monipuolinen ja kattava kokonaisuus. Leikit ovat monipuolisia ja vastaavat ikätason mukaista kehitystä. Olemme myös antaneet muutamien leikkien kohdalla vinkkejä, millä tavoilla leikkejä voi varioida ja muokata yksinkertaisemmiksi tai haastavammiksi. Olemme keränneet kansioon sekä uudempia leikkejä että vanhempia perinneleikkejä monipuolisesti erilaisista lähteistä. Teimme kansion kansiosasta henkilökunnan toiveiden mukaisesti värikkään. Käytimme otsikoinnissa Touhulan logon värejä niin, että otsikoiden kirjaimet ovat eri värisiä. Sijoitimme leikkeihin sopivia kuvia kansion sivuille Papunetistä. Mielestämme kansio on ulkonäöltään värikäs, selkeä ja houkutteleva sekä toimeksiannon mukainen.

Liikuntakansion alussa on lyhyt teoriaosio liikunnan tärkeydestä ja vaikutuksesta lapselle sekä alle kolmevuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä. Pohdimme aluksi, kuinka saisimme kirjoitettua nämä teoriaosuudet kansioon mahdollisimman tiivistetysti, mutta kuitenkin niin että kaikki tärkeät asiat tulisivat mainituiksi. Tuotoksen teoriaosuus vastaa mielestämme toimeksiantoa, ja saimmekin kehittämistyöryhmältä hyvää palautetta tästä osuudesta. Se koettiin hyvänä lisänä kansion sisältöön ja toimivan samalla perusteena kansion tärkeydelle.

Mielestämme kehittämistyön raportin tietoperusta tukee tuotosta hyvin. Tietoperustamme koostuu kahdesta osiosta, liikunnasta ja sen merkityksestä lapselle sekä motoriikasta, motorisista taidoista ja alle kolmevuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä. Tietoperustan ensimmäisessä luvussa (luku 3) määrittelemme, mitä liikunta ja liikkuminen tarkoittavat erityisesti lapselle sekä kerromme, millä tavoin liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen. Kuvaamme tässä myös lyhyesti varhaiskasvatusta yleisesti sekä miten liikunta ja liikuntakasvatus näkyvät varhaiskasvatuksessa. Toisessa

luvussa (luku 4) kerromme motoriikasta ja motorisesta kehityksestä yleisesti, sekä kuvaamme motorisia taitoja erityisesti alle kolmevuotiailla.

Liikuntakansion levittämisestä vastaa toimeksiantajamme. Sovimme prosessin alussa, että toimeksiantaja saa halutessaan levittää tuotoksen myös muihin Touhula liikuntapäiväkoteihin. Lähetämme tuotoksen siis myös sähköisenä PDF-muodossa toimeksiantajalle, jotta hän voi halutessaan lähettää sen edelleen tai tulostaa lisää kansioita Vähäheikkilän yksikköön työntekijöiden käyttöön.

Mielestämme olisi hyödyllistä, jos kansiota jatkettaisiin yli kolmevuotiaille. Tässä voisi hyödyntää meidän kansiotamme muokkaamalla osan leikeistä haastavammiksi tai monimutkaisemmiksi. Joitain leikkejä ei varmasti tarvitsisi muokata yhtään. Yli kolmevuotiaiden kansioon voisi myös kehittää joitain aivan uusia leikkejä, jotka eivät alle kolmevuotiaille sovellu. Kansioon voisi myös lisätä kuvitetut ohjeet tai kuvia lapsista leikkimässä kyseisiä leikkejä. Meilläkin oli aluksi ideana tehdä kuvitetut ohjeet, mutta leikkien suuren määrän vuoksi se ei onnistunut. Toki kansiota on varmasti tarkoituksenmukaista kokeilla käytännössä ennen uusia kehittämiskohteita, jotta nähdään, miten se toimii.

7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi

Kehittämistyömme prosessi kesti tammikuusta 2016 marraskuuhun 2016 asti. Prosessi oli pitkä ja sen eteneminen oli hyvin vaihtelevaa. Pääsimme kehittämistyössämme hyvin alkuun ja teimme prosessin alussa ideointi- ja suunnitteluvaiheessa (helmimaaliskuussa) töitä erittäin intensiivisesti. Myös huhti–toukokuussa kehittämistyön prosessi eteni mielestämme hyvin ja yhteistyö toimeksiantajan ja kehittämistyöryhmän kanssa oli tiivistä.

Pidimme taukoa kehittämistyön tekemisestä koko heinäkuun. Muutenkin taukoja tuli aika ajoin prosessin aikana, mutta tämä teki vain hyvää, sillä näin saimme tarvittavaa etäisyyttä työhön. Heinäkuun pidemmän tauon jälkeen kehittämistyön jatkaminen elokuussa tuntui molemmista haastavalta ja orientoituminen intensiivisempään työhön oli vaikeaa. Tuntui, että työ ei etene. Parityöskentelyssä etuna on kuitenkin se, että toinen motivoi yrittämään ja tekemään enemmän. Koimme tämän erittäin suurena hyötynä prosessissa. Syys-lokakuussa orientoituminen työskentelyyn oli helpompaa ja teimme intensiivisesti töitä kehittämistyön parissa koko syys- ja lokakuun ajan.

Uskomme, että molempien työllistyminen Touhula liikuntapäiväkoteihin prosessin aikana auttoi työskentelyä loppuvaiheessa, sillä työskentelimme päivittäin kehittämistyön toimintaympäristössä ja pääsimme helpommin kokeilemaan esimerkiksi eri leikkejä arjessa.

Kehittämistyössä käyttämämme menetelmät olivat mielestämme toimivia. Alkukartoituskyselyn, keskustelujen ja kehittämistyöryhmän avulla osallistimme toimijat mukaan prosessiin ja saimme hyödyllisiä vinkkejä tuotosta varten. Kehittämistyöryhmän avulla saimme koottua tuotoksemme kasaan. Kokeileva toiminta ja "tarkkailu" osoittautuivat hyviksi menetelmiksi prosessin aikana tuotoksen sisällön kannalta. Ainoa hieman heikommin toiminut menetelmä oli palautekysely. Onneksi saimme palautetta kuitenkin suullisesti käytyjen dialogien avulla sekä kehittämistyöryhmältämme.

Yhteistyö kaikkien kehittämistyön toimijoiden kanssa sujui mielestämme hyvin. Saimme vastauksia toimeksiantajalta kysymyksiimme nopeasti sekä sähköpostin kautta että suullisesti. Kehittämistyöryhmä toimi mielestämme myös hyvin, vaikka jokaisella kerralla kaikki jäsenet eivät päässeetkään paikalle. Ryhmästä oli paljon apua prosessin aikana ja saimmekin ryhmän jäseniltä hyvin tukea prosessin eri vaiheissa. Kysyimme alkukartoituslomakkeella ja palautelomakkeella muun henkilökunnan ideoita ja ajatuksia. Näissä päiväkodin työntäyteinen arki tuli vastaan, emmekä saaneet esimerkiksi kuin puolet (3/6) alkukartoituslomakkeista takaisin muistutuksista huolimatta. Myös palautelomakkeeseen tulleet palautteet jäivät erittäin vähäisiksi. Jatkossa tulisikin miettiä, miten palautteen keruu kannattaisi suorittaa, jotta palautetta saisi mahdollisimman paljon.

7.3 Ammatillinen kasvu ja eettiset pohdinnat

Lastentarhanopettajan työn keskeisin alue on lastentarhanopettajan suhde lapsiin. Ammatin erityispiirteenä on, että työn tulokset näkyvät sekä heti että tulevaisuudessa. Ammatillisen toiminnan vastuullisuus perustuu alan ammattitaitoon sekä työn arvo- ja normipohjaan. Huonoa ammattitaitoa ei voi korvata hyvillä eettisillä periaatteilla eikä päinvastoin. (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 2.)

Lastentarhanopettajan eettisiin periaatteisiin kuuluu muun muassa, että lastentarhanopettaja kohtelee jokaista lasta yksilönä tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti sekä edistää ja ohjaa lasten kasvua, kehitystä ja oppimista lämmön, ilon ja leikin

ilmapiirissä kunkin lapsen yksilöllisyyttä kunnioittaen. Lastentarhanopettaja toimii myös vanhempien kasvatustyön tukijana, työyhteisönsä pedagogisena asiantuntijana sekä yhteiskunnassa varhaiskasvatuksen asiantuntijana. (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 5-7.)

Kehittämistyön tekemisessä otimme huomioon lastentarhanopettajan työn ammattietiikan ja eettiset periaatteet. Valitsimme leikit liikuntakansioon sillä perusteella, että ne tukisivat lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ja olisivat monipuolisia. Pyrimme huomioimaan leikeissä ja toimintahetkissä mahdollisimman paljon eri sisällöllisiä orientaatioalueita, jolloin leikit tukisivat liikkumisen ja motorisen kehityksen lisäksi myös muita tärkeitä orientaatioalueita. Huomioimme leikkien valinnassa kunkin kuukauden tavoitteet niin, että leikeissä harjoiteltaisiin kyseisiä tavoitealueita monipuolisesti ja vaihtelevasti. Kansion teoriaosuudessa kirjoitimme liikunnan ja leikin kiinteästä yhteydestä ja siitä, miten lapset kehittävät luonnostaan liikkumisestaan leikin. Kuten lastentarhanopettajan eettisissä periaatteissakin sanotaan, tulee lapsen kasvua ja kehitystä ohjata ja edistää lämmön, ilon ja leikin ilmapiirissä kunkin lapsen yksilöllisyyttä kunnioittaen (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 5). Mainitsimme kansion teoriaosuudessa myös siitä, että jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä, vaikka se eteneekin samojen vaiheiden läpi.

Merkittävänä ammatillisen kasvun tekijänä toimi se, että kehittämistyön tekemisen myötä pääsimme osallistumaan pitkäkestoiseen ja suunnitelmalliseen projektityöhön. Kehittämistyön kesto oli pitkä, lähes vuoden mittainen ja opimme sen myötä suunnitelmallista ajan käyttöä ja tehtävien jaksottamista. Prosessi opetti myös asioiden dokumentoinnin merkityksestä. Kirjallisesta dokumentoinnista esimerkiksi kehittämispäiväkirjojen muodossa tuli meille tärkeä keino jäsentää pitkäkestoista kehittämistyötämme. Sen avulla pystyimme palaamaan aina uudestaan prosessin vaiheisiin ja omiin ajatuksiimme ja ideoihimme.

Kehittämistyön tekeminen on opettanut ja kasvattanut meitä ammatillisesti erittäin paljon. Kasvoimme prosessin aikana harjoittelijoista aktiiviksi toimijoiksi ja työntekijöiksi. Tätä edisti suuresti työllistymisemme kehittämistyön prosessin puolella välissä. Saimme monipuolisen ja laajan näkökulman asioihin toimiessamme sekä harjoittelijoina että työntekijöinä. Saimme valtavasti teoriatietoa esimerkiksi lasten liikunnasta ja motorisesta kehityksestä sekä paljon ideoita ja vinkkejä liikuntaleikeistä ja liikunnallisesta toiminnasta. Pystyimme hyödyntämään tietoa käytännössä harjoittelun aikana ja työssämme lastentarhanopettajina. Oppimistamme asioista tulee varmasti olemaan

paljon hyötyä myös tulevaisuudessa, kun toimimme lastentarhanopettajina erilaisissa työpaikoissa. Prosessin myötä ymmärsimme myös, kuinka laaja ja moninainen lastentarhanopettajan työnkuva on. Erityisesti lastentarhanopettajan ammattietiikkaan perehtyminen selvensi meille, miten monia erilaisia rooleja lastentarhanopettajalla on työyhteisössä, perheiden kanssa työskenneltäessä ja yhteiskunnallisessa keskustelussa. Olemme pohtineet lastentarhanopettajan ammattiin liittyviä ammattieettisiä kysymyksiä paljon prosessin aikana toimiessamme harjoittelijoina ja myöhemmin työntekijöinä. Myös kehittämistyöhön liittyen ilmeni muutamia eettisiä pohdintoja ja kysymyksiä.

Aloittaessamme harjoittelun toimipaikassa toinen meistä oli alle kolmevuotiaiden ryhmässä ja toinen isompien ryhmässä. Pohdimme, miten tämä tulee vaikuttamaan kehittämistyön toteuttamiseen. Onneksi meillä molemmilla oli kuitenkin jo etukäteen kokemusta alle kolmevuotiaiden lasten kanssa työskentelystä. Sovimme kokeilevamme leikkejä yhdessä alle kolmevuotiaiden ryhmässä. Prosessin edetessä kävi kuitenkin niin, että työllistyimme molemmat Touhula konserniin. Isompien ryhmässä harjoittelussa ollut työllistyi samaan päiväkotiin alle kolmevuotiaiden ryhmään. Pienempien ryhmässä harjoittelussa ollut työllistyi toiseen Touhula konsernin päiväkotiin 3-4-vuotiaiden lasten ryhmään. Näin ollen saimme molemmat toimia alle kolmevuotiaiden lasten ryhmässä.

Pidimme eettisenä haasteena myös sitä, että olimme kehittämistyön prosessin loppupuolella töissä eri toimipaikoissa ja toinen meistä eri paikassa kuin mihin teimme kehittämistyön. Mietimme, mitä vaikutuksia tällä olisi kehittämistyön tekemiseen. Onneksi kyseessä oli kuitenkin saman konsernin toimipaikat, joten työ itsessään ei muuttunut niin kovin paljon. Ainoana seurauksena tästä oli se, että toinen meistä ei päässyt osallistumaan pariin viimeiseen kehittämistyöryhmän kokoukseen. Emme kuitenkaan usko tämän haitanneen työskentelyä juurikaan, sillä keskustelimme kokousten ennen ja jälkeen keskenämme asioista, joita haluamme käsitellä kehittämistyöryhmän kanssa ja asioista, joita kokouksessa tuli ilmi.

Yksi suuri eettinen kysymys oli työntekijöiden aktiivisuus ja osallisuus prosessissa. Pohdimme, saimmeko työntekijöitä tarpeeksi osallistumaan prosessiin ja saimmeko tarpeeksi kattavasti tietoa kaikkien työntekijöiden mielipiteistä ja ehdotuksista, ettei tuotoksessa huomioitaisi vain aktiivisempien työntekijöiden ajatuksia. Alkukartoituslomakkeista emme saaneet takaisin kuin muutaman ja palautettakin tuli melko vähän. Tähän liittyi varmasti se, että osa työntekijöistä vaihtui kehittämistyön prosessin puolivälissä. Lisäksi työntekijöillä oli usein luonnollisesti niin kova kiire, ettei

aikaa jäänyt kansion kehittämiseen osallistumiseen. Saimme kuitenkin kehittämistyöryhmältä erittäin hyvää ja monipuolista palautetta ja ehdotuksia. Kehittämistyöryhmän jäsenet olivat kaikki eri ryhmistä ja eri ikäisten lasten ryhmistä, joten uskomme palautteen olleen monipuolista ja edustavan melko kattavasti kaikkien päiväkodin työntekijöiden näkemyksiä.

Koimme eettisenä haasteena leikkien tekijänoikeudet ja leikkien alkuperän selvittämisen. Pohdimme, mitkä leikit ovat niin sanottuja perinneleikkejä, joilla ei ole varsinaisia tekijänoikeuksia eikä lähdettä. Selvitimme huolellisesti leikkien alkuperäiset lähteet ja tekijät ja selvisimme tästä haasteesta hyvin. Löysimme lähes kaikille leikeille lähdeaineiston. Pyysimme muutamaan laululeikkiin käyttöoikeuden niiden tekijöiltä.

Touhulan liikunnan vuosisuunnitelmat ovat opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen mukaan salassa pidettäviä asiakirjoja. Niitä ei siis saa tuoda ilmi opinnäytetyöraportissa, eikä luonnollisesti muissakaan asioissa. Eettiseksi kysymykseksi nousi, millä tavoin pystymme perustelemaan minkä vuoksi valitsimme tiettyjä leikkejä kansioon, kun emme voi kertoa liikunnan vuosisuunnitelmien sisällöstä opinnäytetyöraportissa. Päädyimme siihen tulokseen, että emme erittele leikkejä ja niiden taustalla olevia tavoitteita juurikaan. Kerromme vain, että olemme valinneet leikit kuukausittain vaihtuvien tavoitteiden perusteella. Mielestämme tämä ei haitannut opinnäytetyöraportin tekemistä ollenkaan.

LÄHTEET

- Arvola, O. 2014. Paikoillanne, valmiit, hep! Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä; Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf>.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Gallahue, D.; Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. Seventh edition. New York: The McGraw-Hill companies, Inc.
- Haapala, R. & Vainionpää, T. 2014. Opas 1-6-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.9.2016 https://www.jikky.fi/files/2607/Valmis_JIK_Opas_1-6_lapsen_motorisen_kehityksen_tukemisesta.pdf.
- Helenius, A.; Karila, K.; Munter, H.; Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. WS Bookwell Oy. Juva 2002.
- Hännikäinen, H.; Leino, K.; Levomäki, L.; Määttä, J.; Ojanperä, N.; Silvennoinen, E. & Tigerstedt, H. Lasten liikkuminen päivähoitossa. Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä; Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165022.pdf>.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000.
- JHL 2015. Varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Viitattu 4.3.2016 http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/ammattialatoiminta/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen_eettiset_periaatteet/.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.
- Kunnat 2016. Varhaiskasvatus. Viitattu 29.2.2016 <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/vasu/Sivut/default.aspx>.

Sääkslahti, A.; Soini, A; Mehtälä, A.; Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyässä. Liikunta & tiede -lehti. Viitattu 28.10.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf.

THL 2015. Varhaiskasvatus. Viitattu 29.2.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Touhula 2016a. Turku, Touhula Vähäheikkilä. Viitattu 29.2.2016 <http://touhula.fi/paivakodit/turku/turku-touhula-vahaheikkila/>.

Touhula 2016b. Touhula. Viitattu 1.10.2016 <http://touhula.fi/touhula/>.

Viholainen, H. & Ahonen, T. 2013. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa: Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Williams, H.; Pfeiffer, K.; O'Neill, J.; Dowda, M.; McIver, K.; Brown, W. & Pate, R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. Obesity 16/2008, 1421–1426. Saatavilla: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.214/epdf>.

Yle 2016. Katso, millaiset ovat pienten lasten uudet liikuntasuositukset – vähintään kolme tuntia päivässä. Viitattu 21.9.2016 http://yle.fi/uutiset/katso_millaiset_ovat_pienten_lasten_uudet_liikuntasuositukset_liiketta_vahintaan_kolme_tuntia_paivassa/9149148.

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

ALKUKARTOITUSLOMAKE HENKILÖKUNNALLE

HEI!

Teemme opinnäytetyömme tuotoksena liikuntakansion **ALLE 3-VUOTIAILLE** lapsille. Kokoamme siihen mahdollisimman paljon erilaisia leikkejä. Nyt keräämme alkukartoituksena henkilökunnalta ideoita leikeistä. Voitte listata tähän paperille toiveenne/ehdotuksenne leikeistä lyhyiden ohjeiden kera. Palautattehan ryhmänne lapun viimeistään tiistaina 10.5 Hennalle Menomuksuihin tai Nealle Intoipanoihin.

Ystävällisin terveisin Henna ja Nea ☺

LUVAN KYSYMINEN LAULUN SANOJEN KÄYTTÖÄ VARTEN (SIINA HIRVONEN)

Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä! - Hirvisuo Henna

28.10.2016 15.34

Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä!

Hirvisuo Henna

ke 5.10.2016 18:50

Lähetetyt

Vastaanottaja:siinataikaradio@gmail.com <siinataikaradio@gmail.com>;

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulusta ja teemme oppinnäytetyötämme alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan liittyen. Teemme liikuntakansiota Touhula päiväkodeille.

Haluaisimme lisätä kansioon laulun "Mun jalat kulkee näin" sanat ja leikin. Onko tämä mahdollista tekijänoikeudellisista syistä? Kansio tulee vain Touhula konsernin käyttöön.

Ystävällisin terveisin, Henna Hirvisuo ja Nea Mattila

Re: Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä! - Hirvisuo Henna

28.10.2016 15.35

Re: Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä!

Siina & Taikaradio <siinataikaradio@gmail.com>

pe 7.10.2016 0:40

Vastaanottaja:Hirvisuo Henna <henna.hirvisuo@edu.turkuamk.fi>;

Hei!

Kiitos yhteydenotosta ja viestistä.

Olen tehnyt suomalaiset sanat kyseiseen lauluun. Säveltäjä on uusi-seelantilainen.

Ennenkuin mennään asioissa eteenpäin, niin haluaisin tietää:

Missä muodossa laulu tulisi tekemäänne liikuntakansioon?

Tuleeko sinne nuotti ja/ tai vain sanat?

Leikkiohje?

Mistä ne on otettu vai teettekö ne alusta asti itse?

Jos esim. tulee nuotti, niin onko se suora valokopio Siinan taikaradio -laulukirjastani?

Ystävällisin terveisin

Siina Hirvonen

Re: Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä! - Hirvisuo Henna

28.10.2016 15.35

Re: Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä!

Hirvisuo Henna

pe 7.10.2016 6:56

Vastaanottaja:Siina & Taikaradio <siinataikaradio@gmail.com>;

Hei!

Eli liikuntakansioomme tulisi vain laulun sanat kirjoitettuna ja leikkiohjeeksi se, että liikutaan sanojen mukaan. Sanojen perään tulisi myös lähdeviite Siinan taikaradio kirjaan. Nuotteja emme laita esille, vaan ajattelimme vain vinkata kansiossa, että nuotit ja cd löytyvät Siinan taikaradio kirjasta.

Ystävällisin terveisin
Henna Hirvisuo ja Nea Mattila

Re: Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä! - Hirvisuo Henna

28.10.2016 15.36

Re: Laulun sanojen ja leikin käyttö opinnäytetyössä!

Siina & Taikaradio <siinataikaradio@gmail.com>

ke 19.10.2016 6:20

Saapuneet

Vastaanottaja:Hirvisuo Henna <henna.hirvisuo@edu.turkuamk.fi>;

Hei!

Anteeksi. Olen unohtanut vastata tähän viestiin.

Kyllä, voitte minun puolestani laittaa laulun sanat sinne kansioonne.

Laitattehan lähdekirjan tiedot selkeästi (ainakin kirjan nimi ja kustantaja). Laitatte varmaankin myös jonkin kohtaan, että "julkaistu tekijän/ tekijöiden luvalla"?

Onnea ja voimia opinnäytetyönne tekoon!

ystävällisin terveisin
Siina

LUVAN KYSYMINEN LAULUN SANOJEN KÄYTTÖÄ VARTEN (FRÖBELIN PALIKAT)

Laulujen sanojen käyttö opinnäytetyössä! - Hirvisuo Henna

28.10.2016 15.36

Laulujen sanojen käyttö opinnäytetyössä!

Hirvisuo Henna

ke 5.10.2016 18:55

Vastaanottaja:webmaster@frobelpalikat.fi <webmaster@frobelpalikat.fi>;

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Turun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötämme alle 3-vuotiaiden lasten liikuntaan liittyen. Teemme liikuntakansiota alle 3-vuotiaille. Opinnäytetyö tulee ainoastaan Touhula liikuntapäiväkotien käyttöön.

Haluaisimme käyttää opinnäytetyössämme muutamia teidän kappaleiden sanoja ja leikkejä, kuten Jumppalaulua ja Huugi guugia. Onko tämä mahdollista tekijänoikeudellisista syistä johtuen?

Ystävällisin terveisin, Henna Hirvisuo ja Nea Mattila

Laulujen käyttöoikeuksista

Mats Lillrank

la 8.10.2016 19:31

Hei!

Olette kyselleet laulujen tekstien käyttöoikeuksista opinnäytetyössänne kahdesta Fröbeleiden laulusta.

Huugi-guugi on trad, eli perinteinen laululeikki, joten sen käyttö on vapaata, toki meillä on sovitusoikeus kyseiseen, levyllämme olevaan versioon.

Jumppa-laulu on minun tekstittämä ja Warner-Chappelin kustantama, mutta en nä esteitä, etteikö niitä voisi käyttää kuvailemaan materiaaliin.

Joten ei muuta kuin onnea ja menestystä projektiinne. Toki on korrekia mainita tekijät lähdetiedoissa.

Hyvää syksynjatkoa

Fröbelin palikoiden puolesta

Mats Lillrank

PALAUTEKYSELY HENKILÖKUNNALLE

Moi!

Tässä on alustava versio meidän opinnäytetyön tuotoksestamme, eli liikuntakansiosta, jossa on liikuntaleikkejä alle 3-vuotiaille lapsille. Pyytäisimme teiltä palautetta kansiosta ja leikeistä. Mitä vaan tulee mieleen! 😊 Muokkaamme kansiota vielä niiden perusteella. Myös kansion ulkonäöstä saa antaa palautetta ja ehdotuksia. Esimerkiksi kansion värimaailmasta, kuvista yms.

Terveisin Henna Hirvisuo ja Nea Mattila

SANA ON VAPAA: