

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

Varhaiskasvatus

2017

Sanni Sorvisto ja Viivi Tuominen

LIKUNNAN LISÄÄMINEN PÄIVÄHOITOYKSIKÖÖN

– Liikuntaleikkikortit ja välineposterit

Sanni Sorvisto ja Viivi Tuominen

LIKUNNAN LISÄÄMINEN PÄIVÄHOITOYKSIKKÖÖN

- liikuntaleikkikortit ja välineposterit

Kehittämistyö toteutettiin vuosien 2016 ja 2017 aikana. Toimeksiantajana toimi Turun kaupungin Asemaseudun päivähoitoyksikkö. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä liikuntaa Asemaseudun päivähoitoyksikön, Sairashuoneenkadun päiväkotiin. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti päiväkodin henkilökunnan käyttöön tehtiin liikuntaleikkikortit ja välineposterit, joiden tarkoitus oli helpottaa päivittäisen liikunnan ohjaamista varhaiskasvatustyksikössä.

Toiminnallisessa kehittämistyössä kehittämismenetelminä käytettiin kokeilevaa toimintaa, dialogisia keskusteluja ja yhteistä arviointia. Lisäksi hyödynnettiin aiheesta löytyvää tutkimusmateriaalia, menetelmäkirjallisuutta sekä omia tietoja ja taitoja. Kehittämistyössä käytettiin tiedonkeruumenetelminä kyselyä, haastattelua ja havainnointia sekä toimeksiantajalta saatua materiaalia. Koko kehittämistyön prosessin ajan saadut tiedot dokumentoitiin tiedon säilymisen takia.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi 55 liikuntaleikkikorttia ja 4 välineposteria. Liikuntaleikkikorteissa toinen puoli suunnattiin aikuisille ja toinen lapsille. Aikuisten puolelta löytyy informaatio leikin säännöistä, tarvittavista välineistä, käytettävyydestä ja ideoita leikin haastavuuden vaihtelemiseen. Lapsille suunnatulla puolella on leikkiä havainnollistava kuva, jonka tarkoituksena on mahdollistaa leikin valinta lasten mielenkiinnon mukaan. Välineposterien sisältö tiivistettiin laajasta materiaalmäärästä neljään A4 kokoiseen posteriin. Jokainen posterit sisältää yhdelle liikuntavälineelle erilaisia käyttöideoita.

Liikunta on todistetusti tärkeä osa varhaiskasvatusta. Kehittämistyön tuloksena valmistuneet tuotokset edistävät liikuntakasvatuksen toteuttamista ja näin täyttävät niille asetut tavoitteet. Tuotoksien helppokäyttöisyys avaa mahdollisuuden hyödyntää niitä muillakin varhaiskasvatuksen alueilla.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikunnan tärkeys lapsuudessa, lasten motorinen kehitys, lapsen motorinen oppiminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services

2017 | 53 + 7

Sanni Sorvisto ja Viivi Tuominen

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY IN DAY CARE

- exercise game cards and equipment posters

This development work was executed during the years 2016 and 2017, and was commissioned by the City of Turku's Asemaseutu day care unit. The main objective of this development work was to increase physical activity in the Sairashuoneenkatu day care center, a part of the Asemaseutu day care unit. According to the commissioner's wishes, exercise game cards and equipment posters were created for the staff in order to make it easier for them to guide the daily exercises.

Development methods used in this functional development work were experimental action, dialog conversation and common evaluation. In addition to that, research and method literature as well as personal knowledge and skills were used. Data was collected using questionnaires, interviews and observation. The commissioner also provided relevant material. All of the information gathered during the development work was documented for data preservation purposes.

55 exercise game cards and 4 equipment posters were created as a result of this development work. In the exercise game cards, one side is for the adults and the other side for the children. On the adult's side there is information about the rules of game, tools needed, usability and ideas for varying the challenge of the games. On the children's side there is an illustrated picture of the game which allows the children to choose the game based on their interests. Equipment posters were compressed from a large amount of material to four A4 size papers. Each poster contains a variety of usage ideas for one exercise equipment.

Physical exercise has been proven to be an important part of early childhood education. The results of this development work improve the physical education in day care and thus meet the expectations set for this work. The practical nature of the output also opens up the possibility of making use of it in other areas of early childhood education.

KEYWORDS:

Early childhood education, physical education, the importance of exercise in childhood, children's motor skills development, children's motor skills learning

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
1.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	8
1.2 Toimintaympäristö ja toimijat	9
2.1 Kehittämistehtävä ja sen tavoitteet	9
3 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA	11
3.1 Liikunta ja hyvinvointi	11
3.2 Liikunta ja leikkiminen ikäkausittain	13
3.3 Liikuntakasvatus	14
3.4 Fyysinen aktiivisuus ja liikuntasuositukset	16
3.5 Liikuntavälineet	17
4 LAPSEN MOTORISET PERUSTAIKOT JA MOTORINEN KEHITYMINEN	21
4.1 Motoriset perustaidot	21
4.2 Lapsen motorinen kehitys	24
4.3 Motorinen oppiminen ja motoriset tavoitteet	28
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	30
5.1 Kehittämistyön prosessin kuvaus	30
5.2 Kehittämistyön menetelmät	34
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOKSET	38
6.1 Leikkikortit	38
6.2 Välineposterit	39
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	41
7.1 Kehittämistyön tuotoksien arviointi	41
7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi	42
7.3 Eettinen pohdinta ja oma ammatillinen kasvu	44
7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	47
LÄHTEET	49

LIITTEET

Liite 1. Alkukysely henkilökunnalle

Liite 2. Liikuntaleikkikorttien leikit

Liite 3. Välineposterit

Liite 4. Palautekysely henkilökunnalle

KUVAT

Kuva 1: Leikkikortti.

38

1 JOHDANTO

Varhaislapsuuden liikunnan määrällä on tutkimusten mukaan vaikutusta lapsen myöhempään elämäntyyliin (Telama ym. 2014, 6). Fyysisesti aktiivisen leikin ja siinä samalla vahvistuvien motoristen taitojen, tiedetään edistävän liikunnallisempaan elämäntapaan ohjautumista vanhempana (Kantomaa ym. 2011). Suomessa kolmevuotiaalle tehdyn tutkimuksen mukaan yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei liikkunut päivittäin virallisten liikuntasuosituksen kehottamaa määrää (Soini ym. 2012, 57). Ruotsissakin tehdyssä tutkimuksessa vain 30 prosenttia neljävuotiaista lapsista liikkui riittävästi arkisin ja viikonloppuisin vain 20 prosenttia (Thunberg 2016, 28-29).

Kiinnostus lasten liikuttamista ja sen edistämistä kohtaan ohjasi meidät valitsemaan kehittämistyömme aiheeksi liikunnan. Toimeksiannon saimme Turun kaupungin Sairas-
huoneenkadun päivähoitoyksiköstä. Yksikön henkilöstön toiveena oli saada ulkopuolista tukea lasten liikunnan lisäämiseen toiminnallisen kehittämistyön muodossa. Toimeksi-
antajamme tuotos toiveena oli liikuntaleikkien ohjaamista helpottavat liikuntaleikkikortit. Lisäksi saimme vapaammin ideoida toisen tuotoksen, jonka tarkoituksena oli myös edis-
tää lasten liikunnanohjausta. Yhteistyössä henkilökunnan kanssa päädyimme neljän vä-
lineposterin toteuttamiseen.

Raportissa lähdemme liikkeelle kehittämistyömme lähtökohdista eli sen taustasta, tar-
peesta, toimintaympäristöstä ja toimijoista. Näiden taustatekijöiden jälkeen kuvaamme
tarkemmin kehittämistyötämme ja sen tavoitteita. Teoriaosuuden olemme jakaneet kah-
teen osaan.

Ensimmäinen teoriakappale (kappale 3) sisältää tietoa liikunnan tärkeydestä ja merkityk-
sestä lapsille yleisellä tasolla kuin myös liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Kappa-
leessa on lisäksi käyty läpi lyhyesti lasten uusimmat liikuntasuositukset. Teoriakappa-
leen lopussa on tietoa välineiden hyödyntämisestä liikunnan lisääjinä sekä yksityiskoh-
taisempaa tietoa välinepostereihin valituista liikuntavälineistä. Toinen teoriakappale
(kappale 4) käsittelee lasten motorisia perustaitoja ja lapsen motorista kehittymistä. Las-
ten motoristen perustaitojen oppiminen toimi pohjana leikkikorttien leikkien valinnassa.

Teorian jälkeen kerromme kehittämistyömme etenemisestä ja käyttämistämme kehittä-
mismenetelmistä. Kappaleessa seitsemän kerromme kehittämistyön tuloksena synty-

neistä tuotoksista: leikkikorteista ja välinepostereista. Viimeisessä kappaleessa arvioimme tuotoksiamme sekä kokonaisuudessaan kehittämistyö prosessiamme. Lisäksi pohdimme kehittämistyötämme eettisestä näkökulmasta ja omaa ammatillista kasvuaamme sekä tuotoksiamme jatkokehittämismahdollisuuksia.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

1.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Uusimmissa varhaiskasvatuksen perusteissa painotetaan liikunnan merkityksen tiedostamista lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle (Opetushallitus 2016, 39). Syyskuussa 2016 julkaistiin uudet fyysisen aktiivisuuden perusteet alle kouluikäisille, joissa painotus on sama (Valto 2016). Turun kaupungissakin nostettiin liikunta esille varhaiskasvatuksessa vuonna 2016 (Turku 2016).

Aluehallintoviraston rahoittaman hankkeen myötä Turun varhaiskasvatuksen piiriin palkattiin kaksi hankekoordinaattoria syyskuu 2016. Koordinaattoreiden tehtävänä oli perehtyä lasten liikunnan nykytilaan varhaiskasvatuksessa sekä kehittää keinoja lasten liikunnan lisäämiseen ja tukemiseen. (Turku 2016.) Oman toimeksiantomme saimme juuri kyseisten hankekoordinaattorien kautta. Koordinaattorit olivat tiedustelleet Turun kaupungin eri varhaiskasvatusyksiköiltä kiinnostusta liikunta aiheisen kehittämistyön toteuttamiseen yhteistyössä opiskelijoiden kanssa.

Liikunta aiheisesta kehittämistyöstä kiinnostui Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikkö. Yksikön henkilökunnan mukaan he tarvitsivat ulkopuolisen tahon, joka innostaisi henkilökuntaa liikunnan saralla antamalla hyviä vinkkejä ja valmiita liikuntaleikkejä liikunnan toteuttamista helpottamaan. Tarkoituksenamme oli alentaa lapsille järjestettävän liikunnan ohjaamisen kynnystä päivähoitoyksikössä helpottamalla liikuntahetkien aloittamista ja järjestämistä.

Lasten fyysinen aktiivisuus ja luonnollinen arkiliikunta ovat vähentyneet. Tämän lisäksi lasten ruudun edessä viettämä aika on lisääntynyt. Nämä yhdessä ovat aiheuttaneet lasten fyysisen toimintakyvyn heikentymistä. Nykyisen passiivisen elämäntavan lisääntymisen juuret ovat varhaislapsuudessa. Aikuiset eivät yksinkertaisesti ole lapsena kehittäneet itselleen tarpeeksi monipuolisia motorisia perustaitoja osallistuakseen liikuntaan myöhemmällä iällä. Syytekijänä vaikuttaa lisäksi positiivisten liikuntakokemusten vähyys lapsuudessa, joka ei kannusta vanhempanakaan liikkumaan. (Jaakkola ym. 2013, 25.) Kehittämistyömme aihe on siis ajankohtainen ja tärkeä. Pyrimme omalla panoksellamme viemään eteenpäin muutosta kohti lasten liikunnallisempaa lapsuutta, edistämällä lasten liikunnan määrän lisäämistä ja motoristen perustaitojen monipuolista harjoittelua.

1.2 Toimintaympäristö ja toimijat

Sairashuoneenkadun päiväkotitoiminta muodostaa yhdessä Käsiyöläiskadun päiväkodin kanssa Asemaseudun päivähoitoyksikön. Sairashuoneenkadun yksikössä toimii tällä hetkellä kolme ryhmää: Poijut, Puosut ja Reimarit. Poijuissa on neljätoista alle kolme vuotiasta lasta, Puosuissa on saman verran 3–5 -vuotiaita lapsia ja vuorohoitoryhmä Reimareissa on kaksikymmentäkolme lasta, jotka ovat iältään 1–6 -vuotiaita. Vuorohoitoryhmän toiminnan mahdollistamiseksi päiväkotitoiminta on avoinna maanantaista perjantaihin 6.30-22.00. (Sairashuoneenkadun päiväkotitoiminta 2017.)

Päivähoitoyksikkö on sisätiloiltaan melko pieni, minkä takia kaikkien liikuntaleikkien toteuttaminen ei ole sisällä mahdollista. Piha-alue on kuitenkin laaja, joka mahdollistaa vauhdikkaiden ja tilaa vaativien liikuntaleikkien toteuttamisen. Päivähoitoyksiköstä löytyi valmiina hyvin erilaisia liikuntavälineitä, vaikka kaikkien välineiden kunto ei ollutkaan erinomainen.

Kehittämistyötä toteutimme yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Yhteyshenkilöinä toimivat päivähoitoyksikön johtaja ja liikuntavastaava, joiden kanssa sovimme aikatauluista, tuotoksista ja ylipäättänsä kehittämistyöstämme. Muulta henkilökunnalta kyselimme mielipiteitä tuotosten toteuttamisesta ja henkilökunta oli aktiivisesti mukana kehittämistyön toteutuksessa.

2.1 Kehittämistehtävä ja sen tavoitteet

Kehittämistehtävämme lähtökohtana oli liikunnan lisääminen Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikköön. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli ennen kaikkea saada päivähoitoyksikön liikuntakasvatuksen toteuttaminen helpommaksi ja kiinteämmäksi osaksi päivähoitopäiviä. Tämä sisälsi päivähoitoyksikön työntekijöiden mukaan saamisen liikunnallisempien päivähoitopäivien toteuttamiseen mitä lähdimme edistämään ottamalla henkilökunnan aktiivisesti mukaan kehittämistyöhön.

Pääkehittämistehtävämme oli tehdä päivähoitoyksikölle liikuntaleikkikortit. Leikkikorttien toisen puolen ajatuksena oli toimia aikuisille helpopolukuisena informaationa leikin aloittamiseen vaadittavista välineistä sekä leikin kulusta. Leikkikorttien toinen puoli taas oli tarkoitettu suunnata lapsille. Lapsia varten leikkikorttien toiselle puolelle valittiin leikkejä

kuvaavat kuvat, jotta leikittävien leikkien valitseminen voitaisiin toteuttaa lapsilähtöisemmin. Toimeksiantajamme toiveena oli, että valitsemiamme leikkejä voisi soveltaa eri ikäisille lapsille. Toiveena oli lisäksi merkintä leikin soveltuvuudesta sisä- ja ulkokäyttöön sekä tieto siitä sopiiko leikki leikittäväksi ulkona eri vuodenaikoina. Leikkien valitsemisessa oli tarkoitus keskittyä ulkoleikkien määrään. Leikkikorttien leikkien valitsemisen perustana pidimme lasten motoristen perustaitojen kehittymisen tukemista.

Toiseksi kehittämistehtäväksemme muodostui välinepostereiden teko. Postereiden oli tarkoitus sisältää päivähoitoyksikön henkilökunnan toivomille liikuntavälineille erilaisia ja uusia käyttötarkoituksia. Ajatuksena oli, että henkilökunta voi valita välineen, ottaa posterista idean ja toteuttaa liikunnallisen hetken ilman suurempia etukäteissuunnitelmia. Postereiden ideat perustuvat lasten motoristen taitojen harjoittamiseen.

Kokonaisuudessaan kehittämistehtävämme tavoitteena oli alentaa henkilökunnan kynnystä liikunnan ohjaamiseen päivähoitossa. Tavoitteena oli auttaa henkilökuntaa keksimään lapsille sopivia liikuntaleikkejä sekä auttaa heitä toteuttamaan ohjattuja liikunnallisia tuokioita lapsille sisällä ja ulkona. Leikkien ja vinkkien oli tarkoitus antaa työntekijöille uusia ja helppoja tapoja toteuttaa liikunnallisempia päiviä päivähoitoyksikössä. Tavoitteena tuotoksillamme oli siis lasten liikunnan lisääminen.

3 LIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikunta ja hyvinvointi

Liikunnallisen lapsuuden tiedetään edistävän ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä positiivisempaa elämäntapaa. Lisäksi liikunnallinen lapsuus muodostaa usein jatkumon liikunnalliseen aikuisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6.) Tutkimusten mukaan kuitenkin alle kouluikäisten lasten liikunnallinen aktiivisuus on liian vähäistä (Brown ym. 2009, 2-3; Soini ym. 2012, 56; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 49).

Lapsen tasapainoiseen elämään kuuluu mahdollisuus saada tyydyttää suuri liikkumisen ja leikkimisen tarpeensa jokapäiväisessä arjessa. Liikunnan jokapäiväisyydellä on merkittävä vaikutus lasten elinikäisten liikuntatottumuksien muodostumiseen. Liikkumisen tarpeen voi havaita selvästi lapsiryhmistä, jotka ovat esimerkiksi joutuneet olemaan liian pitkään sisällä ahtaissa tiloissa: lapset ovat levottomia ja keskittymiskyvyttömiä. (Karvonen ym. 2003, 15-16.) Lapsen päivittäinen liikkuminen ja leikkiminen aikaansaavat elimistön kasvua kiihdyttävän kuormittumisen, joka monipuolisesti vahvistaa elimistöä. Liikunnan monipuolisuus ja suurten lihasryhmien käyttö alentavat lisäksi staattisen lihaskäytön mahdollisuutta, jota kerääntyy kehoon varsinkin pitkien paikallaan olojen aikana. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.)

”Lapsen päivittäisen hyvinvoinnin peruspilareina ovat terveellinen ravinto, riittävä lepo ja päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttäminen” (Asanti & Sääkslahti 2010, 89). Liikunnan harrastaminen toimii edesauttavana tekijänä terveellisen ravinnon syömisessä ja riittävän levon saamisessa. Paljon energiaa liikkueensa kuluttanut lapsi syö ruokaa nälän tarpeeseensa eikä muuten vain. Lapsen runsas liikkuminen synnyttää myös unen tarpeen, joka edes auttaa lasta nukkumaan syvää ja levollista unta. Riittävä ja oikeanlainen uni taas tukee lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä sekä antaa aivoille mahdollisuuden käsitellä päivän tapahtumia. (Sosiaali ja -terveysministeriö 2005, 10; Sääkslahti 2005, 89.)

Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa toimia ja keskeinen asia lapsen elämässä, sillä liike vaikuttaa kaikkiin kehityksen osatekijöihin. Liikkueensa lapsi saa mahdollisuuden tuntea oman kehonsa uudella tavalla ja samalla lapsi oppii, oivaltaa ja saa onnistumisen kokemuksia. ”Lapsi oppii liikkumalla ja liikkuu oppiakseen.” (Autio & Kaski 2005, 54.)

Lapsille liikunta on oman kehon käyttämistä erilaisissa leikeissä (Sääkslahti 2015a 141). Lasten liikuntataidot kehittyvät sitä paremmin mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu. Lapsen taitojen kehittyessä, lapsi alkaa etsiä uusia liikunnallisia haasteita itselleen saadakseen uusia onnistumisen kokemuksia. Tämän kautta alkaa lapselle vähitellen muodostua liikunnallinen elämäntapa. (Stodden ym. 2008, 293.) Liikunnallinen elämäntapa toimii ehkäisevänä tekijänä erilaisten sairauksien riskitekijöille. Tällaisia ovat esimerkiksi kehon pienempi rasvapitoisuus, luuston parempi terveys, parempi fyysinen kunto ja toimintakyky sekä parempi koulumenestys. (Armstrong ym. 2011, 856; Timmons ym. 2012; Syväoja ym. 2013; Haapala ym. 2014, 11; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 13-16 Poitras ym. 2016.)

”Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä suurempi merkitys liikunnalla on lapsen kaikenpuoliselle kehitykselle.” Liikunnan ensimmäiset vaikutukset alkavat jo ennen lapsen syntymää äidin liikuntakäyttämisen myötä. Vanhemmilla onkin suuri vaikutus lapsen liikunnallisessa kehityksessä. Liikunnalla on myös merkityksellinen rooli lapsen psyykkiselle kehitykselle ja sosiaalistumiselle. (Hiltunen & Kivirauma 1994,11-13; Kirppanat 2016.)

Liikunnalla on havaittu olevan positiivinen vaikutus vireyteen, mielialaan, realistisen minäkuvan muodostumiseen ja itsetunnon kohottamiseen. Se myös vähentää ahdistusta, jännittyneisyyttä ja stressiä, jota päivähoitoarki voi joillekin lapsille aiheuttaa. Liikunnan avulla voidaan siis parantaa lasten psyykkistä hyvinvointia sekä vaikuttaa psyykkisen kehityksen etenemiseen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13, 35-36; Zimmer 2001, 21, 44.)

Yhteisiin liikuntatuokioihin osallistuminen on matalan kynnyksen tapa osallistua ryhmätoimintaan, koska liikunta ei vaadi ylenpalttista sosiaalisuutta (Mertaniemi & Miettinen 1998, 15). Toisaalta liikunta kuitenkin mahdollistaa runsaan vuorovaikutuksellisenkin yhteistoiminnan, jonka kautta voi luoda ystävyysuhteita ja tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta (Neitola & Neitola 2015, 60). Ryhmäliikunnan avulla voidaan kehittää lasten muiden huomioon ottamista, suvaitsevaisuutta, toisten auttamista ja empaattisuutta (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14; Polvi & Telama 2000, 105-115). Erilaisissa liikuntaleikeissä myös lasten yhteistyökykyisyys sekä pettymyksen sietämisen taito kehittyvät (Zimmer 2001, 26, 28). Liikunnallisuudella on myös yhteys lasten sosiaalisten kontaktien määrään: liikunnallisesti aktiivisemmilla lapsilla on laajempi kaveripiiri (Lehto ym. 20012, 277).

Lapselle liikuntamotiivina toimii tarve kehittyä paremmaksi ja itsenäisemmäksi. Oikeastaan lasta ei tarvitse pahemmin motivoida liikkumaan, koska hänellä on synnynnäinen tarve leikkiä ja liikkua. (Numminen 1997, 91.) Tärkeämpää on ottaa huomioon aikuisten toiminta liikunnan mahdollistajana. Aikuiset ovat ne, jotka kannustavat lapset liikkumaan ja päättävät mitä lapset saavat tehdä ja kuinka paljon heille sallitaan aikaa liikkumiseen. (Sääkslahti 2015a, 110.) Ympäristötekijöillä, kuten liikunnan mahdollistajien roolissa olevilla aikuisilla, on huomattava vaikutus lasten liikunnallisuuden edistämiseksi. Lasten kasvu ja kehitys etenevät vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristötekijöiden kanssa. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85.)

Lapset tarvitsevat aikaa erilaisten liikkeiden oppimiseen ja mallin niihin he saavat liikkuvilta ja leikkiviltä aikuisilta (Pulli 2007, 10-11). Usein lapset oppivat myös taitoja omakseen niitä muilta ympärillä olevilta lapsilta (Karvonen ym. 2003, 16). Lasten taidot kehittyvät sitä paremmin mitä useammin ja monipuolisemmin he liikkuvat. Toistot ovat avaintekijä taitavaksi liikkujaksi opeteltaessa. Luottamisen muodostuminen omiin taitoihin ja mahdollisuuksiin, auttaa myös liikkumisen sisäisen motivaation syntyä. (Pulli 2013, 26-27.)

3.2 Liikunta ja leikkiminen ikäkausittain

Pienille lapsille tärkeintä on oppia liikkumaan arjen tilanteissa (Pulli 2013, 26). Pienen lapsen liikkumista voi verrata ravinnon ja levon tarpeeseen, koska se on samalla tasolla oleva kehityksellinen ja inhimillinen tarve (Pulli 2007, 6). Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana aikuinen on merkittävässä roolissa lapsen liikkumisen ja leikkimisen edesauttajana. Aikuisen tukemana tapahtuva ”liikunnallinen” leikkiminen muodostuu tässä iässä lähinnä aikuisen ja lapsen välisistä laululeikeistä. (Karvonen ym. 2003, 139.)

Alle kolme vuotiaiden liikkumaan ohjaamisella on valtava merkitys heidän ympäristön hahmottamisen, kielen opetteluun, sosiaalisten suhteiden luomisen ja tunteiden ilmaisun kehittymisen näkökulmasta. Alle kolme vuotiaiden lasten keskittyminen ohjattuun toimintaan on kuitenkin vielä lyhyt aikaista keskushermoston kehittymisen takia. (Pulli 2007, 8-9.) Kaksi ja kolme vuotiaalle ohjatut leikit pitää olla vielä yksinkertaisia ja säännöt helppoja (Karvonen ym. 2003, 140).

3–4 -vuotiaiden liikuntaleikkejä voi rikastuttaa mielikuvien avulla, joita tämän ikäiset jo ymmärtävät. Säännöt tulisi edelleen olla yksinkertaisia, jotta lapset oppivat ne. Tässä

iässä lapset osaavat jo paremmin hallita liikkumistaan suhteessa muihin lapsiin ja ympärillä olevaan ympäristöön. (Karvonen ym. 2003, 140.)

4–6 -vuotiaita alkaa kiinnostaa liikunnalliset sääntöleikit. Ohjeistus sujuu jo helpommin, kun lapset ymmärtävät paremmin sanallisia ohjeita ja he omaksuvat leikkien säännöt nopeammin. Leikkejä ja pelejä voi ohjatussa toiminnassa käyttää jo monipuolisesti, koska lapsilla on jo taidot ja valmiudet niitä leikkiä. (Karvonen ym. 2003, 141.)

3.3 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan liikunnan tarkastelua kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta löytämään itselleen ominaisia tapoja liikkua ja leikkiä fyysisesti aktiivisella tavalla, jotta lapsi pystyisi omaksumaan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan (Koski 2013, 107). Lisäksi liikuntakasvatuksen tarkoitus on liikunnan avulla tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Sääkslahti 2015a, 151-152.)

Liikuntakasvatuksella tuetaan niin lapsen kehitystä ja kasvua kuin myös edistetään lapsen päivittäistä hyvinvointia ja oppimisvalmiuksia (Asanti & Sääkslahti 2010, 97-98). Uusimpien varhaiskasvatussuunnitelman perusteidenkin mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä vanhempien kanssa luoda pohja lapsen hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle (Opetushallitus 2016, 46). Hyvinvoinnin näkökulmasta tulisi myös liikuntakasvatuksessa huomioida lapsen arvostaminen, hyväksyminen ja kuunteleminen (Muuronen & Pollari 2015, 43).

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on auttaa lapsia kokemaan liikunnan iloa sekä mahdollistaa lapsien monipuolinen omaehtoinen päivittäinen liikkuminen niin ulkona kuin sisälläkin. Varhaiskasvatuksen henkilökunta on yhdessä vanhempien kanssa tärkeässä roolissa lapsen vapaa-ajan liikkumisen innostamisessa. (Opetushallitus 2016, 46.) Yleisellä tasolla voidaan kuitenkin todeta, että lapset luonnostaan haluavat liikkua, leikkiä, kokeilla rajojaan ja oppia uutta, jos siihen vain annetaan mahdollisuus (Sääkslahti 2005, 15; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143).

Lapsille leikkiminen, liikkuminen ja ulkoilu tuottavat mielihyvää, iloa ja onnistumisen kokemuksia, jotka toimivat toiminnan motivaation lähteenä. Aikuisten tulisi päivähoitossa huomioida, että jokaisella lapsella on yhtäläiset mahdollisuudet toimia omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen päivähoiton arjessa. (Iivonen 2008, 116; Zachopoulou ym.

2010, v, 6, 12.) Liikuntakasvatuksen näkökulmasta tulisikin kriittisesti arvioida kaikkea suoraa ja epäsuoraa vuorovaikutusta sekä ympäristöjärjestelyjä, jotka voivat vaikuttaa lasten kehitykseen (Karvonen ym. 2003, 17).

Liikuntakasvatuksen toteuttamista suunnitellessa tulisi ottaa huomioon sen lapsilähtöisyys (Opetushallitus 2016, 46). Lasten tulisi itse päästä vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun ja esimerkiksi käytettävien leikkien valintaan (Turja 2011, 44). Lisäksi erilaisia havainnollistamista selkeyttäviä kuvia ja välineitä tulisi hyödyntää liikuntakasvatuksessa, koska ne edesauttavat iältään ja taidoiltaan erilaisten lasten osallistumista liikuntahetkiin (Neitola & Neitola, 2015, 61).

Päivähoidossa olisi tärkeää lisäksi huomioida liikuntakasvatuksen säännöllisyys ja monipuolisuus päivähoitoyksikön arjessa, jotta liikunnasta muodostuisi luonteva osa lasten päivähoitopäiviä. Ylipäätänsä varhaiskasvatuksessa olisi tärkeää rohkaista ja innostaa lapsia liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina eri vuodenaikoina. (Opetushallitus 2016, 46.) Ryhmäleikeillä on osoitettu olevan fyysistä aktiivisuutta lisäävä vaikutus (Reunamo ym. 2014, 41-42). Tutkimusten mukaan myös viikossa useaan otteeseen pidettävien liikuntatuokioiden avulla pystytään tukemaan erityisesti lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehitystä (Iivonen 2008, 116).

Pidettäessä liikuntahetkiä ulkona tulee ottaa huomioon eri vuodenaajat sekä eri ympäristöjen erityispiirteet. Eri vuodenaikojen tuomia mahdollisuuksia kannattaa hyödyntää sekä lähiympäristöä kannattaa käyttää mahdollisuuksien mukaan. Uudet paikat, kuten leikki-puistot, kentät ja metsiköt, innostavat lapsia liikkumaan. Varhaiskasvatusympäristön tulisi olla myös sosiaalisesti ja psyykkisesti liikuntaa tukeva (Asanti & Sääkslahti 2010, 94-96.) Tämä edesauttaa luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa lapset voivat erilaisissa liikunta- ja leikkihetkissä käsitellä omia tunteitaan (Muuronen & Pollari 2015, 46).

Lasten motoriset taidot vaativat kehittyäkseen haasteita, joita lapset voivat saada monipuolisen leikin ja liikunnan kautta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 20-21). Varhaisvuodet ovat oleellisia motoristen taitojen kehitykselle. Tämän takia liikuntakasvatuksen ydin kuuluisikin olla motoristen perustaitojen oppimisessa. Motoristen taitojen hallinta toimii lapsilla motivaation lähteenä fyysiselle aktiivisuudelle sekä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka kohottavat itseluottamusta (Stodden ym. 2008, 296-297). Motoristen taitojen oppimisvaikeudet ovat tärkeää huomata jo varhaisessa vaiheessa,

jotta taitojen kehittymisen tukeminen voidaan aloittaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa sovittamalla ohjaus lasten taitojen mukaan. (Smits-Engelsman ym. 2013; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 32, 34-35, 39, 46; Veldman ym. 2016, 1-6.)

Elina Pullin mietteiden mukaan liikunnan ilon päiväkotikiitos voi olla mikä tahansa paikka, sen olemassa olevista resursseista huolimatta, koska liikunnan ilo tulisi nähdä asenteena ja ajattelutapana. Liikunnan ilon päiväkodissa lapsi saa kokeilla, onnistua ja epäonnistua sekä innostua ja keksiä uusia asioita. Rajoista pidetään kuitenkin huolta, jotta toiminta pysyy mielekkäänä. Lapsia muistetaan pienestä pitäen kehua yrittämisestä sekä kannustetaan liikkumaan ja toimimaan omatoimisesti. (Pulli 2013, 8, 10.)

Liikunnan ilon päiväkodissa lapsi saa tuntea ohjatuissa liikuntahetkissä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Ohjatuissa liikuntatuokioissa lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät, kun leikki-tilanteet vaativat ottamaan toiset huomioon, jakamaan tavaroita ja ymmärtämään erilaisuutta. Parhaassa tapauksessa liikuntaleikit opettavat lapsia toimimaan kokonaisuutena ryhmänä. Ohjattu toiminta edesauttaa lapsen oppimista, auttaa lasta hallitsemaan oman toiminnan ohjauksensa sekä ymmärtämään erilaisia käsitteitä. Aikuisten ohjaamien tuokioiden kautta lapset voivat saada uusia liikunnallisia leikki-ideoita, joita he voivat keskenään edelleen kehittää vapaan leikin aikana. (Pulli 2013, 9-10, 14.)

3.4 Fyysinen aktiivisuus ja liikuntasuositukset

Lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, jota lapsen elämään kuuluu, leikistä ulkoiluun ja ohjattuihin liikuntatuokioihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 12). Fyysistä aktiivisuutta pidetään edellytyksenä lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle (Sääkslahti 2015a, 126). Nykyään lapset viettävät suurimman osan ajastaan sisällä, joka lisää heidän päiväänsä fyysistä passiivisuutta (Dollman ym. 2005, 892-894; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 12). Tutkimusten mukaan lasten ulkoleikit ovat sisäleikkejä fyysisesti kuormittavampia (Brown ym. 2009, 1, 6-8; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22,45). Tärkeää siis olisi, että lasten ympäristö olisi virikkeellinen ja laaja (Zimmer 2001, 88, 90-91).

Varhaisvuosien uusimpien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla vaikuttavat Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien perussopimus sekä varhaiskasvatus-, liikunta- ja perusopetuslaki korostavat lasten liikunnan merkitystä. Liikunta nähdään var-

haisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa lasten oikeutena. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä päivää kohti on uusien suositusten mukaan kolme tuntia liikuntaa, joka voi olla kuormittavuudeltaan eri tasoista. Liikunnan lisäksi on huomioitava riittävän ravinnon ja levon/unen tarve sekä se ettei lapsia istuteta paikoillaan pitkiä aikoja kerrallaan. Lapsella on tarve liikkua ja ominaista oppia asioita toiminnallisesti. Aktiivisimmillaan lapsi on leikkiessään muiden lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6, 9, 12, 14.) Lasten fyysisen aktiivisuuden voikin usein rinnastaa juuri fyysisesti aktiiviseen leikkiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 18).

Myös ulkomailla on julkaistu monia laajasti levinneitä fyysisen aktiivisuuden suosituksia alle kouluikäisille lapsille. Monissa suosituksissa toistuu sama päivää kohden määritelty fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä, kolme tuntia. Australiassa on vielä korostettu, että 60 minuuttia kolmen tunnin vähimmäismäärästä pitäisi olla fyysisesti kohtuullisesti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti 2015b, 72.)

Kanadassa suosituksiin on vielä kirjattu, että kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärän tulisi sisällyttää liikkumistaitojen kehittämistä eli lasten tulisi päästä liikkumaan monipuolisesti erilaisissa ympäristössä (Canadian Society for Exercise Physiology 2012). Lisäksi aktiivisuuden intensiteetin määrän suositellaan lisääntyvän lapsen kasvua ja kehitystä mukaillen. Yhdysvalloissa The National Association for Sport and Physical Education yhteisön lanseeraamissa suosituksissa mainitaan, että lapsilla pitäisi olla joka päivä tunnin ajan mahdollisuus saada ohjausta ja tukea fyysisesti aktiivisiin toimintoihin (NASPE 2009). Lisäksi jokaisen maan suosituksissa on mainittu, että varhaiskasvatusikäiselle tunti fyysistä passiivisuutta yhteen putkeen on liian pitkä aika muulloin kuin nukkuessa. (Sääkslahti 2015b, 72-73.)

3.5 Liikuntavälineet

Liikuntavälineillä on osoitettu olevan vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrän lisääntymiseen. Liikuntavälineet ja erilaiset lelut kiinnostavat lapsia ja innostavat leikkimään. Tarjolla olevat erilaiset välineet houkuttelevat lapsia liikkumaan sekä ne monipuolistavat lapsen kehollisia kokemuksia ja elämyksiä. Välineiden tulisikin olla helposti saatavilla, jotta ne toimisivat fyysisesti aktiivisten leikkien ja pelien aloittamisen ja kehittämisen innostajina. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 10, 25-26.)

Tutkimusten mukaan lasten kohtalaisen liikunnan määrä lisääntyi, kun tarjolla oli erilaisia liikuntavälineitä sekä esimerkkejä, kuinka välineitä voisi käyttää. Samaisessa tutkimuksessa suositeltiin välineiden tarjoamisen lisäämistä lapsille kansanterveyden näkökulmaa ajatellen. (Verstraete ym. 2006.) Saatavilla olevat välineet siis lisäävät lasten liikunnallisia mahdollisuuksia ja monipuolistavat heidän liikkumistaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 25).

Aikuiset ovat avainroolissa tarjoamassa lasten käyttöön erilaisia apuvälineitä, jotka houkuttelevat liikkumaan. Aikuiset ovat kuitenkin vastuussa myös siitä, että välineiden käyttö on turvallista (Autio 2010, 86). Liikuntavälineiden lisäksi lasten tulisi antaa hyödyntää erilaisia kalusteita, tavaroita ja kierrätysmateriaaleja liikuntaleikkien ideoinnissa. Jopa teknologia voi toimia lähtökohtana liikunnallisille leikeille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 25.)

Lapset oppivat liikuntataitoja toistojen avulla. Vaihtuvien liikuntavälineiden avulla lapset on helpompi saada toistamaan samoja liikkeitä yhä uudelleen, ilman kyllästymistä. Liikuntavälineiden puute ei ole kuitenkaan este lasten liikkumiselle. Kunnollisten liikuntavälineiden puuttuessa voi niiden sijasta hyödyntää monia muita erilaisia, joka päivähoitodosta löytyviä, välineitä liikunnan innostajina. (Lamponen & Pulli, 2001, 8.)

Välineitä kokeillessaan lapset keksivät usein uusia leikki-ideoita, joita aikuiset eivät osaisi samoista välineistä keksiä. Lapsilla tulisikin olla mahdollisuus tarkastella välineitä omien taitojen ja kykyjensä mukaisesti, jotta he pystyisivät sopeuttamaan välineet omaan käyttöönsä sopiviksi. Välineiden tulisi olla lapsen ikään ja kehitysvaiheeseen sopivia, jotta lapset pystyvät käyttämään niitä itsenäisesti. Välineiden tarkoituksena on herättää lasten uteliaisuus ja virittää heidän mielikuvitusta. (Zimmer 2001, 164.) Lisäksi välineiden olisi hyvä olla erikokoisia ja -painoisia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 26). Nämä erot auttavat lasta oppimaan oman voimankäytön säätelyä (Karvonen ym. 2003, 160).

Kehitysvaiheeseen soveltuvat välineet ja lelut harjoittavat lapsen motoriikan hallintaa ja käyttöä. Mahdollisuus itsenäisesti kokeilla erilaisia välineitä ja leluja, kehittää luottamusta omiin taitoihin, joka taas johtaa osaamisen ja hallinnan tunteen syntymiseen. (Aro 2014, 280.) Joskus lapset tarvitsevat kuitenkin aluksi aikuisen avustusta huomatakseen, kuinka monikäyttöisiä erilaiset välineet ovat (Zimmer 2001, 166).

Välineet tuovat lasten liikuntaan vaihtelua, uusia kokemuksia, iloa ja onnistumisen kokemuksia. Lapselle ominaisen tavaroiden tutkimisen kautta, lapsi oppii esineiden omi-

naisuuksia, asioita ympäristöstään sekä itsestään liikkujana. Välineiden hyödyntäminen on siis tärkeää varsinkin esine- ja toimintaleikkivaiheessa oleville lapsille. Välineiden käsittely kehittää silmien ja käsien/jalkojen yhteistyöskentelyä. Myös aistien yhteistoiminta kehittyy välineitä käsitellessä. Esimerkiksi lapsen käsitellessä palloa käyttää hän näkö-, kosketus-, kuulo-, tunto- ja kinesteettistä aistia. (Karvonen ym. 2003, 159-160.)

Välineiden käyttö voi helpottaa lapsia keskittymään ja ymmärtämään leikin idean. Varsinkin nuorempia lapsia välineiden hyödyntäminen auttaa liikuntaleikeissä, koska välineet ovat konkreettisia ja helpommin ymmärrettäviä kuin abstraktit asiat. Välineet voivat toimia myös houkuttimena arkojenkin lapsien mukaan saamisessa. Välineiden yhteiskäytöllä voidaan lisäksi harjoitella pari- ja ryhmätyöskentelyä. (Karvonen ym. 2003, 159-160.)

Alle kolme vuotiaalle lapsille suositeltua perusvälineistöä ovat eri painoiset ja -kokoiset pallot, jotka on valmistettu erilaisista materiaaleista. Hyviä välineitä ovat myös esimerkiksi hernepussit, päälle istuttavat mopot ja autot, värilliset muotopalat, työnnettävät ja vedettävät lelut, patjat, trampoliini ja leikkivarjo. 3–6 -vuotiaalle suositeltavia liikuntavälineitä jo edellä mainittujen välineiden lisäksi ovat esimerkiksi vanteet, hyppynarut, huivit, erilaiset mailat ja tasapainoa kehittävät välineet. Liikuntaleikeissä voi myös hyödyntää esimerkiksi sanomalehtiä keppeinä/mailoina, kangassuikaleita, häntäpalloja, lakanoita ja höyheniä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 40-41.)

Pallot, hyppynaru, vanteet ja hernepussit kuuluvat perinteisimpiin liikuntavälineisiin. Pallo on väline, joka saa kaikenikäiset lapset liikkeelle ja sen voi nähdä olevan myös yksi kehittävimmistä liikuntavälineistä. (Karvonen ym. 2003, 161.) Pallo herättää lasten kiinnostuksen pienestä pitäen ja jo ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapset alkavat oppia pallon erilaisia ominaisuuksia (Autio 2010, 133). Pallonkäsittelytaidoiksi luetaan esimerkiksi vieritys, lyönti, pomputus, potku, kuljetus, kiinniotto ja heitto. Lasten käsittelytaitoja on hyvä harjoitella painoltaan, kooltaan ja materiaaliltaan erilaisten pallojen kanssa. Monet pehmeistä materiaaleista tehdyt pallot pomppivat hyvin ja ovat helppo ottaa osaksi erilaisia leikkejä (Lamponen & Pulli 2001, 49). Pallojen käsittely on hyvä aloittaa juuri pehmeillä palloilla, jotta voidaan minimoida mahdolliset välineen aiheuttamat pelkotekijät (Autio 2010, 134). Pallon heittämisen harjoittelu tulee aloittaa ensin kahdella kädellä heittäen laajaa kohdetta kohti ennen kuin siirrytään yhdellä kädellä heittämiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 469-470.)

Hyppynaru on helppo liikuntaväline, joka motivoi niin tyttöjä kuin poikiakin liikkumaan. Hyppynarulla hyppiminen kehittää monipuolisesti liikuntataitoja. (Lamponen & Pulli 2001, 39.) Hyppynarun käyttö kehittää muun muassa rytmiä ja liikkeiden ajoitusta sekä koordinaatiokykyä. Hyppynarun avulla voi myös harjoittaa monia eri kehonosia. Hyppynaruharjoitteet tulisi aloittaa esimerkiksi tasahyppyllä narun yli. Tämän jälkeen voidaan siirtyä hyppyihin pitkällä narulla, jonka jälkeen voi yksilöharjoitteet omalla narulla onnistua. Hyppynarun käyttö on helppo sovittaa eri kuntoisille ja ikäisille lapsille sopivaksi. Lapsille hyppynarun asettamat haasteet toimivat liikkumisen innostajina. Perushyppyn oppinut lapsi pyrkii saavuttamaan yhä suurempia hyppylukuja. Hyppynaruharjoitteiden avulla kehittyvät samalla lasten matemaattiset taidot hyppykertoja laskiessa. (Autio 2010, 121.)

Vanteita löytyy monenlaisia ja monen kokoisia. Vanteet on hyvä pitää aina esillä, jotta ne ovat valmiina leikkiin mukaan ottamiseen, koska hulavanteen pyöritystaidot kehittyvät ainoastaan useiden toistojen avulla. (Lamponen & Pulli 2001, 13.) Vanteet soveltuvat hyvin lapsi-aikuinen liikuntahetkiin. Niiden avulla voi myös harjoitella erilaisten käsitteiden ymmärtämistä, kuten ulko- ja sisäpuolella, ympäri, pystysuorassa ja vaakasuorassa. (Karvonen ym. 2003, 173.)

Hernepusi on monipuolinen ja hauska väline, joka innostaa lapset liikkumaan. Hernepussien käsittely sopii kaikenikäisille lapsille (Karvonen ym. 2003, 170). Hernepussilla voi harjoitella kiinniottoa ja heittoa, jos pallo tuntuu lapsesta vielä liian haastavalta harjoitusvälineeltä. Hernepussien lento-ominaisuuksia ja painoa voi muuttaa täyteaineen määrällä ja kokoa muuntelemalla. (Lamponen & Pulli 2001, 25.)

4 LAPSEN MOTORISET PERUSTAIIDOT JA MOTORINEN KEHITTYMINEN

4.1 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat päivittäiseen elämään tarvittavia tärkeitä taitoja, joiden avulla selvitään itsenäisesti elämän eri tilanteissa. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen, jotka kehittyvät lapselle iän ja harjoittelun myötä. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65-67.) Harjoittelulla tarkoitetaan leikkimistä, sillä lapselle leikkiminen ja oppiminen merkitsevät samaa asiaa. ”Se, mikä on opettavaista, ei millään tapaa eroa siitä, mitä lapsi tekee ihan huvikseen.” (Autio & Kaski 2005, 23.)

Motoriset perustaidot tarkoittavat myös yleisiä spesifisten lajitaitojen taustalla olevia taitoja, jotka voidaan luokitella kolmeen ryhmään: liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot (Jaakkola 2014, 13). Myöhemmin nämä perustaidot muuntuvatkin eri ympäristöissä eri lajien perustaidoiksi, jotka sitten kehittyvät toistojen kautta tekniikoiksi (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65-67). Tätä voidaan kutsua siirtovaikutusilmiöksi, jonka kautta ihmiset hyötyvät motoristen perustaitojen harjoittelusta ja oppimisesta moninlaisissa liikuntalajeissa. Motoriset perustaidot ovat siis yhteydessä monipuolisten lajitaitojen oppimiseen. (Jaakkola 2014, 14.)

Alle kouluikäisten liikunnan ja harjoittelun painopiste tulee olla motoristen perustaitojen opettelussa, koska nämä taidot tulisi oppia mahdollisimman oikein ja taloudellisesti ennen koulun aloittamista. Liikkumisen kehittyminen luo perustan kaikille toiminnoille tukeksaan samalla myös kehon puolisuuden eli lateraalisuuden kehitystä. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65-67.) Motoristen perustaitojen oppiminen jo elämän varhaisissa vaiheissa tukee myöhempää liikunta-aktiivisuutta sekä fyysisistä haasteista selviytymistä. Tutkimukset osoittavatkin, että lapset, joilla on hyvät motoriset perustaidot liikkuvat elämänsä aikana enemmän kuin lapset, joilla on huonot motoriset perustaidot. Kyseiset taidot siis ennustavat liikunnallista elämäntapaa. (Jaakkola 2014, 14.)

Liikkumistaidot

Liikkumistaidoiksi kutsutaan niitä taitoja, joilla lapsi siirtää itseään paikasta toiseen. Tällaisia taitoja ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. (Numminen 1996, 26.) Liikkumistaitoja ovat myös moninaiset tavat ponnistaa (Jaakkola 2014, 13). Liikkumistaitojen ohella voidaan puhua havaintomotoriikasta, sillä aistihavaintoja ja liikettä ei voi erottaa toisistaan. Tämä perustuu siihen, että liikkuminen on havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Olennaista onkin lapsen kehontunte muksen tukeminen. Lapsen tutustuessa omiin kehonosiinsa ja liikkumismahdollisuuksiinsa hän oppii tietämään, mistä hän alkaa ja mihin hän loppuu (Jaakkola 2010, Pulli 2013, 22 mukaan.)

Lapsen motorisen kehityksen lähtökohta on hänen oma kehonsa ja sen kautta koetut aistimukset. Tasapainoisen ja vakaan asennon saavuttaminen ja ylläpitäminen vaativat erilaisten aistien virheetöntä yhteistoimintaa. On myös todettu, että liike- ja tasapainoistimusten toimivuudella on suuri merkitys lapsen ympäristössä selviytymiselle sekä fyysiselle ja emotionaalille turvallisuudelle. (Aaltonen ym. 2008, 28.)

Havaintomotoristen taitojen kehittyessä lapsi oppii valitsemaan ympäristöstään suorituksen kannalta oleellisia aistitietoja. Havaintoja lapsi tekee lihas-, jänne-, tasapaino-, tunto-, näkö- ja kuuloaistin avulla. Havaintomotorisia taitoja ovat lapsen kyky tunnistaa kehon eri osat, kehon ääriviivat ja kehon eripuolet (oikea-vasen sekä etu- ja takapuoli). Lisäksi kehonosien tahdonalainen liikuttaminen lasketaan havaintomotoriseksi taidoksi. Näitä taitoja on tärkeää harjoitella lapsuudessa, sillä mitä paremmin lapsi nämä taidot hallitsee, sitä taitavammaksi liikkujaksi hän voi kehittyä. (Nuori Suomi ry 2017.)

Kuten jo aiemmin todettiin, lapsi tarvitsee liikkumiseen ja liikkuaakseen erilaisia aistihavaintoja. Kinesteettinen eli lihas- ja jänneaisti välittävät aivoihin tietoa lihasten ja nivelten liikkeistä sekä asennoista. Vähitellen lapsi oppii havaitsemaan lihasten jännityksen ja rentouden välisen eron sekä tuottamaan tarkoituksenmukaisia sekä hallittuja liikkeitä ja asentoja. Myös tuntoaistimuksilla on merkittävä rooli lapsen kehonhahmotuksessa. Lapsi oppii tuntoaistimusten kautta tiedostamaan oman kehonsa ääriviivat ja erottelemaan ulkoapäin tulevien kosketusärsykkeiden laatua kuten kosketusta, painetta, kipua ja lämpötilaa. (Aaltonen ym. 2008, 28.)

Tasapainotaidot

Lapsen oman pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä, joissa keho pysyy paikallaan ja joissa pyritään ylläpitämään tasapainoa liikkussa paikasta toiseen, kutsutaan tasapainotaidoiksi (Numminen 1996, 24). Tasapainotaidot voidaan jakaa karkeasti staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino tarkoittaa asennon tai tasapainon säilyttämistä kehon ollessa paikallaan, kun taas dynaaminen tasapaino tarkoittaa tasapainon ylläpitämistä kehon ollessa liikkeessä. (Karvonen 2002, 34.) Lapsen tasapainotaitojen kehittymistä tuettaessa on olennaista antaa lapsille tilaisuuksia harjoittaa ensin staattista tasapainoa ja vasta myöhemmin dynaamista tasapainoa eli liikkumista paikasta toiseen. Kehitys tasapainotaidoissa etenee suhteessa ikään progressiivisesti ja erityisesti viiden ja seitsemän ikävuoden välillä. (Numminen 1996, 24.)

Ensimmäisten elinkausien aikana lapsi oppii pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia staattisia tasapainotaitoja, joita ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Pian tämän jälkeen lapsi onnistuu kierimään oman pituusakselinsa ympäri ja ryömimään eteen- ja taaksepäin, jolloin staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi. (Numminen 1996, 24-26.) Suurin osa liikunnan muodoista vaatii erityisesti dynaamisten tasapainotaitojen osaamista. Näitä taitoja tarvitaan esimerkiksi juostessa ja hyppiessä. Staattista tasapainoa vaativia tilanteita ovat esimerkiksi istuminen jakkaralla tai seisominen paikallaan. (Jaakkola 2014, 13.) Koska nämä tilanteet suoritetaan paikallaan, ne vaativat lihasvoimaa ja tasapainoa (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67).

Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen kehitys alkaa lapsen ensimmäisestä kosketuksesta, joten ihon tuntoaistilla on suuri merkitys käsittelytaitojen kehityksessä. Käsittelytaitojen on todettu olevan yhteydessä myös muiden aistien kehitykseen (näkö-, tasapaino- ja lihas-jänneaistit). (Numminen 2005, 136.) Käsittelytaidot ovat monien pelillisten taitojen perusta. Käsittelytaidoissa käytetään välineitä, jotka kehittävät silmä-jalka tai silmä-käsi koordinaatiota, reagoimista esineen suuntaan tai liikettä kohdetta kohti. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67.)

Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotorisilla taidoilla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä joko itse

riippuen tai työntäen niitä itsestä pois päin antaakseen niihin lähtövoimaa tai vetäen niitä itseensä päin vaimentaakseen niiden liikevoimaa. (Numminen 1996, 26.) Karkeamotorisiin toimintoihin lapsi käyttää oman kehonsa suurimpia ja voimakkaimpia lihaksia (Jaakkola 2014, 13). Karkeamotorisia taitoja, jotka lapsi oppii ennen kolmatta ikävuottaan, ovat vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku. Vähitellen lapsi onnistuu osuamaan liikkuvaan kohteeseen kädellä, jalalla tai mailalla, jolloin pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus alkavat sujua. (Numminen 1996, 26.)

Karkeamotoriset taidot kehittyvät toistojen kautta lapsen ensimmäisten seitsemän vuoden aikana luoden pohjan hienomotoriikan kehitykselle. On tärkeää, että lapsen karkeamotoristen taitojen kehitystä tuetaan, sillä lapsen kehitys etenee vartaloa lähellä olevista osista kauimpana oleviin raajoihin. (Numminen 1996, 31.) Hienomotoriset taidot vaativat pienten lihasten ja lihasryhmien hallintaa, sillä hienomotoristen taitojen tavoitteena on saavuttaa tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä (Jaakkola 2014, 13). Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen ja kirjoittaminen (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67). Hienomotoriset taidot edellyttävät lapselta tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Taitojen kehittyessä lapsi onnistuu esimerkiksi solmimaan kengännauhansa itse, leikkaamaan saksilla ja soittamaan soittimia. (Numminen 1996, 26-31.) Poikkeuksena tästä on kätisyyden vaihtuminen. Viimeistään esiopetusikäistä lasta tulisi rohkaista valitsemaan mitä asioita hän tekee oikealla ja mitä taas vasemmalla kädellä, jotta yksittäiset taidot jatkavat laadullista kehitystään. (Ayres 2008, Sääkslahti 2015a, 55 mukaan.)

4.2 Lapsen motorinen kehitys

Motorinen kehitys noudattaa lähes kaikilla lapsilla samaa nopeutta ja järjestystä. Motorista kehitystä voidaan siis kuvata prosessina, joka noudattaa tiettyjä lainalaisuuksia. Näistä yksi on eri vaiheiden peräkkäisyys eli jokaisen uuden kehitysvaiheen saavuttaminen edellyttää lapselta tiettyjen aikaisempien kehitysvaiheiden hallintaa. (Kauranen 2011, 346.) Motoriseen kehitykseen vaikuttaa geenit ja vuorovaikutus elinympäristön kanssa. Geenien vaikutus on lapsuudessa suurempi, mutta iän myötä ympäristöärsykkeillä (=harjoittelulla) on yhä suurempi merkitys oppimiselle. Motorinen kehitys ei siis lopu lapsuuteen, vaan se jatkuu koko ihmisen eliniän. (Jaakkola 2014, 14.)

Toinen motorisen kehityksen lainalaisuus on kehityksen eteneminen tiettyjen suuntien mukaisesti (Kauranen 2011, 346). Lapsen motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan:

päästä jalkoihin (kefalokaudaalaisesti) ja keskeltä raajoihin (proksimodistaalisesti). Kolmas kehityssuunta on kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. (Autio & Kaski 2005, 13.) Lapsen käyttäessä kehoaan kokonaisvaltaisesti, liikkeet ovat karkeamotorisia koko vartalon liikkeitä. Myöhemmin lapsi oppii käyttämään kehoaan eriytyneesti, jolloin liikkeistä tulee täsmällisempiä pienillä lihaksilla suoritettuja hienomotorisia liikkeitä. (Kauranen 2011, 346.)

Lapsen motorisen kehityksen aikana saattaa olla ajanjaksoja jolloin kehitys näyttää jääneen paikoilleen tai jopa taantuvan. Tällaisia aikoja kuvataan kriittisiksi kausiksi. Niiden aikana häiriö normaalissa motorisessa kehityksessä saattaa aiheuttaa pysyviä muutoksia ja ongelmia lapsen motoriikkaan. Kriittisiä, häiriötoiminnoille herkkiä jaksoja syntyy kehityksen jaksottaisuudesta sekä puuskittaisuudesta johtuen. Motorinen kehitys ei siis etene suoraviivaisesti eteenpäin vaan siinä esiintyy hitaampia, mutta myös nopeampia kehityskausia. (Kauranen 2011, 346.) Nopeampia kehityskausia ovat lapsen herkkyyksikaudet, joiden aikana uusien kykyjen oppiminen helpottuu. Lapselle on kuitenkin tarjottava virikkeitä, jotta tietty kyky pääsisi kehittymään. Voidaan puhua myös latenssikausista, jolloin lapsi voi oppia tietyn kyvyn, vaikkei sen oppiminen ole ollut sinänsä tavoitteellista. (Autio & Kaski 2005, 13.) Lasten motorisesta kehityksestä puhuttaessa on hyvä pitää mielessä, että lasten kehittymisen nopeudessa ilmenee eroja, vaikka kehittyminen tapahtuukin geenien määrittelemässä järjestyksessä. Lasten välisiä kehityksellisiä eroja voidaan selvittää esimerkiksi perimällä, biologisella iällä, yksilöllisillä eroilla fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä sekä lasten liikunnan määrällä. (Jaakkola 2014, 14-15.)

Motorinen kehitys voidaan esittää etenemään vaiheittain lapsen iän mukaan. Ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe on nimeltään refleksitoimintojen vaihe, joka kestää noin ensimmäisen ikävuoden ajan. Refleksien tarkoitus on tässä iässä turvata vauvan selviytyminen hengissä ensimmäisten elinkuukausien ajan. (Jaakkola 2014, 15.) Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsen liikkeet ja toiminnot eivät ole tahdonalaisia vaan lapsella havaitaan joukko erilaisia primitiiviheijasteita. Primitiiviset heijasteet voidaan jaotella oraalsiin heijasteisiin, toonisiin ihoheijasteisiin, spinaalitason heijasteisiin sekä toonisiin heijasteisiin. Lapsen ensimmäisten elinkuukausien jälkeen, noin puolen vuoden iässä, edellä mainitut primitiiviheijasteet häviävät vähitellen ja muuttuvat tahdonalaisiksi oikaisu-, suoja- ja tasapainoreaktioiksi. (Kauranen 2011, 355.)

Hermoston kehittyessä, lihasten vahvistuessa ja aistitoimintojen kohdentuessa lapsi alkaa pikkuhiljaa oppia tahdonalaisia liikkeitä (Sääkslahti 2015a, 53). Vähitellen lapsi alkaa

harjoittelemaan eteenpäin liikkumista, joka alkaa käsien ja jalkojen refleksiliikkeistä. Seuraavaksi lapsi opettelee ryömimään ja konttaamaan erinäistä vaiheiden kautta. Ensin lapsi käyttää molempia käsiään ja jalkojaan yhtä aikaa liikkua eteenpäin. Ennen varsinaista ryömimistä lapsella saattaa olla erinäisiä tapoja liikkua, kuten mittarimatomainen liikkuminen tai käsillä vetäminen. Ryömimisen on todettu kehittävän lapsen koordinaatiota, tasapainoa sekä tietoisuutta omasta kehosta. Liikkeet ovat tässä vaiheessa vielä kuitenkin koordinoimattomia sekä epärytmisiä. (Karvonen 2002, 34-36.)

Seuraava vaihe on nimeltään alkeellisten taitojen omaksumisvaihe, joka ajoittuu toiseen ikävuoteen. Tämän kyseisen vaiheen aikana lapsi oppii motoristen taitojen alkeita, kuten esimerkiksi kävelemisen, juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen (Jaakkola 2014, 15.) Motoristen taitojen oppimisen taustalla toimii vahvasti lapsen uteliaisuus erilaisia esineitä kohtaan. Kun lapsi oppii kävelemään, hänen kätensä vapautuvat esineiden liikutteluun. Lapsi on innokas kiipeämään portaita, leikkimään potkuautolla tai potkaisemaan lattialla olevaa palloa. Uteliaisuuden ja innokkuuden tukemana lapsi alkaa vähitellen lisätä vauhtiaan, jolloin käveleminen muuttuu juoksemiseksi. (Sääkslahti 2015a, 77.)

Kolmas kehitysvaihe on motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka kestää kolmannesta ikävuodesta kahdeksaan ikävuoteen asti. Tämän vaiheen aikana lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista, jonka takia kyseinen vaihe on hyvin keskeinen. Kehitysvaiheelle tärkeää on se, että lapsilla on heidän elinympäristönsään mahdollisuus harjoitella taitojaan. (Jaakkola 2014, 15.) Vähitellen harjoittelun kautta koordinaatio sekä rytmi kehittyvät ja lapsi pystyy paremmin kontrolloimaan liikkeitään (Karvonen 2002, 34). Harjoittelussa olisi hyvä suoda lapsille mahdollisuus harjoitella taitojaan omaan tahtiinsa, sillä kaikki saman ikäiset lapset eivät kehity samassa vauhdissa. Siksi esimerkiksi tempurata on suositeltava liikkumismuoto, jossa kaikki lapset voivat edetä omassa tahdissaan sekä oppia ja oivaltaa itselle sopivalla hetkellä ja tavalla. (Pulli 2007, 8.)

Noin kolme vuotiaana lapsi alkaa harjoitella hyppäämistä sekä kokeilemaan tasapainoaan. Myös esineiden liikutteluun lapsi etsii lisähaasteita käyttämällä esimerkiksi mailloja ja palloja. Leikki-ikäisenä olisi tärkeää antaa lasten vapaasti käyttää erilaisia välineitä, jotta he voivat kokeilla, harjoitella ja leikkiä välineillä ja sitä kautta kehittyä motorisesti. Välineiden tulisi olla helposti saatavilla myös vapaan toiminnan aikana sekä niitä tulee olla riittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28.) Välineiden valinnassa kannattaa

kiinnittää huomiota siihen, että lapsilla saattaa olla voimakas omistamisen halu, joka estää lelujen jakamisen. Liikuntatilanteissa olisikin hyvä jokaisella lapsella olla oma väline, jotta toistojen tekeminen ja oppiminen mahdollistuvat. (Pulli 2007, 8.)

Noin 5–6 -vuotiaat lapset ovat kiinnostuneita harjoittelemaan erityistaitoja vaativia liikkeitä, kuten luistelua, pyöräilyä ilman apurenkaita sekä hyppynarulla hyppimistä. Lapsi osaa tässä vaiheessa säädellä nopeuttaan, hallitsee suunnanmuutoksia ja kykenee tekemään useita toimintoja samanaikaisesti. (Autio & Kaski 2005, 28.) Noin 6–8 -vuotiaalla tulisi olla motoriset perustaidot jo hyvin hallinnassa, jotta hän voi nauttia liikuntaleikkeihin ja -peleihin osallistumisesta. Kyseiselle ikäkaudelle on tyypillistä, että lapsi hakeutuu ohjattuun harrastustoimintaan. Erilaiset liikuntamuodot luovat lapselle uutta motivaatiota kehittää ja monipuolistaa omia taitojaan entistä pidemmälle. (Sääkslahti 2015a, 83.) 6–7 -vuoden ikävaiheessa liikkeiden osa-alueet ovat integroituneet koordinoituksi kokonaisuudeksi eli lapsi kykenee heittämään pidemmälle, juoksemaan nopeammin ja hyppimään koordinoitusti. Tämän vaiheen lapset voivat saavuttaa hyvin eri ikäisinä. (Karvonen 2002, 34-35.)

Seuraava motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tämä vaihe kestää 7–8 vuoden iästä noin 14–15 vuotiaaksi asti, jonka aikana lapsi oppii eri lajeihin liittyviä erikoistaitoja. (Jaakkola 2014, 15.) Kyseisessä iässä oleva lapsi voi aloittaa minkä tahansa lajin harrastamisen, jonka mahdollistaa lapsen motoristen taitojen kehitys. Olisi tärkeää, että lapsi saisi kokeilla mahdollisimman montaa eri lajia ja liikkua liikkumisen ilosta. Mitä monipuolisemmin lapsi oppii hallitsemaan ja käyttämään omaa kehoaan, sitä paremmin se tukee hänen kokonaisvaltaista kehitystään. Tämän lisäksi se mahdollistaa tiettyyn lajiin erikoistumisen, mutta myös lajinvaihdot myöhemmälläkin iällä. (Autio & Kaski 2005, 30.)

Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi käy jokaisen kehitysvaiheen mahdollisimman hyvin läpi. Mikäli näin ei kuitenkaan tapahdu, pitäisi lapselle luoda mahdollisuus kokea ja oppia heikommiksi jääneet kehitysvaiheet myöhemmin uudelleen. Lopullinen kehitystaso jää herkästi puutteelliseksi, jos yksi tai useampi vaihe jää epätäydelliseksi tai kokonaan pois. (Karvonen 2002, 35.) Se kuinka hyvin lapsi on oppinut hallitsemaan motorisia perustaitoja, vaikuttaa hänen kykyynsä oppia erikoistaitoja. Lapsi voi vielä myöhemminkin oppia motorisia perustaitoja systemaattisen harjoittelun avulla. (Jaakkola 2014, 15.) Oppiminen alkaa tässä vaiheessa muuntua välilliseksi oppimistoiminnaksi. Lisäksi oppimisen tulos eli suoritusavoite nousee tärkeämmäksi. Onnistuneeseen oppimiseen liittyy leikin spontaani innostus ja lapsen oma sisäinen motivaatio. Tässä iässä

leikkimisessä lapsille on tärkeää leikin säännöt, joita noudatetaan tarkasti. (Autio & Kaski 2005, 29.)

4.3 Motorinen oppiminen ja motoriset tavoitteet

Motorisella oppimisella tarkoitetaan uusien liikkeiden omaksumista, niiden eriytymistä, vakiintumista sekä käyttöä erilaisina muunnelmina ja yhdistelminä. Mitä enemmän lapsella on tietoa ja toistoa opittavista asioista, sitä nopeammin ja paremmin hän ne omaksuu. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66.) Motorisen oppimisen taustalla on ajatus toistojen kautta oppimisesta. Tärkeää on liikkuu lasten kanssa monella tavalla ja usein. Taitavaksi voi oppia vain harjoittelemalla ja tekemällä useita toistoja vaihtelevissa olosuhteissa. (Pulli 2013, 26.)

Motorinen oppiminen voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: taitojen oppimisen alkuvaihe, harjoitteluvaihe sekä lopullinen taitojen oppimisen vaihe. Ensimmäisessä vaiheessa kehon liikkeet ovat jäykkiä, hammasratasmaisista ja hidastettuja. Useimmiten tässä vaiheessa lapsi sanoittaa itselleen, mitä hän yrittää tehdä sekä pyrkii luomaan toimivia strategioita. Oppimisen alkuvaiheessa yksittäisten liikesuoritusten välillä on suuria eroja sekä toimintaan liittyvät liikkeet ovat epätarkkoja, tehottomia, epävarmoja ja sisältävät paljon suoritusvirheitä. Olennaista onkin, että lapsi saa palautetta ja ohjeistusta. Edistyminen harjoittelussa on aluksi yleensä hyvin nopeaa ja tehokasta, joka tuottaa lapselle motivaatiota jatkaa harjoittelua. Toisaalta useat suoritusvirheet saattavat aiheuttaa lapselle turhautumisen ja häpeän tunteita sekä aiheuttaa epätoivoa tehtävän onnistumisesta. Tällaisilla hetkillä lapsi kaipaa erityisesti positiivista palautetta, kannustusta sekä uskoa tehtävän onnistumiseen. (Kauranen 2011, 357.)

Motorisen oppimisen toisessa vaiheessa eli harjoitteluvaiheessa lapsi on jo ratkaissut suurimman osan strategisista sekä kognitiivisista ongelmista ja on täten tietoinen, kuinka tehtävät tulisi suorittaa. Kyseisessä vaiheessa olennaista on, että lapsi pyrkii muuttamaan liikkeet mahdollisimman tehokkaiksi motorisiksi liikkeiksi, liikekaavoiksi, neurokehiksi ja lihasynergioiksi. Liikkeiden kehittyessä lapsi kiinnittää enemmän huomioita suorituksen pieniin yksityiskohtiin sekä kokeilee uusia sovellutuksia ja muuntelee toimintastrategioita. Vähitellen liikkeet alkavat muuttua pehmeämmiksi, rennommiksi ja sulavamiksi, jonka lisäksi liikkeiden ajoitus, tarkkuus, tehokkuus ja varmuus paranevat. (Kauranen 2011, 357-358.)

Kolmatta motorisen oppimisen vaihetta voidaan kutsua lopulliseksi taitojen oppimisvaiheeksi. Tässä vaiheessa liikkeet ja sensorinen palaute toimivat suurimmaksi osaksi itsenäisesti ja automaattisesti. Vaihetta voidaan kutsua myös automaatio vaiheeksi, sillä toiminnot eivät vaadi enää yhtä suurta huomiokykyä. Tämä vapauttaa huomio- ja suorituskykyä muihin asioihin. Vähitellen lapsi oppii myös ennakoimaan paremmin tulevia tapahtumia ja omia liikkeitään tapahtumien pohjalta. (Kauranen 2011, 358.)

Motorisessa oppimisessa ja lapsen taitojen kehittymisen arvioinnissa on muistettava ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys. Arkityössä ei ole olennaista keskittyä siihen kuinka pitkälle lapsi palloa heittää vaan siihen, kuinka lapsi heittää. Kehittymisen arvioinnissa keskeisintä on havaita mahdolliset puutteet, joita tulisi kehittää. Lasten motorisessa arvioinnissa kiinnitetään huomiota liikkumisen laatuun, ei sekunteihin tai senttimetreihin. (Karvonen 2002,10.) Motorisen oppimisen vaikeudet voivat johtua monista syistä, kuten elintavoista, oppimisympäristöstä tai vähentyneestä arkiliikunnasta. Usein motoriikan oppimisvaikeuksien kanssa esiintyy muitakin oppimisvaikeuksia, esimerkiksi matematiikan ja kielenkehityksen osa-alueilla. On myös todettu, että heikentyneet motoriset taidot liittyvät kiistattomasti vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ja kasvaneeseen ylipainoriskiin. (Innostun liikkumaan 2017.)

Motorisia tavoitteita ovat perusliikuntataitojen harjoittelu sekä liikunnan laadullisten kykyjen kehittäminen, joita ovat esimerkiksi ketteryys, tasapaino-, reaktio- ja rytmikyky sekä tilassa liikkuminen. Motoristen tavoitteiden pyrkimyksenä on aikaansaada lapselle hyvä olo, ilon tunne ja ilmaisun keinoja liikunnan kautta. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65.) Kehontuntemuksen edistäminen on yksi oleellinen motorinen tavoite, koska kaikki liikkeet lähtevät kehosta. Kehontuntemus tarkoittaa tietoa kehonosien nimistä, sijainnista ja niiden suhteesta toisiinsa. (Pulli 2013, 22.) Kehontuntemuksen lisäksi on olennaista, että lapsi oppii käyttämään kehoa monipuolisesti. Lapsi tarvitseekin kehon monipuolista hallintaa moniin päivittäisiin toimintoihin, kuten ryömimiseen, istumiseen ja seisomiseen. (Kersanet 2017.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Kehittämistyön prosessia voi kuvata konstruktivistisen mallin mukaan, joka sisältää ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta sekä monipuolisesta menetelmäosaamisesta. Kyseisessä mallissa korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. Konstruktivistisen mallin mukaan työskentely jaetaan 7 vaiheeseen: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 16-19.) Kehitystyömme etenemisessä ja konstruktivistisessä mallissa on paljon yhteneväisyyksiä, josta syystä päätimme kuvata kehittämistyömme etenemistä kyseisen mallin vaiheiden mukaan.

Aloitusvaihe

Kehittämistyön aloitusvaiheessa määritetään kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö sekä mukana olevat toimijat. Aloitusvaiheen tarkoituksena on linjata tulevan hankkeen suunta, joten sen aikana on olennaista keskustella asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi mukana olijoiden sitoutumisesta, tuesta, aiheen realistisesta rajauksesta sekä sen fokuksesta. (Salonen 2013, 17.) Kehittämistyömme lähti liikkeelle lokakuussa 2016 aiheen valitsemisesta sekä toimeksiantajan löytämisestä. Valitsimme oman aiheemme Turun Ammattikorkeakoulun valmiista opinnäytetyö aihepankista, jonka kautta saimme yhteistyökumppaniksemme Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikön.

Aloitimme yhteistyömme päivähoitoyksikön kanssa marraskuussa 2016 heti aiheen varmistumisen jälkeen. Olimme toimeksiantajaamme ensin yhteyksissä sähköpostitse ja puhelimitse, jonka jälkeen sovimme tapaamisen päiväkodin johtajan kanssa. Ensimmäisessä tapaamisessa määrittelimme kehittämistarpeen sekä kehittämistehtävän yhdessä toimeksiantajan kanssa. Saman vierailun aikana tutustuimme toimintaympäristöön ja sen mahdollisuuksiin sekä henkilökuntaan. Tehtäväksemme muodostui liikunnan lisää-

minen päivähoitoyksikköön sekä liikuntakasvatuksen toteuttamisen helpottaminen. Alustavaksi tuotokseksi kehittelimme liikuntaleikkikortteja sekä eräänlaista liikuntakansioita, joka sitten prosessin edetessä vaihtui välinepostereihin.

Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma, joka meidän tapauksessamme oli opinnäytetyön suunnitelma. Koska kyseessä on suunnitteluvaihe, ei ole mahdollista määritellä tarkasti työskentelyn liittyviä kaikkia asioita. Olennaista on kuitenkin, että työskentely on mahdollisimman huolellisesti suunniteltu. (Salonen 2013, 17.) Marraskuussa 2016 aloimme keräämään teoreettista tietoa kehittämistyömme pohjaksi, sekä muodostamaan aikataulua kevättä 2017 varten. Opinnäytetyösuunnitelmassa määrittelimme kehittämistehtävämme, kehittämismenetelmät sekä prosessimme vaiheistuksen ja aikataulun. Lisäksi kirjasimme kyseiseen suunnitelmaan tavoitteet, kuvauksen toimeksiantajastamme sekä teoretietoa liikunnan merkityksestä varhaiskasvatuksessa ja lapsen motorisesta kehityksestä.

Tapasimme toimeksiantajamme seuraavan kerran joulukuussa 2016. Tällöin keskustelimme kevään 2017 ohjauskerroista, tuotoksesta, työntekijöiden osuudesta prosessiin ja sovimme tekevämme ilmoitustaululle esittelyn meistä ja toiminnastamme päiväkodissa. Joulukuussa 2016 lähetimme opinnäytetyösuunnitelman toimeksiantajallemme. Tammi-kuussa 2017 keskustelimme alkavan kevään aikataulutusta päiväkodin johtajan kanssa. Tämän lisäksi loimme sähköisen kyselyn henkilökunnalle, jotta saisimme selville heidän toiveitaan kehitystyömme suhteen ennen varsinaisen työskentelyn aloittamista.

Esivaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryimme työskentelemään vähitellen ”kentälle” eli siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentelymme tapahtui. Todellisuudessa tämä vaihe oli melko lyhyt ajallisesti, sillä pian opinnäytetyösuunnitelman palauttamisen jälkeen siirryimme varsinaiseen työskentelyyn lasten ja henkilökunnan kanssa helmikuussa 2017. Salosen (2013, 17) mukaan tämä vaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja toimenpiteiltään lähinnä suunnitelman nopeahkoa läpilukua. Käytännössä tässä vaiheessa kävimme keskusteluja päiväkodin johtajan kanssa tuotoksiamme lopullisista muodoista, jolloin alkuperäisen suunnitelman mukainen liikuntakansio muuttui välinepostereiksi.

Työstövaihe

Työstövaiheessa on tarkoituksellista työskennellä käytännössä kohti sovittua tavoitetta ja tuotosta. Tämän vaiheen aikana realisoituvat kaikki kehittämishankkeen osatekijät: toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointi tavat. Kyseinen vaihe on työskentelystä vastaaville usein vaativin ja raskain, jonka takia ohjaus, vertais-tuki sekä palaute ovat oleellisia asioita kehittämishankkeen onnistumisen sekä ammatil-lisen kehityksen ja kasvun näkökulmasta. (Salonen 2013, 18.) Varsinainen työstövai-heemme alkoi helmikuussa 2017 ja jatkui koko kevään. Tänä aikana kävimme leikkittä-mässä lapsia yhteensä yhdeksän kertaa. Olimme sopineet leikkipäivät ja kellonajan aiemmin päiväkodin johtajan kanssa. Jaoimme jokaisen leikkikerran, joko sisä- tai ulko-leikkejä varten niin, että leikimme ulkona neljä kertaa ja sisällä viisi kertaa. Luonnollisesti säätila vaikutti toimintaamme, joten jouduimme varautumaan sisällä leikkimiseen ulkona olemisen sijasta. Jokaisen leikkikerran jälkeen listasimme leikit, jotka olivat mielestämme olleet toimivia. Lopulliset leikkivalinnat löytyvät liitteenä (liite 2).

Ohjauskertamme Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikössä alkoivat helmikuussa vii-kolla kuusi, josta ne jatkuivat kerran viikossa huhtikuuhun, viikolle 15 saakka. Jokaisella ohjauskerrallemme kokeilimme eri leikkejä, jotka olimme valinneet etukäteen. Jokaisen ohjauskertamme noudatti samaa kaavaa. Saavuimme päiväkotiin aina tiistaisin klo yh-deksän, jolloin kartoitimme, paljonko leikkijöitä oli paikalla. Lähes jokaisella kerralla oh-jasimme kaksi tuokiota eri ryhmien lapsille. Lapsien määrä ja ikähaarukka vaihtelivat, joten meidän tuli varautua sekä muokata suunnitelmiamme juuri ennen ohjauksen alka-mista. Aina ohjauksen jälkeen keskustelimme pikaisesti henkilökunnan kanssa leikkien toimivuudesta.

Aloittaessamme lapset olivat meille vieraita, emmekä tienneet heistä kuin iän. Tämän takia oli hieman haasteellista valita kyseisille lapsille soveltuvia leikkejä sekä saada lap-set heittäytymään leikkiin. Vähitellen opimme tuntemaan lapsia paremmin, jonka ansi-osta osasimme valita paremmin heille sopivia leikkejä. Huomasimme muun muassa, että hippaleikit olivat hieman liian haasteellisia nuoremmille lapsille. Kevään edetessä lapset tutustuivat myös meihin, jolloin he uskalsivat rohkeammin tulla mukaan ohjaamiimme leikkeihin. Lisäksi lapset rohkaistuvat itsekin toivomaan aikaisemmin ohjaamiamme leik-kejä, joka taas antoi meille tärkeää tietoa lasten omista kiinnostuksen kohteista.

Työstövaiheen edetessä aloimme vähitellen muodostaa leikkikortteja ja niiden ulkoista olemusta, kun osa lopullisista leikeistä oli valittu. Muodostimme leikkikortit tietokoneella, josta kortit tulostettiin ja laminoitiin päiväkodin henkilökunnan käyttöön. Ennen korttien fyysistä tekemistä lähetimme leikkikortit päiväkodin johtajalle arvioitavaksi. Leikkikorttien lisäksi valmistelimme samoihin aikoihin toista tuotostamme, välinepostereita. Ajatus välinepostereiden tekemisestä nousi esiin työskentelyn lomassa, joten ne vaativat hieman suunnittelua yhdessä toimeksiantajan kanssa. Saimme kuitenkin posterit valmiiksi aika- taulun mukaisesti huhtikuun 2017 aikana. Välineposterit lähetimme päiväkodin johtajalle arvioitavaksi ennen niiden tulostamista ja laminoimista.

Tarkistusvaihe

Tarkistusvaiheen tarkoituksena on, että toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen mahdollisesti takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen. Vaiheena tarkistusvaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja kertaluontoinen, mutta sen voidaan yhtä lailla ajatella sisältyvän kaikkiin toiminnan vaiheisiin. (Salonen 2013, 18.) Oman kehittämistyömme prosessissa emme kokeneet olevan vain yhtä tarkistusvaihetta, vaan arvioimme työskentelyämme ja tuotoksiamme jatkuvasti tasaisin väliajoin. Pyysimme myös toimeksiantajaamme eli pääasiassa päiväkodin johtajaa arvioimaan toimintaamme, ideoitamme sekä tuotoksiamme.

Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä tuotos että kehittämistyöraportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Vaikka pääpaino työskentelyssä tässä vaiheessa on opiskelijalla, voi vaiheessa olla mukana myös muita kehittämishankkeeseen sitoutuneita henkilöitä. Kyseisessä vaiheessa voidaan esimerkiksi esitellä lopullinen tuotos käyttäjille ja toimeksiantajalle. (Salonen 2013, 18.) Kehitystyömme prosessin osalta viimeistelyvaiheessa viimeistelimme kehittämistyömme teoriaa, kehittämistyömme prosessin kuvausta sekä arvioimme työskentelyämme sekä tuotoksiamme. Tämä vaihe kesti huhtikuusta 2017 marraskuuhun 2017, jonka aikana keräsimme myös palautetta toimeksiantajaltamme.

Valmis tuotos

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi opas, kirja, esite tai kansio. Tässä vaiheessa valmis tuotos esitellään toimeksiantajalle. (Salonen 2013, 19.) Huhtikuun ja toukokuun aikana esittelimme valmiit tuotoksemme (leikkikortit ja välineposterit) päiväkodin johtajalle sekä henkilökunnalle. Toukokuun puolella viimeistelimme tuotokset henkilökunnan käyttöön.

5.2 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyömme on toiminnallinen, joten käytimme erilaisia kehittämismenetelmiä sekä tiedonhankintamenetelmiä. Käyttämiämme kehitysmenetelmiä ovat kokeileva toiminta, keskustelut ja arvioinnit sekä tutkimusten ja menetelmäkirjallisuuden hyväksikäyttö. Käytimme myös kyselyä, haastattelua ja havainnointia sekä pyrimme dokumentoimaan kaiken tarpeellisen tiedon. (Salonen 2013, 22-23.) Olemme hyödyntäneet kaikkea toimeksiantajalta saamiamme tietoja sekä hyödyntäneet omia tietojamme ja taitojamme. Kehittämistehtävämme pohjustamiseksi käytimme erilaisia tiedonkeruumenetelmiä hyväksi. Käytännössä tämä tarkoitti perehtymistä valmiisiin materiaaleihin ja dokumentteihin sekä systemaattista tiedon keräämistä ja tallettamista.

Aikaisemman tiedon käyttö

Kehittämistyömme toteuttamisen taustalla toimivat omat tietomme ja taitoimme, joita olemme täydentäneet prosessin aikana teoreettisella tiedolla sekä toimeksiantajalta saamiemme tiedoilla. Heti prosessin alkuvaiheilla huomasimme, että kehittämistyömme aiheesta löytyy todella paljon tietoa muun muassa opinnäytetöiden, tutkimusten ja kirjallisuuden muodossa. Ensiarvoisen tärkeää olikin rajata saamamme tieto meille olennaiseksi. Käytimme hankkimaamme teoratietoa muun muassa leikkikorttien leikkien valitsemisen perusteena. Teoreettisen taustan muodostumisen myötä ja prosessin edetessä yhdistimme saamamme tietoon omia kokemuksiamme ja havaintojamme sekä toimeksiantajalta saamiamme tietoja. Toimeksiantajalta saamamme tieto perustui heidän toiveisiinsa kehittämistyömme suhteen sekä heidän havaintoihinsa muun muassa päivä-

kodin lapsista sekä toimintaympäristöstä ja sen välineistä. Tuotosten ideoinnissa käytimme hyväksemme jo aiemmin työntekijöiden tekemää Ilo kasvaa liikkeessä -kyselyä, jonka tulokset saimme päiväkodin johtajalta.

Haastattelu ja kysely

Halusimme kehittämistyömme vastaavan mahdollisimman hyvin toimeksiantajamme tarpeita, joten halusimme osallistaa ja kuulla henkilökuntaa mahdollisimman paljon. Haastattelimme päiväkodin johtajaa, jotta saisimme selville hänen toiveitaan kehittämistyömme suhteen sekä vaihdoimme ajatuksiamme prosessin kulusta ja sen lopullisista tuotoksista. Valitsimme haastattelun yhdeksi menetelmäksemme, koska koimme tiedonhankintaan perustuvan haastattelun olevan meille hyödyllisin, sillä sen kautta saatu tieto voi olla verbaalista tai nonverbaalista, mielipidettä tai faktaa (Jyväskylän yliopisto 2017).

Halusimme myös kuulla henkilökunnan mielteitä ja toiveita työmme suhteen, jonka vuoksi muodostimme heille sähköisen kyselyn. Kysely oli muodoltaan avoin kysely, johon kaikki halukkaat päiväkodin henkilökunnasta pääsivät vastaamaan anonyyminä. Sähköisen kyselyn käyttö mahdollisti monipuolisen tiedonkeruun ja modernin ulkoasun (Tampereen teknillinen yliopisto 2017). Kyselymme perustui pääsääntöisesti tiedonkeruuseen, koska sen tarkoituksena oli selvittää, millaisia leikkijä henkilökunta toivoi meidän valitsevan kehittämistyömme tuotokseen eli leikkikortteihin. Lisäksi kartoitimme aihealueita, joihin he kaipaaisivat lisää tietoa sekä sitä mitä he odottavat meiltä ja kehittämistyöltämme. Liitteenä on kuva luomastamme kyselystä, jonka loimme Webropol-työkalulla (liite 1). Kehittämistyömme prosessin loppuvaiheilla halusimme kerätä palautetta tuotoksistamme sekä toiminnastamme. Koska olimme havainneet kyselyn henkilökunnalle mieluisaksi vaihtoehdoksi, päätimme luoda heille toisen sähköisen kyselyn. Luomamme palautekysely löytyy liitteenä (liite 4).

Dialoginen keskustelu menetelmänä

Kehittämistyömme aikana olimme aktiivisesti yhteydessä Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikön johtajaan sähköpostitse sekä kävimme tapaamassa häntä muutaman kerran. Tarkoituksemme oli osallistaa johtajaa ja henkilökuntaa kehittämistyömme prosessiin, jotta tekemämme tuotos olisi suunnattu juuri heille ja heidän tarpeisiinsa. Dialogisen

keskustelun keskiössä on ihmisten erilaiset näkemykset ja niiden kuuleminen. Onkin todettu, että parhaat ja luovimmat ratkaisut löytyvät, kun erilaisille näkemyksille annetaan tilaa sekä osapuolet saavat kokemuksen kuulluksi tulemisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Prosessin edetessä tapasimme johtajaa epävirallisissa palaverieissa, joissa kävimme muun muassa läpi, miten prosessimme etenee, millaista palautetta olemme saaneet lapsilta ja henkilökunnalta sekä millaiset ovat lopulliset tuotokset. Jo-kaista tapaamista varten olimme valmistelleet pienen listan käsiteltävistä asioista, jotta tapaamiset sujuivat sutjakkaasti.

Koimme tärkeäksi henkilökunnan kanssa asioista keskustelemisen ja heidän mielipi-teidensä kuulemisen toiminnastamme ja tuotoksistamme. Henkilökunnan kanssa vaih-doimme mietteitä useimmiten leikkikertojen lopuksi ja saimme heiltä suullista palautetta valitsemistamme leikeistä. Palautetta valitsemistamme leikeistä saimme suullisesti myös lapsilta, mikä mahdollisti juuri lasten lempileikkien valitsemisen leikkikortteihin.

Kokeileva toiminta ja havainnointi

Käytimme kokeilevaa toimintaa yhtenä menetelmänä, sillä kokeilulle yhteistä on se, että kehitettävä palvelu tai tuote löytää lopullisen muotonsa prosessin aikana. Kokeileminen onkin ennen kaikkea kehittämisprosessi, ei lopullisen tuotteen tai palvelun toimivuuden testaamista. (Poskela ym. 2015, 12.) Valitsimme kyseisen menetelmän, jotta saisimme tietoa siitä millaisista ja mistä leikeistä juuri Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikön lap-set pitävät, jotta osaisimme muodostaa tuotoksemme juuri heille sopiviksi. Päätimme käydä leikkimässä lasten kanssa yhteensä yhdeksän kertaa kevään 2017 aikana. Jokai-selle kerralle olimme suunnitelleet mitä leikkejä kokeilemme sekä onko vuorossa leikkejä sisällä vai ulkona. Kunkin kerran leikkisuunnitelmat kävimme läpi ennen vierailua, jotta molemmat olivat tietoisia, millaisia leikkejä tulevalla kerralla kokeillaan. Tarkoituksemme oli selvittää toimivatko valitsemamme leikit kyseisten lasten kanssa, minkä ikäisille leikit sopivat, pitävätkö lapset valitsemistamme leikeistä sekä sitä sopivatko kaikki leikit leikit-täväksi sisällä ja ulkona vuoden ajat huomioon ottaen. Kokeilevan toiminnan perusteella karsimme käytännössä huonosti päivähoitoon soveltuvat leikit pois lopullisista leikkiva-linnoistamme.

Käydessämme Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikössä havainnoimme päivähoitoyk-sikköä liikunnan ja liikkumisen näkökulmasta, saadaksemme pohjatietoa tuotosten to-teuttamiseen. Havainnointimme oli osallistuvaa ja sisäpuolisen näkökulmasta tehty, mikä

tarkoittaa, että tutkija toimii osana havainnoitavaa tilannetta ja yhteisöä (Jyväskylän yliopisto, 2015). Olennaista oli selvittää millaiset mahdollisuudet päiväkodin ympäristö luo liikkumiselle ja erityisesti liikuntaleikeille. Selvitimme käynneillämme muun muassa seuraavia asioita: Onko sisällä ja pihalla tarpeeksi tilaa liikunnallisille leikeille? Millaisia liikuntavälineitä päiväkodista löytyy ja paljonko niitä on? Havainnoinnin perusteella osasimme jakaa leikkejä muun muassa sisä- ja ulkoleikkeihin. Havainnoinnin kohteena olivat myös henkilökunta ja leikkeihin osallistuvat lapset, sillä halusimme selvittää heidän reaktioitaan leikkeihin ja niiden innostavuuteen ja toimivuuteen.

Tiedon systemaattinen tallettaminen

Koko prosessin ajan olemme keränneet erilaista materiaalia kehittämistyömme pohjaksi ja toimintamme tueksi. Olemme tehneet paljon muistiinpanoja tapaamisista niin päiväkodin johtajan kuin myös ohjaavan opettajamme kanssa. Päätimme kirjata mahdollisimman paljon tietoa prosessin aikana käydyistä keskusteluista, jotta työskentelymme olisi sujuvampaa ja ettemme unohtaisi saamiamme hyviä ideoita. Olemme keränneet paljon leikkejä ja erilaisia käyttötarkoituksia liikuntavälineille yhteiseen Google Drive tiedostoon, joka on mahdollistanut samanaikaisen työskentelyn kahdella tietokoneella.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOKSET

Kehittämistyömme lopputuotoksena valmistui toimeksiantajan toiveiden mukaisesti 55 leikkikorttia, jotka sisältävät sisä- ja ulkoleikkejä. Toimeksiantajan kanssa tehdyn yhteistyön tuloksena päädyimme tekemään lisäksi 4 liikunta aiheista posteria. Posterit sisältävät erilaisia käyttötarkoituksia liikuntavälineille.

6.1 Leikkikortit

Leikkikortit olivat päätuotoksemme. Leikkikortteihin valikoitui 13 ulos sopivaa ja 15 sisälle sopivaa liikuntaleikkiä sekä 27 liikuntaleikkiä, jotka sopivat sekä ulko- että sisäkäyttöön. Korttien toinen puoli on tarkoitettu päivähoitoyksikön aikuisten käyttöön. Aikuisille suunnatut puolet sisältävät leikin ohjeistuksen lisäksi tiedon leikkiin mahdollisesti tarvittavista välineistä. Leikkiohjeistuksissa on huomioitu lasten eri kehitysvaiheet, keksimällä helpoituksia tai lisähaasteita leikin kulkuun. Jokaiseen korttiin merkitsimme tiedon sen soveltuvuudesta sisä-, kesä- tai talvikäyttöön. Tässä hyödynsimme apuna symboleita: talo (sisäkäyttöön), kukka (kesäkäyttöön) ja lumihutale (talvikäyttöön). Joihinkin leikki ohjeistuksiin on lisätty sanallisesti tietoa leikin soveltamisesta ulkona ja sisällä. Alleviivasimme ohjeistuksiin myös musiikki -sanan, jotta aikuisten olisi leikin ohjausta aloittaessa helppo huomata, että leikki vaatii musiikkia. Ohjeistuksen lisäksi merkittyjen lisätietojen on tarkoitus helpottaa liikuntaleikkien aloittamista ja ohjaamista. Alla esimerkki tekemästämme leikkikortista.



Kuva 1: Leikkikortti.

Korttien toinen puoli on suunnattu lapsille. Toiselle puolelle kortteja olemme liittäneet leikkejä kuvaavat kuvat. Selkeiden ja lapsille soveltuvien kuvien etsimisessä hyödynsimme muun muassa papunetin kuvapankkia. Kuvien tarkoituksena on antaa lapsille mahdollisuus itse valita leikittävä leikki.

Päivähoitoyksikön ikäjakauma on painottunut tällä hetkellä 3–4 -vuotiaisiin lapsiin. Leikkikortteihin valittujen leikkien oli siis nimenomaan sovelluttava tämän ikäisille lapsille. Huomioitavaa leikkien valinnassa oli siis sääntöjen yksinkertaisuus, lasten kasvava kehohallinta sekä mielikuvien hyödyntäminen (Karvonen ym. 2003, 140). Leikkivalinnoissa pohjana toimi se, että leikkejä kokeillessa koimme kyseiset leikit toimiviksi. Liikuntaleikkien valintaan vaikutti lisäksi päivähoitoyksiköstä löytyvät liikuntavälineet.

Pyrimme valitsemaan leikkikortteihin sellaisia leikkejä, jotka harjoittavat lasten motorisia perustaitoja monipuolisesti, koska varhaiskasvatuksen liikunnan painopiste tulisi olla motoristen perustaitojen opettelussa. Useassa valitsemassamme leikissä tulee harjoiteltua esimerkiksi juoksemista, hyppäämistä ja pallon heittämistä. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65-67.) Valitsemiemme leikkien joukosta löytyy lisäksi useita leikkejä, jotka tukevat uusimpien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimisen alueita kuin vain kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen aluetta. Leikkikorteista löytyy myös leikkejä, jotka tukevat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot ja tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisalueiden tavoitteita. (Opetushallitus 2016.) Lista valitsemistamme liikuntaleikeistä löytyy liitteenä (liite 2).

Liikuntaleikkikortit valmistimme päivähoitoyksikön henkilökunnalle heti käyttöön otettaviksi. Laminoimme ja leikkasimme kortit käteviksi A4:n kokoisesta paperista yksi neljäsosaa kokokoisiksi korteiksi. Lähetimme kortit myös sähköisenä tiedostona toimeksiantajillemme varmuuden vuoksi.

6.2 Välineposterit

Toisena kehittämistyömme tuotoksena ovat posterit erilaisista lasten liikuntavälineistä. Toimeksiantajamme toivoi uusia ideoita ja käyttötarkoituksia vanhoille tutuille liikuntavälineille, joten päätimme luoda heille liikuntavälineistä posterit. Koska tarkoituksenamme oli helpottaa liikuntakasvatuksen toteuttamista, tuli tuotosten olla helposti käytettävissä. Totesimme välinepostereiden olevan nopea ja helppo keino saada lisää monipuolisuutta

lasten liikuntavälineiden hyödyntämiseen. Postereiden avulla tieto liikuntavälineiden soveltamisesta tavoittaa henkilökunnan paremmin ja pidemmällä aikavälillä kuin esimerkiksi esitelmällä välineiden erilaisia käyttötarkoituksia. Olennaista oli myös posterien sijoittaminen liikuntavälineiden yhteyteen, jolloin postereiden hyödyntäminen on helppoa. Välineet, joista posterit tehtiin, olivat pallot, vanteet, hernepussit ja hyppynarut. Kyseiset välineet valittiin postereihin toimeksiantajan toimesta ja meidän tehtävämme oli etsiä tietoa välineistä sekä muodostaa posterit.

Postereiden ulkomuotoa suunniteltaessa otimme huomioon, että posterit houkuttelisivat henkilökuntaa lukemaan niitä, herättävät mielenkiinnon ja ovat esteettisesti puhuttelevia. Halusimme postereiden sopivan myös muuhun päiväkotiympäristöön, joten annoimme postereille sen sanomalle luonteenomaisia piirteitä muun muassa raikkailla väreillä. Onkin todettu, että päätös posteriin tutustumisesta tehdään sen visuaalisen ulkoasun kiinnostavuuden perusteella. Olennaista oli myös posterin jäsentely, jossa on hyvä käyttää tyhjää tilaa, jotta tieto menee parhaiten lukijalle perille. (Arthis 2017.)

Valmiit posterit ovat A4-kokoisia, jotta ne mahtuisivat päivähoitoyksikön liikuntavarastoon. Posterien sisällöt on kerätty omien kokemusten ja teoreettisen tiedon avulla. Tarkoituksena oli valita uusia toimivia ideoita niin, että ne tukisivat lapsen liikunnallista kehitystä. Posterit sisältävät leikkejä sekä erilaisia harjoituksia, joita välineillä voi tehdä. Postereita muodostaessa otimme huomioon, että ne sisältäisivät tasapuolisesti tekemistä eri-ikäisille lapsille. Postereiden ulkoasussa tarkoituksemme oli panostaa helppolukuisuuteen ja selkeyteen. Posterit sisältävät erikokoisia ja värisiä laatikoita, joiden sisälle olemme koonneet hankkimamme tiedon. Esimerkiksi pallo -posterin osalta teimme posteriin neljä laatikkoa: pallon kuljettaminen ja pompottelu, pallon rullaus ja vierittäminen, pallon heitto ja kiinniotto sekä muita palloleikkejä. Näiden aihealueiden alle kokosimme kyseisen aiheeseen soveltuvia leikkejä ja harjoituksia. Jotta posterit olisivat selkeät ja miellyttävät käytimme erilaisia värejä ja lisäsimme muutamia kuvia välineistä. Haasteellista postereiden luomisessa oli sommitella 4A-kokoisille postereille mahdollisimman paljon keräämämme materiaalia, unohtamatta postereille ominaista tyhjää tilaa sekä kuvia. Posterimme löytyvät liitteinä (liite 3).

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön tuotoksien arviointi

Kehittämistyönämme oli tehdä helppokäyttöiset liikuntaleikkikortit lisäämään liikuntaa Sairashuoneenkadun päivähoitoyksiköön. Toisena tuotoksena teimme neljä liikuntavälineposteria. Liikuntavälinepostereiden tarkoitus on helpottaa erilaisten käyttöideoiden avulla liikuntavälineiden hyödyntämistä.

Tekemiemme leikkikorttien toiset puolet olivat suunnattu lapsille. Pyrimme tekemään leikkien valitsemisesta lapsilähtöisempää valitsemalla leikkejä selkeästi kuvaavia, lapsille sopivia kuvia. Kuvia oli mahdotonta löytää yhdestä samasta lähteestä, mikä näkyy lopullisissa korteissa hieman eri tyyllisinä kuvina. Korttien koon koimme sopiviksi, koska kortit olivat helposti mukaan otettavia ja käteen sopivia, mutta sisälsivät kuitenkin kaiken tarvittavan informaation leikin aloittamiseen ja etenemiseen. Korttien koko tuotti kuitenkin ongelmia muutaman leikin pitkän ohjeistuksen kohdalla. Ratkaisimme ongelman käyttämällä vähän pienempää fonttia toivoen, että kaikki saavat siitä kuitenkin selvää. Mielestämme oli hyvä idea hyödyntää symboleja leikin soveltuvuuden merkinä, kun korttien tyhjä tila oli rajallinen. Ulkoisesti olimme kortteihin muuten tyytyväisiä, paitsi meistä riippumattoman tulostamisvaikeuksien takia korttien ohjeistuspuolille jäi joidenkin korttien reunaan ylimääräiset viivat.

Liikuntaleikkikorttien sisältö vastasi mielestämme hyvin toimeksiantajan toiveita. Saimme pieneen tilaan sisällytettyä kaikki toimeksiantajan toivomat asiat: ohjeet, tarvittavat välineet, ulko-/sisäleikki soveltuvuuden sekä ideoita leikin helpottamiseen ja vaikeuttamiseen. Kaikki leikkikortit eivät kuitenkaan sisältäneet toimeksiantajan toivomia ehdotuksia, kuinka leikkiä voisi helpottaa tai vaikeuttaa. Kortteihin valikoitui vain leikkejä, joiden toimivuutta olimme kokeilleet. Koimme, että kaikki leikkikorttien leikit eivät tätä tietoa vaatineet, kun kyseiset leikit soveltuivat eri ikäisille ja tasoisille lapsille ilman muunnoksia.

55 leikin joukkoon löysimme mielestämme monipuolisesti erilaisia leikkejä. Leikit innostavat eri tasoisia lapsia liikkumaan ja haastavat heidän motorisia taitoja kattavasti. Kortit oli otettu heti käyttöön päivähoitoyksikössä, joka todisti, että ne täyttivät tarkoituksensa liikuntaleikkien ohjaamisen lisääjinä.

Mielestämme oli tärkeää käyttää posterien ulkonäön perusteena teoriatietoa, koska kumpikaan meistä ei ollut ennen virallisia seinälle jätettäviä postereita tehnyt. Teorian avulla ja omaa järkeä käyttäen, posterien ulkonäkö oli lopulta mielestämme hyvin onnistunut. Otimme posterien teossa huomioon mielestämme hyvin sen, että tekstit olivat selkeästi jäsenneily ja helposti luettavia. Toisaalta toimeksiantajan toivoma posterien koko hieman rajoitti mahdollisuuksiamme käyttää isompaa fonttikokoa, joka olisi ollut vielä helpommin luettavissa. Värien ja kuvien lisääminen teki mielestämme postereista houkuttelevampia lukea ja yleisestikin silmää miellyttävämpiä.

Posterien sisältöä valikoidessamme hyödynsimme teoriaamme ja pyrimme valitsemaan juuri tietyille liikuntavälineelle ominaisten hyötyjen mukaisia leikkejä ja harjoituksia. Osasimme mielestämme hyvin muodostaa posterien sisällöistä monipuolisen kokonaisuuden, jonka avulla voi tukea lasten motorisia perustaitoja: liikkumistaitoja, tasapainotaitoja ja käsittelytaitoja. Määrällisesti eri liikuntavälineiden hyödyntämideat jäivät kuitenkin melko vähäisiksi. Toisaalta valtavan tietomäärän mahduttaminen järkevästi neljään A4 kokoiseen paperiin ei ollut mielekästä luettavuuden ja ulkonäön kannalta.

Halusimme kuulla myös toimeksiantajamme mielipiteen tuotoksista ja niiden toimivuudesta. Tuloksista kävi ilmi, että leikkikortit ja posterit ovat visuaalisesti miellyttäviä ja käytännössä toimivia toimeksiantajan mielestä. Henkilökunnan vastauksista nousi lisäksi esille, että koko henkilökunta oli kokenut liikuntaleikkikortit hyödyllisiksi sekä käyttäneet niitä aktiivisesti. Vastaajista noin puolet olivat käyttäneet työssään postereita ja kokeneet ne hyödyllisiksi. Omasta mielestämme tuotoksemme kokonaisuudessaan vastasivat hyvin toimeksiantajamme toiveita eli toimivat lasten liikuntaa lisäävinä apuvälineinä. Olemme itse tyytyväisiä lopullisiin tuotoksiin ja aiomme itsekin hyödyntää niitä työelämäänsä siirtyessämme, koska tuotokset soveltuvat hyvin käytettäväksi muillakin varhaiskasvatuksen osa-alueilla. Sähköisten versioiden avulla tuotoksiamme voi lisäksi laajentaa ja tehdä kattavammiksi valmiita pohjia hyödyntäen.

7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi

Kehittämistyötä aloittaessamme asetimme tavoitteiksi tiiviin yhteistyön toimeksiantajamme kanssa ja aikataulussa pysymisen. Lisäksi halusimme kehittämistyömme oikeasti olevan hyödyllinen sekä itsellemme, että toimeksiantajallemme. Mielestämme olemme saavuttaneet tavoitteemme prosessimme aikana. Yhteistyömme päivähoitoyksikön henkilökunnan ja päiväkodin johtajan kanssa on ollut toimivaa. Tapaamisissamme olemme

jakaneet ideoitamme ja ajatuksiamme sekä saaneet palautetta. Yhteistyömme aikana saimme myös mahdollisuuden työskennellä lasten kanssa, joka on antanut meille kokemusta ohjaamisesta, havainnoimisesta sekä siitä millaiset leikit ovat lapsista erityisen mukavia.

Työskentely kehittämistyömme parissa alkoi virallisesti syksyllä 2016 ja jatkui aina syksyyn 2017 asti. Tuona aikana työskentelymme on edennyt systemaattisesti lähes aikataulumme mukaan. Prosessin alussa työskentely oli hieman rauhallisempaa, jolloin olimme ensimmäisiä kertoja yhteydessä toimeksiantajaamme ja suunnittelimme tulevaa kevättä. Kun varsinainen työskentelyvaihe alkoi keväällä 2017 työskentelymme oli erittäin intensiivistä, sillä kevään aikana työskentelimme kentällä eli Sairashuoneenkadun päiväkodissa sekä muodostimme kehittämistyömme raporttia. Kesän 2017 lähestyessä prosessimme eteni työskentelyvaiheesta kohti viimeistelyvaihetta ja valmista tuotosta. Toukokuussa 2017 raporttimme oli lähes valmis ja olimme luovuttaneet valmiit tuotokset päivähoitoyksikön käyttöön. Pidimme kesän ajan taukoa raportin kirjoittamisesta, mutta jatkoimme taas syksyllä kirjoittamista. Palautimme valmiin raporttimme marraskuussa 2017. Tavoitteenamme oli edetä keväällä niin valmiiksi kuin mahdollista ja tässä tavoitteessa onnistuimme mielestämme hyvin.

Kehittämistyömme prosessi lähti liikkeelle hyvästä suunnittelusta, josta johtuen koko prosessimme eteni lähes ongelmitta. Haasteellisin osa työskentelyä oli aikataulujen yhdistäminen kahden opiskelijan ja päivähoitoyksikön kanssa. Yhteiset ajat löytyivät melko helposti päivähoitoyksikön kanssa ja muut ongelmat ratkaisimme töiden jakamisella, joka mahdollisti työskentelyn silloin kuin itselle sopi. Hyvää parityöskentelyssä oli toiselta saama tuki prosessin aikana, sekä sopiva painostus, jotta prosessi etenisi aikataulussa. Uskomme aikataulutuksemme pitäneen hyvin, koska molemmat olimme hyvin tietoisia siitä mitä pitää olla milloinkin valmiina.

Yksi tavoitteistamme oli saavuttaa kehittämistyöllämme hyödyllinen lopputuotos, josta olisi hyötyä tulevaisuudessa niin meille kuin toimeksiantajallemme. Kehittämistyömme tuotoksena syntyi liikuntaleikkikortit ja neljä liikuntavälineposteria, jotka luovutimme Sairashuoneenkadun päivähoitoyksikön käyttöön. Viimeisten käyntiemme aikana kuullimme, että henkilökunta jo odotti pääsevänsä käyttämään tuotoksiamme. Lisäksi aiomme itse ottaa tekemämme tuotokset käyttöömmek. Olemme siis saavuttaneet mielestämme tavoitteemme onnistuneesti. Halusimme kuitenkin vielä kehittämistyömme pro-

sessin loppupuolella selvittää sähköisellä kyselyllä henkilökunnan mielipiteitä toiminnastamme ja tuotoksistamme. Arviointia varten luotu sähköinen kysely löytyy liitteenä (liite 4).

7.3 Eettinen pohdinta ja oma ammatillinen kasvu

Sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin lisääminen (Talentia 2013, 7). Voimme todeta, että sama tavoite on ohjannut kehittämistyötämme oikeaan suuntaan, lasten liikunnallisuuden lisäämiseen ja sitä kautta lasten hyvinvoinnin tukemiseen. Olenainen tekijä lapsen hyvinvoinnin turvaamisessa on päiväkodissa tapahtuvan toiminnan eettisyys sekä se, miten kohtaamme lapsen ja huomioimme juuri hänen tarpeensa sekä turvallisuutensa. Haasteena varsinkin kehittämistyömme alussa oli se, että emme tunteet lainkaan päivähoitoyksikön lapsia. Ohjaajina olimme heille aluksi vieraita, joka luonnollisesti vaikutti lasten uskallukseen heittäytyä leikkiin mukaan. Lisäksi meidän oli alussa vaikeaa suunnitella ohjaamaamme leikkejä juuri heille sopiviksi.

Projektimme edetessä aloimme vähitellen oppia, millaisista leikeistä lapset pitivät ja millaiset leikit olivat juuri heidän ikätasolleen sopivan haasteellisia. Osasimme vähitellen myös huomioida lasten erilaiset motoriset taidot sekä tarpeet ja huomioida ne toimintamme lomassa. Jotkut lapsista kaipasivatkin enemmän ohjausta ja kannustamista kuin toiset. Näiden tarpeiden huomaaminen ja huomioiminen ovat mielestämme osa varhaiskasvatuksen eettistä toimintaan.

Ammattietiikan tarkoituksena on antaa ammattihenkilöille ohjeita, kuinka toimia ja suojata palveluiden käyttäjiä väärinkäytöksiltä. Eettisyys tuottaakin sosiaalialan työhön oikeuksien ja vastuun pohtimista sekä riittävän ja kohtuullisen määrittämistä. (Talentia 2013, 5-6.) Varhaiskasvatuksessa tällä tarkoitetaan muun muassa lapsen oikeuksien turvaamista sekä oman toiminnan tarkastelua eettisestä näkökulmasta. Mielestämme jokaisella työntekijällä on vastuu omasta toiminnastaan sekä sen eettisyydestä. Ammatteettiset ohjeet ovat olleet vahvasti läsnä koko kehittämistyö prosessimme ajan ja olemme tietoisesti toimineet prosessin aikana niiden mukaisesti. Olemme runsaasti opiskeluidemme aikana pohtineet oman toiminnan eettisyyttä sekä omia arvojamme. Omassa kehittämistyössämme tämä näkyi muun muassa lasten erilaisuuden ja motoristen taitojen huomioimisena sekä siinä millaisia tavoitteita toiminnallemme olimme asettaneet.

Ammattieettisten ohjeiden tarkoitus on myös tukea alalla toimivien ammatti-identiteettiä sekä vahvistaa uskoa oman työn merkitykseen ja mahdollisuuksiin. Varsinkin opiskeluvaiheessa oma ammatti-identiteetti on vasta kehittymässä/muovautumassa. Tärkeää on pohtia omaa toimintaa eettisestä näkökulmasta läpi koko työuran ei vain aloittaessa. Kun osaa tarkastella omaa toimintaansa, kykenee sitä myös kehittämään. Tässä asiassa kukaan tuskin on koskaan täydellinen vaan tarvitsemme jatkuvaa kehittymistä ja muutostykyä läpi työuran. Osaava sosiaalialan ammattilainen osaa pohtia sekä kyseenalaista jatkuvasti omaa ammatillista toimintaansa, päätöksentekoa sekä päätöksen oikeudenmukaisuutta ja perusteita. Lisäksi hän kykenee kriittisesti arvioimaan toimintaorganisaatiotaan ja sen toiminnan tavoitteita ja perusteita. Käytännön työssä ammattietiikka tarkoittaa halua ja kykyä nähdä ja kuulla erilaisia vaihtoehtoja sekä mahdollistaa asiakkaan toiveiden ja ajatusten esille tuominen. (Talentia 2013, 5-6.) Oman kehittämistyömme osalta voimme todeta noudattaneemme edellä mainittuja arvoja ja ajatuksia. Halusimme ja pyysimme palautetta koko prosessin ajan sekä päiväkodin työntekijöiltä, että lapsilta. Saamamme palautteen avulla saimme mahdollisuuden tarkastella jo menneen toimintahetken onnistuneisuutta sekä kehittää tietoa tulevien toimintahetkien suunnitteluun.

On tärkeää tiedostaa, että päivähoidossa on vastuussa toisen ihmisen lapsesta eli useimmiten aikuisen rakkaimmasta ihmisestä. Sosiaalialalla sekä varhaiskasvatuksessa on ymmärrettävä, että kaikilla on ihmisoikeudet, joita on puolustettava kaikissa tilanteissa. Ihmisoikeudet eivät ole riippuvaisia ihmisen käytöksestä tai toiminnasta, vaan ne ovat ehdottomia ja ne kuuluvat jokaiselle. Ihmisen arvokkuuden ja arvon kunnioittaminen ilmenee sosiaalialalla seuraavien neljän periaatteen noudattamisena: itsemääräämisoikeus, osallistumisoikeus, oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti sekä oikeus yksityisyyteen. (Talentia 2013, 8.)

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa käytännössä sitä, että työntekijän on kunnioitettava ja edistettävä asiakkaansa oikeutta tehdä omat valintansa. Lasten kuuntelu on tärkeää. Se on oleellinen osa lapsilähtöistä toimintaa ja lasten osallisuuden mahdollistamista. Tarkoitus on toimia lapsen parhaaksi ja hänen hyväkseen. (Talentia 2013, 8.) Projektissamme tämä tulee esiin lasten toiveiden ja palautteiden kuulemisella sekä toiminnan ja tuotosten muokkaamisella lasten toivomaan suuntaan. Tässä olennaisesti auttoivat ryhmää ohjaavien aikuisten havainnot ja huomiot lasten mieltymyksistä. Usein ohjaamiemme toimintahetkien aikana lapset toivoivat leikkejä, joita olimme aiemmin yhdessä leikkineet. Vaikka olimme suunnitelleet jokaiselle ohjauskerralle tietyt leikit, pyrimme

myös toteuttamaan lasten toiveet. Saatoimmekin leikkiä samaa leikkiä useaan otteeseen, vaikka tarkoitus oli kokeilla kertaalleen, onko leikki lapsille mieluisa.

Lapsilla ja perheillä on oikeus yksityisyyteen: ”Ammattilaisen tulee kunnioittaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta ja varjella asiakkaansa yksityisyyttä noudattamalla työtään sääteleviä salassapitosäännöksiä.” (Talentia 2013, 8.) Yksityisyyden turvaamiseksi lapsista, perheistä tai päiväkodin sisäisistä asioista ei saa puhua ulkopuolisille. Projektityömme aikana huolehdimme yksityisyyden turvaamisesta muun muassa niin, että emme ole puhuneet lapsista nimellä julkisesti tai maininneet heitä kirjallisessa työssämme. Emme myöskään ole ottaneet lapsista kuvia, joka osaltaan turvaa heidän tunnistamattomuutensa.

Oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti tarkoittaa, että asiakkaan kohdatessaan työntekijän tulee ottaa huomioon asiakkaan kaikki elämänalueet sekä kohdata hänet yksilönä, mutta myös osana ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa (Talentia 2013, 8). Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi perheiden erilaisuuden sekä perheiden erilaisten elämäntilanteiden ymmärtämistä. Perheeseen saattaa olla esimerkiksi tulossa uusi vauva, muutto tai lapsella on alkamassa uhmaikä, joka luonnollisesti vaikuttavat lapseen. Kyseisessä päiväkodissa tämä näkyi erilaisista kulttuureista tulleiden lasten huomioimisena. Joissakin ryhmissä oli lapsia, jotka eivät ymmärtäneet täydellisesti suomea. Meidän tuli siis keksiä keinoja, joilla saimme heidät ymmärtämään leikin säännöt, mutta myös innostumaan leikistä osana lapsiryhmää.

Kun toiminta lasten kanssa on eettisesti kohdallaan, on sillä kauaskantoiset vaikutukset niin lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta kuin myös laajemmin yhteiskunnallisellakin tasolla. Lastentarhanopettajan eettisten periaatteiden ja käytäntöjen tärkein kohta on suhde lapsiin. Lapsia kohdellaan tasa-arvoisina yksilöinä ja heitä kuunnellaan sekä annetaan mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Huolehditaan lasten turvallisen ympäristön ja ilmapiirin luomisesta sekä tuetaan lasten oppimista, kasvua ja kehitystä yksilöllisyys ja leikkisyys huomioon ottaen. (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 3, 5.)

Merkittävin asia ammatillisen kasvun näkökulmasta kehittämistyömme aikana oli liikunnan tärkeyden ja mahdollisuuksien tiedostaminen varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyömme myötä olemme ymmärtäneet, että liikuntaa pystyy käyttämään varhaiskasvatuksessa niin välineenä kuin myös tavoitteena. Liikunnan tavoitteellisuus ilmenee ennen

kaikkea lasten motorisen kehityksen tukemisessa. Liikunta toimii lisäksi välineenä esimerkiksi asioiden oppisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Ylipäätänsä olemme kehittämistyömme aikana ymmärtäneet, että liikunnan joka päiväisyydellä on tärkeä rooli varhaiskasvatuksen tavoitteellisessa toteuttamisessa.

Liikuntaan perehtyminen kehittämistyömme myötä on auttanut meitä varhaiskasvattajina näkemään uudella tavalla liikunnan mahdollisuuksia ympärillämme. Lasten liikkumista ei voi rajata ohjattuihin liikuntahetkiin ja liikuntavälineiden hyödyntämiseen, vaan tilaa on annettava myös lasten mielikuvitukselle ja luontaiselle tarpeelle liikkua. Olemme ymmärtäneet, että liikunnan mahdollistajan ja siihen kannustajan rooli varhaiskasvatuksessa on yhtä tärkeä kuin liikunnan ohjaajan.

Kehittämistyömme myötä olemme kokeneet ammatillista kasvua ja kehitystä tapahtuneen ajattelutavoissamme. Kehittämistyömme aikana tuotoksia ideoidessa, pohdimme kuinka toteuttaa ohjattuja liikuntatuokioita lapsilähtöisesti ja niin, että lapset saavat vaikuttaa päätöksentekoon, kuten uusimmat varhaiskasvatuksen perusteet ohjeistavat (Opetushallitus 2016, 18-19). Lisäksi tuotoksien suunnittelussa yritimme huomioida lasten yksilöllisyyden ja sen, että lapset ovat erilaisia liikkujia. Yksilöllisyyden ja lasten osallisuuden pohtiminen kehittämistyömme merkeissä on saanut meidät aikaisempaa enemmän näkemään mahdollisuuksia, kuinka toteuttaa ylipäätänsä toimintaa lapsilähtöisesti.

Olemme kokeneet saaneemme kehittämismenetelmänä käyttämämme kokeilevan toiminnan kautta arvokasta kokemusta lasten ohjaamisesta, yllättävien tilanteiden hoitamisesta ja yhteistyöstä muiden työntekijöiden kanssa. Nämä kaikki ovat tilanteita, joita tulemme kohtaamaan työssämme lastentarhanopettajina. Koemme siis kehittämismenetelmämme kautta kehittäneemme ammatillista osaamistamme tilanteiden suhteen, joita ei voi pelkästään kirjasta lukemalla kehittää.

7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Lasten liikunnallisuus on laaja kokonaisuus, joka koskettaa kaikkia lasten parissa toimivia ja työskenteleviä. Liikunnan merkitys on huomioitu myös uudistuneissa liikuntasuosituksissa sekä uudistetussa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Kehittämistyömme liikunnan parissa on teorialtaan ja tuotoksiltaan laajasti hyödynnettävissä, sillä kaikki hankkimamme tieto sekä tuotoksemme ei ole suunnattu koskemaan vain tiettyä

päiväkotia tai lapsiryhmää. Kehittämistyötämme voidaankin hyödyntää päiväkotien lisäksi muuallakin, kuten perhepäivähoidossa, harrastusseuroissa, kerhoissa ja niin edelleen.

Kehittämistyömme perusteella on varhaiskasvatuksen parissa työskentelevän helppo perehtyä lapsen motoriseen kehitykseen ja sen kautta pohtia onko lapsi kehittynyt ikätasonsa mukaisesti. Esimerkiksi varhaiskasvatustalouksissa sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmia laatiessa on olennaista olla tietoinen, minkälaisia taitoja lapselta odotetaan sekä milloin pitää huolestua, jos kehitys ei etenekään toivotulla tavalla. Työmme lasten liikunnallisuuden parissa antaa myös teoreettista pohjaa liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Teoreettisen tiedon pohjalta on helpompi luoda lapselle ikätason mukaisia tehtäviä ja harjoituksia.

Monipuolisen ja helposti hyödynnettävän työstämme tekee myös sen laajuus. Kehittämistyömme on suunnattu eri ikäisille lapsille, ei vain tiettyyn ikäryhmään kuuluville. Tätä tukee teoria osuutemme laajuus, joka käsittelee lapsen kehitystä syntymästä 15 ikävuoteen asti. Kehityksen lisäksi käsittelemme liikunnan merkitystä, liikuntasuosituksia sekä välineiden käyttöä liikunnassa. Nämä aihealueet luovat monipuolisen kokonaisuuden varhaiskasvatuksen sekä muiden toimijoiden, että perheiden hyödynnettäväksi.

Jatkokehittämistyönä voisi lasten liikunnasta tehdä laajemmankin kokonaisuuden, jossa perehdyttäisiin vielä tarkemmin lapsen motoriseen kehitykseen sekä siihen vaikuttaviin tekijöihin. Myös liikunnan kautta oppiminen on olennainen osa varhaiskasvatusta. Päätimme kuitenkin rajata kehittämistyömme aiheita, jotta se ei paisuisi työmäärältään liian suureksi. Tuotoksemme osalta jatkokehittäminen on helposti toteutettavissa. Esimerkiksi luomamme liikuntaleikkikortit ja posterit voisivat olla osa laajempaa liikuntakasvatuksen materiaali/vinkkipankkia.

LÄHTEET

Aaltonen, R.; Lehtinen, T.; Leppänen, K.; Peltonen, T.; Tarvo, M.; Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5 -vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Viitattu 24.1.2017 http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf.

Armstrong, N.; Tomkinson, G. & Ekelund, U. 2011. Aerobic fitness and its relationship to sport, exercise training and habitual physical activity during youth. Viitattu 9.4.2017 <http://citeserx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.966.3135&rep=rep1&type=pdf>.

Aro, T. 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa: Itsesääätely ja tarkkaavaisuus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Turku: [Turun yliopisto - Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö](#).

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä:PS-kustannus.

Brown, W.; Pfeiffer, K.; McIver, K.; Dowda, M.; Addy, C. & Pate, R. 2009. Social and environmental factors associated with preschoolers non-sedentary physical activity. Viitattu 9.2.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2648129/pdf/nihms93369.pdf>.

Canadian Society for Exercise Physiology 2012. Canadian physical activity guidelines. Viitattu 23.2.2017 http://csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_early-years_en.pdf.

Dollman, J.; Norton, K. & Norton, L. 2005. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. Viitattu 13.4.2017 <http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/39/12/892.full.pdf>.

Haapala, E.; Poikkeus, A.-M.; Kukkonen-Harjula, K.; Tompuri, T.; Lintu, N.; Väistö, J.; Leppänen, P.; Laaksonen, D., Lindi, V. & Lakka, T. 2014. Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children. Viitattu 9.4.2017 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49231/associationsphysicalactivityjournal.pone.0107031.pdf?sequence=1>.

Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Helsinki: LASTEN KESKUS.

Iivonen, S. 2008. Early Steps – liikuntaohjelman yhteydet 4-5 -vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Viitattu 2.3.2017 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3>.

Innostun liikkumaan 2017. Syyt motoristen haasteiden taustalla. Viitattu 15.10.2017 <http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motoriikan-haasteet>.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka: Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Havainnointi eli observointi. Viitattu 16.4.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>.

Jyväskylän yliopisto. 2017. Tieteellisen posterin peruseriaatteita. Viitattu 30.3.2017 <http://www.arthis.jyu.fi/digicult/posteri/posteri/index.html>.

Jyväskylän yliopisto. 2017. Haastattelu. Viitattu 16.4.2017 <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuo-tanto/haastattelu/lu.htm>.

Kantomaa, M.; Purtsi, J.; Taanila, A.; Remes, J.; Viholainen, H.; Rintala, P.; Ahonen, T. & Tammelein, T. 2011. Suspected Motor Problems and Low Preference for Active Play in Childhood Are Associated with Physical Inactivity and Low Fitness in Adolescence. Viitattu 1.4.2017 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0014554>.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK - Kustannus Oy.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kersanet. 2017. Liikkumisen kehitys. Viitattu 24.3.2017 http://www.epshp.fi/kersanet/kasvu_ja_kehitys/vauvaika/kehitys/liikkumisen_kehitys.

Kirppanat. Liikuntaa pienestä pitäen. 2016. Viitattu 27.11. 2016 <http://www.kirppanat.fi/tietoa/pienet-lapset/liikunnan-merkitys-kasvavalle-lapselle/>.

Koski, P. 2013. Liikuntapedagogiikka: Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kullström, M. & Ruotsalainen, S. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bookwell Oy.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lastentarhanopettajaliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 28.6.2017 <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet> > Lastentarhanopettajan ammattietiikka, 2005.

Lehto, S.; Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Social and Behavioral Sciences 45: Children's peer relations and children's physical play. Viitattu 23.2.2017 http://ac.els-cdn.com/S1877042812023002/1-s2.0-S1877042812023002-main.pdf?_tid=95cac32c-f9e1-11e6-a4e3-0000aacb360&acdnat=1487865975_6d8599186e143943ec71716e671179d2.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi. Jyväskylä: LIKES.

Muuronen, K & Pollari, K. 2015. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin. Uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma varhaiskasvatuksessa – lapsen oikeuksien näkökulma. Viitattu 25.1.2017 <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDIvMDUvMTBfNDRfMTRfNDEuX0lsb0thc3ZlYUxpaWtrdWVvX2FzaWFraXJqYW5fYXJ0aWtrZlWxpa29vc3RlX2ZpbmFsLnBkZiJdXQlloKasvaaLiikkuen asiakirjan artikkelikooste final.pdf>.

National Association for Sport and Physical Education (NASPE) 2009. Active Start: a statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5. Viitattu 23.2.2017 https://www.columbus.gov/uploadedfiles/Public_Health/Content_Editors/Planning_and_Performance/Healthy_Children_Healthy_Weights/NASPE%20Active%20Start.pdf.

Neitola, M. & Neitola, R.-M. 2015. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin. Liikuntakasvatus lapsen sosiaalista kompetenssia edistämässä. Viitattu 25.1.2017

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTYvMDIvMDEvMTBfNDRf-MTRfNDExX0lsb0thc3ZhYUxpaWtrdWVuX2FzaWFraXJqYW5fYXJ0aWtrZ-Wxpa29vc3RIX2ZpbmFsLnBkZiJdXQ/IloKasvaaLiikkuen_asiakirjan_artikkelikooste_final.pdf.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Nuori Suomi ry. 2017. Suunnittelen liikuntaa. Kokonaisvaltainen kehittyminen. Viitattu 24.1.2017 http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 18.3.2017 <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTYvMTAvMzEvMTNfMzNfMzZ-fNzE2X09LTTIxZzFfLnBkZiJdXQ/OKM21%281%29.pdf>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Viitattu 16.10.2016 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>.

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 20.12.2016 http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.

Poitras, V.; Gray, C.; Borghese, M.; Carson, V.; Chaput, J.; Janssen, I.; Katzmrzyk, P.; Pate, R.; Gorber, S.; Kho, M.; Sampson, M. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Viitattu 9.4.2017 <http://www.nrcresearchpress.com/doi/full/10.1139/apnm-2015-0663#.WOpXM5dMS8A>.

Polvi, S. & Telama, R. 2000. Scandinavian Journal of Educational Research 44: The use of cooperative learning as a social enhancer in physical education.

Poskela, J.; Kutinlahti, P.; Hanhike, T.; Martikainen, M. & Urhankangas, H. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 16.4.2017 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperolle. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Varhaisvuosien käsikirja. Liikkuva lapsi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka: Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Reunamo, J.; Hakala, L.; Saros, L.; Lehto, S.; Kyhälä, A.-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. Viitattu 9.4.2017 <http://www.activematters.org/uploads/Finland.pdf>.

Sairashuoneenkadun päiväkotit 2017. Viitattu 14.4.2017 <https://blog.edu.turku.fi/sairashuoneenkadunpk/>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Smits-Engelsman, B.; Blank, R.; Van der Kaay, A.; Msterd-van der Meijs, R.; Vlugt-Vvan den Brand, E.; Polatajko, H. & Wilson P. 2013. Efficacy of interventions to improve motor performance in children with Developmental Coordination Disorder: A combined systematic review and meta-analysis. Viitattu 13.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dmcn.12008/full>.

Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Liikunta & tiede 49: Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Viitattu 1.4.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 2.3.2017 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf.

Stodden, D.; Goodway, J.; Langendorfer, S.; Roberton, M.; Rudisill, M.; Garcia, C. & Garcia, L. 2008. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. Viitattu 2.3.2017 http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0ahU-KEwj3tNrQ0LlSAhUCVywKHYPWBBAQFggsMAI&url=http%3A%2F%2Fwww.ut-fpr.edu.br%2Fcuritiba%2Festrutura-universitaria%2Fdiretorias%2Fdirppg%2Fprogramas%2Fppgef%2Fselecao%2Fartigos-para-prova-de-atividade-fisica-e-saude%2Fartigos-para-prova-de-atividade-fisica-e-saude-5%2Fat_down-load%2Ffile&usq=AFQjCNHKhRU_ud6DsgdSGXp1N-rEs-mFQzA&sig2=No0o54ChPUBw39a0S2KdZg.

Syvöja, H.; Kantomaa, M.; Ahonen, T.; Hakonen, H.; Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. Viitattu 9.4.2017 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45733/syvaojaetal-final25.2.2013.pdf?sequence=1>.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Viitattu 28.2.2017 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3.

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

Sääkslahti, A. 2015b. Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin. Lasten fyysisestä aktiivisuutta, liikkumista ja liikuntaa koskevat suositukset. Viitattu 25.1.2017 http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTYvMDIvMDEvMTBfNDRf-MTRfNDExX0lsc0thc3ZhYUxpaWtrdWVuX2FzaWFraXJqYW5fYXJ0aWtrZ-Wxpa29vc3RIX2ZpbmFsLnBkZiJdXQ/IloKasvaaLiikkuen_asiakirjan_artikkelikooste_final.pdf.

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki.

Tampereen teknillinen yliopisto. 2017. Kysely- ja haastattelumenetelmät. Viitattu 16.4.2017 <http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/kysely-ja-haastattelumenetelmat/>.

Thunberg, I. 2016. Live Life 9/2016: Vauhtia Muksuihin! Viitattu 19.10.2017 <http://proofer.faktor.fi/epaper/LiveLife316B/#28>.

Telama, R.; Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunta & terveys 51: Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. Viitattu 1.4.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt114_4-9_lowres.pdf.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 16.4.2017 https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla.

Timmons, B.; LeBlanc, A.; Carson, V.; Connor Gorber, S.; Dillman, C.; Janssen, I.; Kho, M.; Spence, J.; Steams, J. & Tremblay, M. 2012. Systematic review of physical activity and health in

the early years (aged 0–4 years). Viitattu 9.4.2017 <http://www.nrcresearchpress.com/doi/full/10.1139/h2012-070#.WOpVapdMS8A>.

Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Turku 2016. Turun liikkuva varhaiskasvatus. Viitattu 9.4.2017 <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMTAvMDUvMTdfMDFfNDhfODY2X1R1cnVuX2xpaWtrdXZhX3ZhcmlhaXNrYXN2YXR1c19BVkFfU2VybmlfU2lsdml1cy5wZGYiXV0/Turun%20liikkuva%20varhaiskasvatus%20AVI%20Serni%20Silvius.pdf>.

Valto 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 9.4.2017 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>.

Veldman, S.; Jones, R. & Okely, A. 2016. Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. Viitattu 13.4.2017 <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=3286&context=sspapers>.

Verstraete, S.; Cardon, G.; Clercq, D. & De Bourdeaudhuij, I. 2006. Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. Viitattu 18.3.2017 <https://academic.oup.com/eurpub/article/16/4/415/644367/Increasing-children-s-physical-activity-levels>.

Zachopoulou, E.; Pickup, I.; Tsangaridou, N. & Liukkonen, J. 2010. Early Steps Physical Education Curriculum Theory and Practice for Children Under 8 Viitattu 2.3.2017 https://books.google.fi/books?id=zrAKuf3dTlC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: LK-kirjat.

Alkukysely henkilökunnalle



Liikunnan lisääminen päivähoitoyksikön arkeen

1. Kuinka hyvin tunnet päivähoitoyksikön lähiympäristön liikuntamahdollisuudet? *

	Erittäin hyvin	Hyvin	En osaa sanoa	Huonosti	Erittäin huonosti
Tunnen lähiympäristön:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Mitä tietoa toivot saavasi lisää työhösi opinnäytetyömme aiheeseen liittyen? *

- Leikkivinkkejä
- Välineiden soveltaminen erilaisiin tarkoituksiin
- Tietoa lapsen fyysisestä ja motorisesta kehityksestä
- Tietoa liikunnan hyödyistä
- Tietoa uusista liikuntasuosituksista
- Joita muuta, mitä?

3. Toiveita liittyen leikkikortteihin (esim. leikkejä, jotka haluat mukaan kortteihin, ulkomuoto jne.)

4. Muita toiveita, ideoita, ajatuksia jne.

Lähetä

Liikuntaleikkikorttien leikit

1. Hännänryöstö
2. Kuka pelkää mustekalaa
3. Hiirenhätä
4. Seuraa johtajaa
5. Viimeinen pari uunista ulos
6. Maa, meri, laiva
7. Haukka
8. Rosvo ja poliisi
9. Kettu ja kana
10. Kurki ja sammakko
11. Karhusilla
12. Paljonko kello on herra Susi?
13. Suo, jyrkänne, polku
14. Rotat ja revot
15. Ruutuhyppely
16. Iskijät ja nostajat
17. Polttopallo
18. Kaksoset
19. Kosketa
20. Peili
21. Jäämies
22. Pohjantuuli ja etelätuuli
23. Pensas, puu ja taivas
24. Nenähippa
25. Hannu ja Kerttu
26. Rekkaralli
27. Värinoita
28. Hirven metsästys
29. Haukka ja hiiret
30. Kissat puuhun
31. Lätäkköpeikko
32. Eläimet karkaavat
33. Junaleikki
34. Majakan vartija
35. Koirakoulu/tempurata
36. Formula-ajo
37. Käärme joka puree häntäänsä
38. Lima ja keijukainen
39. Vedenpaisumus
40. Karhu nukkuu
41. Ketjuhippa
42. Liikenneleikki
43. Koirat ja siilit
44. Ryömivät pallot
45. Kuningaspallo
46. Huivitanssi
47. Tahmeat popcornit
48. Reaktioleikki
49. Tanssivat eläimet
50. Tasapainotaiturit
51. Koirat koppiin
52. Sylipallo
53. Marjanpoimintaa
54. Jääkarhu, lepakko, lehmä, hauki
55. Karhunpoika tervehtyy

Välineposterit

PALLOT

Pallon kuljettaminen ja pompottelu

Rytmikyky: Pomputtele palloa rytmissä (esim. kaksi hidasta - neljä nopeaa) Heitä palloa ylöspäin (esim. kaksi matalaa - yksi korkea).

Taitopallo: Tehdään rata, jossa on tunneli, kierrettäviä esteitä ja penkki, jonka päässä on kori. Lapsi kuljettaa palloa rataa pitkin. Pallojen kuljetus voi tapahtua pompottamalla, vierittäen eri kehon osilla, parin kanssa pallo välissä mutta ei käsissä.



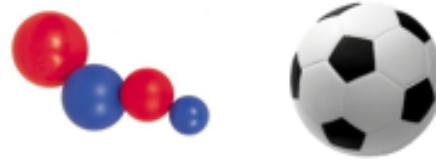
Muita palloleikkejä

Pallo polttaa: Valitaan pari polttajaa ja rajataan alue. Sovitaan etukäteen, minkä tehtävän leikkijä joutuu tekemään saatuaan osuman, esimerkiksi viisi kyykkyy-n-lös-hyppyä, piruetti, lattialla pyörimisen jne. Polttajien tehtävänä on polttaa palloilla mahdollisimman monta leikkijää. Osuman saaneen leikkijän on suoritettava ennalta sovittu tehtävä ennen kuin hän saa jatkaa karkuun juoksemista.

Pallonheittely: Yksi lapsista heittää palloa ja muut yrittävät saada sen kiinni kopista. Jos kiinnisaaminen ei onnistu, lapset juoksevat kilpaa pallon luokse yrittäen saada sen haltuunsa ensimmäisenä. Pallon kiinnisaanut lapsi tuo pallon takaisin sen heittäjälle.

Helpottaminen: Pallonheittäjävuoro voi olla myös kiertävä, jolloin se, joka ensimmäisenä ehtii pallon luokse, odottaa, että kaikki muut saapuvat paikalle, jonka jälkeen hän saa toimia seuraavana heittäjänä. Samaa leikkiä voi soveltaa myös pallon potkaisemiseen.

Vaikeuttaminen: Palloa voi myös heitellä vaikeassa versiossa eri suuntiin. Leikin alueella voi olla myös rajat, joiden sisällä pallo pitää saada kiinni.



Pallon rullaus ja vierittäminen

Tunnelipallo: Lapset asettuvat jonoon haara-asennossa seisten. Jonon ensimmäinen laittaa pallon kulkemaan jonossa olevien jalkojen välistä, palloa vieritetään jono viimeiselle saakka. Viimeinen jonossa ottaa pallon käteensä ja juoksee jonon ensimmäiseksi ja panee pallon uudelleen vierimään. Jonon ensimmäinen vaihtuu niin monta kertaa, että kaikki ovat saaneet olla vuorollaan jonon ensimmäisiä.

Pallon kiertoja: Seistään kaverin kanssa selät vastakkain ja tehdään pallolla kahdeksikkoo. Voidaan toistaa sama liike myös yhdellä jalalla seisten.

Pallon pyöritys: Seistään kaverin kanssa selät vastakkain. Pallo tekee nollaa, eli se otetaan ylhäältä pään päältä ja ojennetaan jalkojen välistä takaisin kaverille.

Pallon heitto ja kiinniotto

Kymppi: Pelivälineenä on pieni pomppiva pallo (tennis-, soft- tai superpallo). Peliä pelataan yksin, pareittain tai pienryhmissä. Pallo heitetään seinään ja otetaan kiinni. Tavoitteena on tehdä kymmenen erilaista heittoa ja kiinniottoa. Mitä pienempi pallo, sen vaativampi peli on.

1. pallon heitto ja kahden pompun kautta kiinni
2. pallon heitto ja yhden pompun kautta kiinni
3. pallon heitto ja kiinniotto ilman pomppua
4. pallon heitto, taputus ja kiinniotto
5. pallon heitto, kaksi taputusta ja kiinniotto
6. pallon heitto, taputus edessä ja selän takana ja kiinniotto
7. pallon heitto jalan alta vahvempaa jalkaa nostaen ja pompun kautta kiinni
8. pallon heitto jalan alta heikompa jalkaa nostaen ja pompun kautta kiinni
9. pallon heitto seinään, pyörähdys ympäri ja pompun kautta kiinniotto
10. pallon heitto seinään, pyörähdys ympäri ja kiinniotto

HYPPYNARU



Numeroituksu:

Leikin kulku: Leikki sopii hyvin lämmittelyksi. Hyppynaruista muodostetaan leikkialueelle numerot 0-9. Leikkijät liikkuvat tilassa vapaasti musiikin tahdissa ja kun musiikki lakkaa, ohjaaja huutaa jonkin numeron. Leikkijöiden tulee juosta numeron luokse mahdollisimman nopeasti.

Naru ympyrän muodossa:

- Hyppää sisään – taputus – ulos – taputus - jne. Naruun ei saa koskea.
- Aloita ympyrän keskustasta. Hyppää eteenpäin-keskelle-taaksepäin-keskelle-vasemmalle-keskelle-oikealle-keskelle.
- Aseta jalat ympyrän keskusta. Kädet ympyrän ulkopuolelle. Kulje käsillä ympyrän ympäri. Vaihda toisin päin, kädet ympyrän keskusta ja jalat ulkopuolelle. Kasvot kohti lattiaa, kattoa tai sivulle.
- Narulla kävely ympyrässä myötä- ja vastapäivään.

Narun asettelu: Lapsi voi toimia yksin, parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Yksittäinen naru asetetaan suoraksi viivaksi, ympyräksi, geometriseksi muodoksi tai jonkin kirjaimen muotoon. Lasten kanssa käydään kukin muoto läpi. Lopulta lasta pyydetään hyppäämään narujen yli eri tavoilla ja käyttämään vaadittava määrä ponnistusvoimaa.

Myttynä maahan: Jokaisella leikkijällä on oma naru. Kulkekaa salissa ja heittäkää hyppynaru korkealle ilmaan ja antakaa sen pudota maahan. Tehkää omasta kehostanne lattialle narun mallinen asento. Jatkaa leikkiä heittämällä naru uudelleen ilmaan useita kertoja. (Musiikin voi laittaa soimaan taustalle)

Taitava opas: Kulkekaa salissa pareittain pingotettu lyhyt hyppynaru välissä. Toinen pareista on ensin johtaja. Toinen parista laittaa silmänsä kiinni/huivin silmilleen ja lähtee kulkemaan hyppynarun määräämään suuntaan. Johtaja lähtee kuljettamaan pariaan edestakaisin salissa. Narua vetävän johtajan on koko ajan huomioitava muut leikkijät ja huolehdittava siitä, ettei oma pari kompastu mihinkään!

Suora naru:

- Hypi narun yli kevyesti, painavasti, nopeasti, hitaasti.
- Hypi siten, että naru jää jalkojen väliin ja seuraavalla hypyllä naru on edelleen jalkojen välissä, mutta jalat ovat ristissä. Tämä jatkuu narun päästä päähän.
- Hypi narun toiseen päähän kapeassa asennossa (naru mahtuu juuri ja juuri jalkojen väliin) ja takaisin toiseen päähän leveässä asennossa.
- Hypi narun toiseen päähän niin korkeita hyppyjä kuin pystyt ja takaisin toiseen päähän niin matalia kuin pystyt.
- Rytmitä hyppyjä narun yli: hidas-hidas-nopea-nopea-nopea jne.

VANTEET



Vannesamba: Liikkukaa samban/musiikin tahdissa oman vanteen ympärillä. Kukin leikkijä vuorollaan saa määrätä, mikä kehonosa asetetaan vanteeseen musiikin loppuessa.

Taikaportti: Aikuinen pitää pystyssä vannetta, jonka läpi lapset ryömivät muuttuen samalla joksikin eläimeksi. Merkistä ryömitään taas uudestaan ja muututaan toiseksi eläimeksi. Lapset saavat itse keksiä, miksi eläimeksi muuttuvat.

Vanteen pujotus: Pujottakaa vanne parinne kehon läpi hänen maatessaan lattialla. Siirrelkää vannetta varovasti kaverin kehon muotoja mukaillen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki. Kokeilkaa pujotusta myös parin maatessa vatsallaan tai kyljellään.

Vanteita sijoitetaan lattialle sen verran kuin on lapsia. Kun soitetaan musiikkia lapset voivat juoksennella ympäriinsä. Musiikin loppuessa lapset juoksevat vanteisiin. Joka kerralla vanteita vähennetään. Lapsien pitää siis mahtua aina vain vähempään määrään vanteita. Lopulta jäljelle jää vain yksi vanne. Mahtuvatko kaikki lapset siihen?

Vannerata: Lapset rakentavat kiemurtelevan vanneradan. Kuljetaan rata eri tavoin päästä päähän.

Vauhtivanteet: Asettakaa vanteita salin lattialle etäälle toisistaan. Kulkekaa salissa omaan tahtiinne. Aina kun vanne osuu kohdallenne, nostakaa se ylös, pujahtakaa siitä läpi ja lähettäkää vanne matkaan vierittämällä. Antakaa vanteen kaatua itsekseen. Jatkakaa juoksua ja pujahtakaa taas toisen vanteen läpi sen osuessa kohdallenne. Leikki jatkuu niin kauan, kun se tuntuu mukavalta.



Toimintaa vanteilla:

- Vanteiden pyöritys
- Vanne autonrattina: ajellaan vapaasti juosten, kavereita varoen
- Asetetaan vanteita lattialle. Juostaan vanteiden väleissä ja merkistä mennään vanteisiin eri asentoihin (risti-istunta, konttausasento, pieni ja pyöreä asento, leveä asento, hullunkurinen asento jne.)
- Pujotellaan vanteen läpi (samalla kuljetaan eteenpäin)
- Soutua parin kanssa, vanne välissä
- Pari kävelyttää toista vanteen sisällä. Sama silmät kiinni
- Vanteet maalina tai pesinä: hernelussien heitto vanteisiin tai "sammakoiden" kuljetus pesiin

HERNEPUSSIT

Kuumaperuna: Leikkijät istuvat piirissä ja piirissä kiertää kuuma peruna eli pallo tai hernepussi. Yksi leikkijöistä on piirin ulkopuolella. Kun hän huutaa "kuuma peruna", pysähtyy esine. Se leikkijä, jolla esine on, siirtyy myös piirin ulkopuolelle. Piirin ulkopuolella olevat leikkijät laskevat hiljaa sopimaansa numeroon asti ja huutavat tämän jälkeen "kuuma peruna". Näin leikkiä jatketaan, kunnes kaikki ovat tippuneet.

Pesänryöstö: Salin kummassakin päässä on vanne, jonka sisällä on hernepusseja. Ryhmä jakaantuu kahteen osaan. Toinen joukkue aloittaa salin toisesta päästä ja toinen toisesta. Juostaan yhtäjaksoisesti soikiota ja joka kierroksella poimitaan vastapuolen vanteesta yksi hernepussi ja tuodaan omaan vanteeseen. Juoksu jatkuu, kunnes ohjaaja viheltää leikin poikki. Lasketaan, kuinka monta hernepusssia on kummankin vanteessa. Voittaja on se joukkue, kumman vanteessa on enemmän hernepusseja.



Hernepussihiilo: Asettele hernepusseja salin lattialle mahdollisimman paljon. Asettakaa paksu patja salin seinää vasten pystyyn. Valitkaa joukostanne paperilapun piilottaja. Sopikaa lapun etsimisen ajaksi yhteinen liikkumistapa, esimerkiksi yhdellä jalalla hyppely, kieriminen, takaperin kävely tai laukkaaminen. Leikki alkaa sillä, että kaikki muut leikkijät sulkevat silmänsä ja yksi leikkijöistä piilottaa paperin jonkun hernepussin alle. Piilottaja huutaa: "Pikkulappu laitettu, pussin alle taitettu!". Huudon kuultuaan leikkijät lähtevät etsimään piilotettua lappua sovitulla liikkumistavalla. Lapun löytänyt leikkijä huutaa: "Pikkulappu löydetty, pussin alta käännetty!" Huudon kuultuaan muut leikkijät juoksevat täyttä vauhtia mattoa kohti ja paiskautuvat sitä vasten. Lapun löytänyt leikkijä saa seuraavan piilottusvuoron.

Rentoutus: Lapset valitsevat parinsa ja ottavat salista tilaa. Jokainen pari saa yhden hernepussin. Taustalla soi rauhallista musiikkia. Toinen lapsista makaa maassa silmät kiinni ja toinen painelee kevyesti hernepusilla häntä ympäriinsä. Näytämme mallia. Hetken päästä vaihdetaan vuoroja.

Toimintaa hernepusseilla:

- Heitetään pussia ja yritetään saada kiinni.
- Laitetaan lattialle iso määrä hernepusseja, joita tunnustellaan paljain jaloin. Kuljetaan reittiä astuen pussilta pussille.
- Kuljetetaan pusseja eri tavoin (päällä, kämmenellä, olalla, selän päällä) ja nimetään samalla kehonosia.
- Yritetään kulkea jokin reitti pussi pään päällä (pussi kruununa päässä), esimerkiksi penkkiä pitkin, narua pitkin, astumalla esteiden yli tai astumalla muotolaatalta toiselle jne. Lopuksi voidaan pudottaa hernepussi kumartamalla koriin/lattialle.
- Heitetään tai liu'utetaan pussia kaverille tai pitkälle ja juostaan perään.

Palautekysely henkilökunnalle



→

Opinnäytetyön arviointi

1. Liikuntaleikkikortit... *

- Ovat olleet hyödyllisiä
- Ovat olleet toimivia (esim. sisältävät oleelliset asiat)
- Ovat olleet aktiivisessa käytössä
- Ovat visuaalisesti miellyttävät

2. Liikuntavälineposterit... *

- Ovat olleet hyödyllisiä
- Ovat olleet toimivia (esim. sisältävät oleelliset asiat)
- Ovat olleet aktiivisessa käytössä
- Ovat visuaalisesti miellyttävät

Seuraava →

Autumn



→

Opinnäytetyön arviointi

3. Otamme mielellämme vastaan palautetta esim. yhteistyöstä, ohjatusta toiminnasta sekä kehitysehdotuksia jne.

<- Edellinen Läheta

Autumn