



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

LIIKUNTAKASVATUS PERHEPÄIVÄHOIDOSSA

Liikuntakasvatusmateriaali Iisalmen kaupungin
perhepäivähoitajille

TEKIJÄT: Helmi Juntunen
Tiia Kokkonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen	
Työn nimi Liikuntakasvatus perhepäivähoidossa. Liikuntakasvatusmateriaali Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajille	
Päiväys	25.4.2018
Sivumäärä/Liitteet	96/6
Ohjaaja Anne-Leena Juntunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Iisalmen kaupungin varhaiskasvatuspalvelut/ perhepäivähoito	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, jossa kehitettiin ”Liikuntakasvatusmateriaali”-niminen liikuntaopas Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajien käyttöön. Opinnäytetyö sisälsi myös alkukartoituskyselyn, joka toimi pohjana materiaalin liikuntatuokioiden kehittämiseksi. Opinnäytetyöllä tavoiteltiin ohjatun liikunnan lisäämisen mahdollisuuksia perhepäivähoidossa. ”Liikuntakasvatusmateriaalilla” tavoiteltiin yhteisöllistä liikunnan järjestämistä sisä- ja ulkotiloissa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Iisalmen kaupungin lasten varhaiskasvatuspalvelut/ perhepäivähoito.</p> <p>Opinnäytetyö eteni tuotteistamisprosessin vaiheiden mukaisesti: kehittämistarpeen tunnistamisessa ja ideointivaiheessa suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön toteutus, johon sisältyi materiaalin kehittäminen liikunnan ohjaamiseen. Luonnosteluvaihe toteutettiin alkukartoituskyselynä, jolla selvitettiin perhepäivähoitajien toiveita liikuntakasvatusmateriaalia kohtaan sekä liikuntakasvatuksen nykytilaa perhepäivähoidossa. Kehittelyvaiheessa alkukartoituskyselyn vastauksia hyödynnettiin liikuntatuokioiden suunnittelussa. Tästä syntyi mallikapale, jonka tuokiot käytiin ohjaamassa kuudella Iisalmen kaupungin alueella perhepäivähoitajien lapsiryhmille. Viimeistelyvaiheessa liikuntatuokioita kehitettiin havainnoinnin sekä perhepäivähoitajien ja lasten palautteen perusteella.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena oli ”Liikuntakasvatusmateriaali”. Se koostui liikuntaan liittyvästä teoretiedosta, yhdeksästä liikuntatuokioiden pedagogisesta ohjaussuunnitelmasta ja liitteistä. Liikuntatuokiot olivat sovellettavissa eri ikäisille lapsille, eri kokoisille lapsiryhmille sekä eri toimintaympäristöihin. Liikuntatuokiot mahdollistivat perhepäivähoitajien keskinäisen yhteisöllisyyden vahvistumisen heidän ohjattaessaan yhteisiä liikuntatuokioita samalla materiaalilla.</p> <p>Liikuntatuokioilla tuetaan lasten kasvamista liikunnalliseen elämäntapaan, lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä erityisesti motoristen perustaitojen kehitystä. Liikuntatuokiot tukevat myös lasten fyysistä aktiivisuutta sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) oppimisen alueita. Oppimisen alueista painottuu erityisesti ”Kasvan, liikun ja kehityn”, joka nostaa esiin liikkumisen merkityksen lapsen kehityksessä. Jatkokehitysideoina opinnäytetyölle on liikuntakasvatusmateriaalin pilotointi, perhepäivähoitajien kokemusten tutkiminen sekä ohjatun toiminnan järjestäminen perhepäivähoitajien lapsiryhmille.</p>	
Avainsanat perhepäivähoito, yhteisöllisyys, motorinen kehitys, liikuntakasvatus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen			
Title of Thesis Physical education in family day care. Physical education material to childminders of the town of Iisalmi			
Date	25.4.2018	Pages/Appendices	96/6
Supervisor Anne-Leena Juntunen			
Client Organisation /Partners Day care services of the town of Iisalmi/ family day care			
<p>Abstract</p> <p>The thesis was a functional development project, in which a guidebook called "Physical education material"- was developed to childminders of the town of Iisalmi. The thesis also contained a starting survey, which helped to develop the material for physical education moments. The aim of the thesis was to increase opportunities of organized physical education in family day care. Another aim of "Physical education material" was to organize collective physical education indoors and outdoors. The client organization of the thesis was early childhood education/ family day care of the town of Iisalmi.</p> <p>The thesis project progressed according to the stages of productization. The implementation of this thesis project was planned together with the client organization in the stage of recognizing the need for development and brainstorming. Developing material for physical education was part of the project. The outline was carried out with a starting survey which helped to find out childminder's wishes about physical education material and the present stage of physical education in family day care. In the development stage the responses of the starting survey were used in planning physical education moments. Then a model piece of physical education moments was developed and tested with childminders' childgroups in six areas of the town of Iisalmi. In the finishing stage physical education moments were further developed according to observation and childminders' and children's feedback.</p> <p>The output of this development project was "Physical education material". It comprises the theory of physical education, nine pedagogic plans of physical education moments and attachments. Physical education moments were applied to children of different ages, child groups of different sizes and different operating environments. Physical education moments gave chances to childminders to feel a sense of community when they guide common physical education moments with the same material.</p> <p>Children's growth to a sporty lifestyle, children's holistic development and especially motoric basic skills are supported with physical education moments. Physical education moments also support children's physical activity and the learning areas listen in National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care (2016). The learning area "Growth, movement and development" is emphasized, which highlights the meaning of movement in child's development. Further development ideas could be piloting the physical education material, surveying childminders' experiences and organizing of supervised activities to childminders' childgroups.</p>			
<p>Keywords</p> <p>family day care, sense of community, motoric development, physical education</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	PERHEPÄIVÄHOITO VARHAISKASVATUKSEN MUOTONA	7
3	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	9
3.1	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	9
3.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016	10
4	MOTORINEN KEHITYS	13
4.1	Motorisen kehityksen vaiheet.....	14
4.2	Motorisen kehityksen kehityisperiaatteet	15
5	LIIKUNTAKASVATUS LAPSEN KEHITYKSEN TUKENA.....	17
5.1	Kasvatus liikuntaan ja kasvatus liikunnan avulla	18
5.2	Liikuntakasvatuksen tavoitteet	18
6	TUOTTEISTAMISPROSESSI LIIKUNTAKASVATUSMATERIAALIN KEHITTÄMISEKSI.....	21
6.1	Alkukartoituskysely tuotteistamisprosessin osana	23
6.1.1	Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	24
6.1.2	Sisällönanalyysi ja alkukartoituskyselyn tulokset	25
6.2	Liikuntatuokioiden suunnittelu	27
6.2.1	Motorinen kehitys liikuntatuokioiden lähtökohtana.....	29
6.2.2	Liikuntakasvatusta tukevien menetelmien teoreettinen perusta	31
6.3	Tuotteistamisprosessin eettisyys ja luotettavuus	32
7	LIIKUNTATUOKIOT JA LIIKUNTAKASVATUSMATERIAALI	34
7.1	Mielikuvitusmatka "Metsäkarkeloihin"	35
7.2	Vuodenajat: Pupujussin talviretki	36
7.3	Taitoliikunta.....	38
7.4	Sirkusjumppa.....	39
7.5	Seikkailu: Pupujussin porkkanajahti.....	40
7.6	Musiikkiliikunta	42
7.7	Valmis Liikuntakasvatusmateriaali	43
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
9	POHDINTA.....	48
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	50
	LIITE 1: ALKUKARTOITUSKYSÉLYN RUNKO	54

LIITE 2: ABSTRAHOINTIKAAVIO	56
LIITE 3: TOIMINNAN HAVAINNOINTILOMAKE	57
LIITE 4: OSALLISTUMISLUPALOMAKE	58
LIITE 5: PALAUTEKUVAKORTIT JA -KYSYMYKSET	59
LIITE 6: LIIKUNTAKASVATUSMATERIAALI	60

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista huoltajien kanssa yhdessä (Opetushallitus 2016). Varhaiskasvatusta säädetään varhaiskasvatuksen järjestämistä, sen tavoitteista ja lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuslain tavoitteina on esimerkiksi edistää lapsen iän ja kehitystason mukaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä oppimista. (Varhaiskasvatuslaki 1973, § 2a.) Varhaiskasvatuspalvelujen toimintamuodot ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja muu varhaiskasvatustoiminta (Opetushallitus 2016). Perhepäivähoito on varhaiskasvatusta, joka tapahtuu perhepäivähoitajan tai lapsen kotona pienessä ryhmässä (Iisalmen kaupunki s.a.a).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, joka pohjautuu varhaiskasvatuslakiin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena ja tehtävänä on tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä. Lisäksi sen tehtävänä on edistää laadukasta ja yhdenvertaista varhaiskasvatuksen toteutumista Suomessa. Varhaiskasvatuksen tavoitteellisen toiminnan eli pedagogiikan lähtökohtana ovat muun muassa oppimisen alueet. Yksi niistä on "Kasvan, liikun ja kehityn", joka tukee lasten monipuolista liikkumista. (Opetushallitus 2016.)

Lasten fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrä on Suomessa suosituksia vähäisempää Tulokortti 2016 -yhteenvedon mukaan. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden minimisuositus on tunti reipasta liikuntaa päivässä, ja tämä toteutuu vain 21–40 prosentilla lapsista. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrää on tarpeellista lisätä varhaiskasvatuksessa tarjoamalla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Kaikkien varhaiskasvatuksen muotojen tulee tarjota lapselle säännöllistä ja suunnitelmallista liikuntakasvatusta. (Kämppe, Aira ja Tammelin 2016, 10–11.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö, jonka kehittämistehtävä on liikuntakasvatusmateriaalin kehittäminen liikuntatuokioihin Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajille. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Iisalmen kaupungin lasten varhaiskasvatuspalvelut/ perhepäivähoito. Tässä opinnäytetyössä painotetaan 1–3-vuotiaiden lasten ohjattua liikuntaa, kuitenkin huomioiden myös 4–6-vuotiaat lapset. Vähäisten perhepäivähoitajien resurssien vuoksi liikuntakasvatusmateriaalin sovelletavuus ja helppokäyttöisyys korostuvat. Opinnäytetyöhön kuuluu myös alkukartoituskysely, jossa selvitämme perhepäivähoitajien toiveita liikuntakasvatusmateriaalin sisällöstä. Koska opinnäytetyölämme on konkreettinen tuotos, opinnäytetyömme kulkee tuotteistamisprosessin vaiheiden mukaisesti.

Opinnäytetyömme tavoitteena on mahdollistaa ohjatun liikunnan lisäämistä Iisalmen kaupungin perhepäivähoidossa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää liikuntakasvatusmateriaali suunnitelmistamme liikuntatuokioista ja liikuntaan liittyvästä teoretisesta tiedosta. Perhepäivähoitajat pystyvät soveltamaan liikuntakasvatusmateriaalia työssään, ja yhteisen toiminnan kautta vahvistamaan yhteisöllisyyttä keskuudessaan. Opinnäytetyömme kehittämistehtävän tavoitteena on lisätä yhteisöllistä ohjattua liikuntaa perhepäivähoidossa sisä- ja ulkotiloissa.

2 PERHEPÄIVÄHOITO VARHAISKASVATUKSEN MUOTONA

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Iisalmen kaupungin lasten varhaiskasvatuspalvelut/ perhepäivähoito. Iisalmen kaupunki tarjoaa varhaiskasvatusta, jonka pääperiaatteena on lapsuuden ainutkertaisuuden arvostaminen. Lasten psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus sekä hyvinvointi ovat toiminnan pohja. Lisäksi yhteistyö perheiden kanssa on tärkeää. Iisalmen kaupungissa varhaiskasvatusta tarjoavat yhdeksän kunnallista päiväkotia, 31 perhepäivähoitajaa sekä yksityiset päiväkodit ja perhepäivähoitajat. Varhaiskasvatus voi olla osa- tai kokopäivähoitoa riippuen perheen tarpeesta. Jokaiselle lapselle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma yhteistyössä huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä. Suunnitelman toteutumista seurataan ja se tarkistetaan vähintään kerran vuodessa. (Iisalmen kaupunki s.a.b.)

Perhepäivähoito on hoitajan kotona tapahtuvaa päivähoitoa tai kolmiperhepäivähoitoa, jossa hoitaja työskentelee lapsen kotona. Lapsiryhmä voi koostua yhden tai useamman perheen lapsista. (Iisalmen kaupunki s.a.b.) Perhepäivähoitajan kotona toteutettavassa perhepäivähoidossa lapsia saa olla samanaikaisesti neljä, mukaan lukien perhepäivähoitajan omat lapset, jotka eivät ole perusopetuksessa (asetus lasten päivähoitosta 1973, § 8). Perhepäivähoito voi olla myös ryhmäperhepäivähoitoa, jossa kaksi perhepäivähoitajaa hoitaa enintään kahdeksaa lasta ja näiden lisäksi mahdollisesti kahta esiopetuksessa tai koulunkäynnin aloittanutta lasta (Parrila 2002, 21). Perhepäivähoidon ympäristö on rauhallinen ja kodinomainen, lapsiryhmä on pieni sekä yksilöllinen hoiva ja huomio mahdollistuvat. Perhepäivähoidossa lasten ikä voi vaihdella alle vuoden ikäisestä ja esikouluikäiseen, sekä tarvittaessa alkuopetusikäiseen. (Iisalmen kaupunki s.a.a.; Iisalmen kaupunki s.a.b.)

Hoito, kasvatus ja opetus muodostavat yhdessä eheän kokonaisuuden perhepäivähoidossa sekä muissa varhaiskasvatuksen muodoissa, joka toteutuu varhaiskasvatuksessa henkilöstön, lasten ja ympäristön vuorovaikutuksesta (Opetushallitus 2016). Hoito- ja huolenpito koostuvat lasten perushoidosta vastaamisesta, päivärytmin ylläpitämisestä sekä lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta. Hoitoon ja huolenpitoon sisältyvät myös perustarpeiden, kuten ravinnon, levon ja hygienian huolehtiminen. Kasvatus koostuu suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesta valtakunnallisten kasvatustavoitteiden mukaisesta lasten yksilöllisen varhaiskasvun tukemisesta. (Heinämäki 2002, 45–46.) Kasvatuksen tavoitteena on välittää lapselle tietoa kulttuurisista arvoista, tavoista ja normeista (Opetushallitus 2016). Hoidon, kasvatuksen ja opetuksen lisäksi perhepäivähoitajien työtehtäviin kuuluu yhteistyö, joka koostuu perhepäivähoitajien ja vanhempien välisestä yhteistyöstä ja tiedottamisesta. Yhteistyö sisältää myös perhepäivähoitajien keskinäisen yhteistyön sekä yhteistyön lähiesimiehen kanssa. (Heinämäki 2002, 45–46.)

Perhepäivähoitaja voi olla työsuhteessa kunnan kanssa tai toimia yksityisesti ammatinharjoittajana. Voidakseen toimia perhepäivähoitajana täytyy suorittaa perhepäivähoitajan ammattitutkinto. Tätä koulutusta järjestävät esimerkiksi kunnat ja ammatilliset aikuiskoulutuskeskukset. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto on myös riittävä perhepäivähoitajana toimimiseen. Perhepäivähoitajalta vaaditaan kodin tehtävien hallintaa, vastuuntuntoa ja kykyä työskennellä yksin, mutta myös yhteistyössä perheiden ja muiden perhepäivähoitajien kanssa. (Ammattinetti s.a.)

Perhepäivähoitaja työskentelee lapsiryhmän kanssa yksin ja suunnittelee viikot itse. Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajien liikuntatuokiot tapahtuvat yleensä kotona ja läheisissä leikkipuistoissa. Joillakin perhepäivähoitajilla on mahdollisuus käyttää kaupungin liikuntasaleja toiminnassa yhdessä saman alueen muiden perhepäivähoitajien kanssa. Resurssit ovat pienet, jonka vuoksi heillä ei välttämättä ole mahdollisuutta hankkia liikuntavälineitä ja liikuntatuokiot voivat painottua lasten omaehtoiseen liikuntaan. (Perhepäivähoidon ohjaaja, 2017-04-04.)

Perhepäivähoitajille on erityisen tärkeää saada tehdä yhteistyötä perhepäivähoidon ohjaajan sekä muiden perhepäivähoitajien kanssa, sillä päivittäinen työ tapahtuu yksin. Perhepäivähoidon ohjaaja avustaa perhepäivähoitajia käytännön järjestelyissä sekä toiminnan kehittämisessä, mutta myös hoito- ja kasvatustyön tukemisessa. Perhepäivähoitajat tapaavat toisiaan yhteisissä tapahtumissa ja toimintatuokioissa, mutta myös koulutuksissa. Yhteistyö on tärkeää yksinäisen työn ohessa ja yhteisten keskustelujen kautta perhepäivähoitajat pystyvät jakamaan ideoitaan ja kehittämään tätä kautta omaan työtään. (Koski 2002, 140–142.)

Yhteisöllisyyden käsitteelle on useita määritelmiä, ja se voidaan ymmärtää monella eri tavalla riippuen asiayhteydestä. Yhteisöllisyys on yhteisöilmio, jossa yhteisyys muodostuu yhteisön jäsenten vuorovaikutussuhteissa. Päivähoitomaailmassa muodostuu kasvatusyhteisö, johon kuuluu kasvattajat sekä lapset. Kasvatusyhteisössä yhteisyys muodostuu konkreettisen toiminnan kautta, kun lapset ja aikuiset toimivat yhdessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Kaipio 2000, 11–12.)

Yhteisöllisyys ymmärretään yleensä positiivisena asiasana ja se tarkoittaa ihmisten myönteistä yhdessäoloa. Yhteisössä ihminen voi esimerkiksi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, tulla ymmärretyksi ja saada tukea ajatuksilleen. Kaikki yhteisöä ylläpitävä ja rakentava toiminta on yhteisöllisyyttä. (Haapamäki 2000, 14–15.) Yhteisön kautta lapsi ja henkilöstö oppivat toimimaan yhdessä sekä olemaan vuorovaikutuksessa lähiympäristönsä kanssa. Yhteisö mahdollistaa toimintatapojen ja yleisten käytäntöjen kehittämisen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 velvoittavat varhaiskasvatuksen järjestäjiä toteuttamaan ja suunnittelemaan yhteistyötä lapsen huoltajien kanssa. Kasvatusyhteistyöllä huoltajien kanssa tavoitellaan lapsen tervettä ja turvallista kasvua, kehitystä ja oppimista. (Opetushallitus 2016.)

Tässä opinnäytetyössä yhteisöllisyydellä tarkoitetaan perhepäivähoitajien keskinäistä yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä. Yhteistyön määrä vaihtelee kaupungissa alueittain. Kehittämämme liikuntakasvatusmateriaalin yhtenä tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä. Liikuntakasvatusmateriaali mahdollistaa olemassa olevan yhteisöllisyyden toteutumista ja vahvistamista. Perhepäivähoitajat voivat kokoontua yhteen paikkaan, esimerkiksi leikkikentälle, ohjaamaan liikuntatuokioita kaikkien paikalla olevien hoitajien lapsille samaan aikaan yhteisen materiaalin pohjalta. Tällainen yhteistyö ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä perhepäivähoitajille, koska he tekevät työtään tavallisesti yksin lapsiryhmänsä kanssa.

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatustalaki ottaa huomioon liikunnan järjestämisen varhaiskasvatuksen eri muodoissa. Yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on ”toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuri-perintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset” (Varhaiskasvatustalaki 1973, § 2a). Varhaiskasvatustalain § 11e määrittelee myös, että kunnan on järjestettävä yhteistyössä toimintaa muun muassa kulttuurin ja liikunnasta vastaavien tahojen kanssa.

Lisäksi Suomessa on erikseen säädetty Liikuntalaki, joka ohjaa liikunnan ja huippu-urheilun edistämistä. Lain tavoitteena on esimerkiksi edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikunnalla tarkoitetaan Liikuntalaissa omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa. Valtio ja kunnat tekevät yhteistyötä lain tavoitteiden saavuttamiseksi. (Liikuntalaki 2015, § 1–3.)

Alle kouluikäisten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta koskevia tutkimuksia löytyy vähän. Tutkimukset kohdistuvat usein kouluikäisiin lapsiin ja sitä nuorempia lapsia koskevat tutkimukset painottuvat päiväkotimaailmaan. Päiväkotitoiminta eroaa resursseiltaan ja siten liikunnan mahdollisuuksista perhepäivähoidosta.

Soini ym. (2012, 52) ovat tutkineet kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattua fyysistä aktiivisuutta. Tutkimus selvitti, ovatko kolmevuotiaat lapset riittävästi fyysisesti aktiivisia päivän aikana perustuen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukseen 2005. Tutkimuksessa oli mukana 14 päiväkotia ja lapsia oli yhteensä 74. Tutkimus osoitti, että yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei ollut fyysisesti aktiivinen tai liikkunut suositusten mukaisesti eli reippaasti kahta tuntia päivässä.

Gehris, Gooze ja Whitaker (2015) ovat tutkineet opettajien näkemyksiä lapsen liikkumiseen ja oppimiseen varhaiskasvatuksessa. Tutkimus tehtiin Yhdysvalloissa, ja siihen osallistui 37 opettajaa, joiden lapsiryhmässä oli 3–5 vuotiaita. Tutkimuksen mukaan opettajat kokivat, että lapsella on sisäinen tarve liikkua. Opettajat myös kokivat, että liikkuminen mahdollistaa aivojen aktivoitumisen oppimista varten. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että uusien motoristen taitojen oppiminen kehittää lapsen itsevarmuutta. Tämä auttaa myös muissa lapsen kehityksen osa-alueissa, kuten sosiaalisessa kehityksessä.

3.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden tukemista ja järjestämistä varhaiskasvatuksessa ja kaikkialla muualla, esimerkiksi kotikasvatuksessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on päivitetty vuonna 2016 vuoden 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista. Suomi oli vuonna 2005 ensimmäisten maiden joukossa ymmärtämässä liikunnan merkityksen lasten hyvinvoinnin kannalta julkaistessaan kansalliset suositukset

alle kouluikäisten lasten liikuntaan. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla vaikuttaa YK:n lasten oikeuksien yleissopimus, jonka mukaan aikuisilla on velvollisuus tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.)

Lapsella on oikeus liikkua ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016 ohjeistavat, että lapsen tulisi olla päivässä vähintään kolme tuntia fyysisesti aktiivinen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b). Vuoden 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua reipasti kaksi tuntia päivittäin (sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005). Päivitettyissä suosituksissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa: kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi hippaleikkiä, tulisi olla tunnin verran. Reipasta ulkoilua, esimerkiksi polkupyöräilyä sekä kevyttä liikuntaa, esimerkiksi kävelyä tulisi olla yhteensä kaksi tuntia päivässä. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta ja toiminnallisuus on lapselle luonnollinen tapa oppia uutta. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi on yhtä tärkeää, että lapsi saa nukkua ja levätä riittävästi. Fyysisen aktiivisuuden sekä unen ja levon lisäksi lapsen päivään kuuluu rauhallinen arjen touhuilu, joka tarkoittaa esimerkiksi pukemista tai nukeilla leikkimistä. Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa toteutuu siis leikin, ulkoilun ja ohjatun liikunnan kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b.)

Ohjatun liikunnan kautta lapset saavat hyvän mahdollisuuden päästä oppimaan uusia taitoja toisten lasten kanssa aikuisen läsnä ollessa. Ohjattua liikuntaa alle kouluikäisille lapsille järjestetään esimerkiksi urheiluseuroissa, järjestöissä sekä varhaiskasvatuksessa. Alle kouluikäisten lasten liikunta tulisi suunnitella siten, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus tulla kuulluksi, saada hyviä kokemuksia liikunnasta sekä oppia uusia taitoja. Varhaiskasvatuksessa työntekijöiden tulisi huolehtia fyysisen aktiivisuuden monipuolisuudesta, päivittäisen ulkoilun toiminnallisuudesta sekä pitkien paikallaanolojaksojen välttämisestä. Työntekijöiden tulisi myös ohjata ja opettaa lapsille ikä- ja kehitystasoa tukevia toiminnallisia harjoitteita, esimerkiksi leikkejä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b.) Opinnäytetyölämme vaikuttamme ohjattuun liikuntaan ja sen lisäämisen Iisalmen kaupungin varhaiskasvatuksen perhepäivähoidossa.

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Opetushallituksen (2016) antama valtakunnallinen määräys Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 määrittelee paikallisten ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista ja varhaiskasvatuksen toteuttamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pääkohtina ovat varhaiskasvatuksen sisältö ja toteutus, varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lasten vanhempien välinen yhteistyö ja monialainen yhteistyö sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 mukaan varhaiskasvatuksessa tapahtuvan pedagogisen toiminnan tulee olla kokonaisvaltaista, ja sitä ohjaavat tavoitteet lasten oppimisen, hyvinvoinnin sekä laaja-alaisen osaamisen edistämisestä. Laaja-alainen osaaminen tarkoittaa tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuutta.

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan osa-alueet jaetaan erilaisiin oppimisen alueisiin, joista yksi on "Kasvan, liikun ja kehityn". Tähän osa-alueeseen kuuluu liikkuminen, ruokakasvatus, terveys ja turvallisuus. Näiden tehtävänä on muodostaa perusta elämäntavalle, joka arvostaa terveyttä, hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatuksessa kiinnitetään huomiota myös huoltajien kannustamiseen ja osallistamiseen vapaa-ajan liikuntaan yhdessä lapsen kanssa. Näin tuetaan liikunnasta oppimista myös lapsen kotona. (Opetushallitus 2016.)

Liikunta on olennainen osa lapsen jokapäiväistä toimintaa. Varhaiskasvatuksessa tulee olla lapsen omaehtoisesta liikunnan lisäksi ohjattua liikuntaa, jonka tulee olla monipuolista ja tavoitteellista niin sisä- kuin ulkotiloissa tapahtuvaa eri vuodenaikoina. Liikunnan tavoitteena varhaiskasvatuksen pedagogisessa toiminnassa on kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnasta saavaa iloa. Liikunta ryhmässä vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja ja sen tulee olla luonteva osa lasten päivää. Lapsen terveen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin sekä motorisen oppimisen kannalta on tärkeää, että eritasoista ohjattua sekä omaehtoista liikuntaa tapahtuu riittävästi erilaisissa ympäristöissä. Liikkumisessa tulisi käyttää ja hyödyntää ihmisen eri aisteja sekä erilaisia materiaaleja ja liikuntavälineitä, jotka innostavat lapsia liikkumaan. Liikuntavälineet tulisi olla myös helposti lasten saatavilla päivän eri toiminnoissa. Varhaiskasvatuksessa tapahtuva liikunta koostuu suurimmaksi osaksi liikuntaleikeistä, joita voi olla esimerkiksi perinteiset pihaleikit. (Opetushallitus 2016.)

Muut Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 oppimisen alueet tukevat liikuntakasvatuksellista näkökulmaa "Kasvan, liikun ja kehityn" -alueen ohella. "Kielen rikas maailma" -alueessa esimerkiksi vuorovaikutustaitoja voidaan harjoittaa erilaisten liikuntaleikkien avulla. Ilmaisun monet muodot tukevat lasten moninaista ilmaistemista, kuten musiikkia, ja liikunnan kautta lapsi pääsee ilmaistamaan itseään liikunnan avulla. "Minä ja meidän yhteisömme" -alue tukee oikean ja väärän opettelua esimerkiksi sääntöleikeissä sekä tutustumista lähihistoriaan muun muassa vanhojen liikuntaleikkien avulla. Ympäristössä liikkuminen tukee "Tutkin ja toimin" -aluetta, jossa lapsi voi liikunnan avulla oppia matemaattisia taitoja sekä oppia liikkumaan teknologian avulla. (Pulli 2017, 14–18.)

Oppimisympäristöllä tarkoitetaan tilaa, paikkaa, yhteisöä tai käytäntöä. Oppimisympäristön käsitteeseen kuuluu myös käytettävissä olevat tarvikkeet ja leikkivälineet, ja niitä onkin oltava riittävästi ja monipuolisesti lapsen käytettävissä. Varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöjen tulee olla kehittäviä, oppimista edistäviä, turvallisia ja terveellisiä. Oppimisympäristön käsitteeseen kuuluu fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen ulottuvuus, ja niitä suunnitellaan ja rakennetaan yhteistyössä lasten kanssa. Oppimisympäristöjen tulee tukea lapsen luonnollista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä mahdollistaa maailman tutkiminen koko keholla ja kaikilla aisteilla. Oppimisympäristöjen tulee ohjata lasta muun muassa leikkiin, asioiden tutkimiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Ne tarjoavat lapsille mahdollisuuksia esimerkiksi monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen sekä rauhallisempaan leikkiin ja oleiluun. Myös esimerkiksi luonto ja leikkipuistot ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä, ja niitä hyödynnetään liikunnan toteuttamisessa. (Opetushallitus 2016.)

Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta siitä, että jokaisen niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin turvallisuus toteutuu. Varhaiskasvatuksessa keskustellaan lasten kanssa turvallisuuteen liittyvistä asioista ja opetellaan niitä päivittäisissä arjen tilanteissa, esimerkiksi leikin ja ulkoilun yhteydessä. Lasten kanssa harjoitellaan myös lähiympäristössä tapahtuvaa liikkumista. Näiden käytäntöjen tavoitteena on vahvistaa lasten turvallisuuden tunnetta, valmiuksia toimia turvallisesti erilaisissa tilanteissa ja pyytää apua tarvittaessa. (Opetushallitus 2016.)

Iisalmen kaupunki on laatinut oman paikallisen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pohjautuen valtakunnalliseen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin 2016. Iisalmen kaupungin perhepäivähoitoon on laadittu kaikkia perhepäivähoitajia koskeva yhteinen toimintasuunnitelma, joka perustuu Iisalmen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Toimintasuunnitelmassa kuvataan esimerkiksi Iisalmen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden tuominen käytäntöön sekä toiminnan painotukset toimintavuoden aikana. (Iisalmen kaupunki 2016.)

Iisalmen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa otetaan huomioon varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen kehittämisessä monipuolisuus sekä muunneltavuus. Tavoitteena on hyvinvointia tukeva ilmapiiri sekä varhaiskasvatuksen tavoitteiden tuominen käytäntöön. Oppimisympäristöissä otetaan myös huomioon lähellä olevat kohteet, jotka kehittävät lasten kotiseutukasvatusta. (Iisalmen kaupunki 2016.)

Iisalmen kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kiinnitetään huomiota toimintakulttuuriin, jossa panostetaan muun muassa myönteiseen ilmapiiriin, lasten osallisuuteen, kiireettömyyteen ja lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen. Toimintakulttuurin ja oppimisympäristön tulee mahdollistaa yhteisöllisen työskentelyn ja leikin. Liikkuminen, erilaisten aistien käyttö sekä kokemukselliset ja toiminnalliset toimintatavat lisäävät varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa oppimista ja lasten motivaatiota. Toiminnan suunnittelussa otetaan lapset huomioon ja eri toimintatapoja käytetään lasten eri ikäkausina sekä erilaisissa oppimistilanteissa. (Iisalmen kaupunki 2016.)

Tässä opinnäytetyössä painotamme Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 Kasvan, liikun ja kehityn –oppimisen alueeseen. Tämä oppimisen alue tuo esille liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi erilaisilla oppimisympäristöillä vahvistetaan monipuolista liikkumista. Opinnäytetyömme liikuntatuokiot ovat sovellettavissa erilaisiin ympäristöihin. Niitä on mahdollisuus soveltaa sisä- ja ulkotiloihin, esimerkiksi leikkipuistoihin, liikuntasaleihin sekä perhepäivähoitajien koteihin ja pihapiiriin.

4 MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys on osa fyysisen kehityksen kokonaisuutta. Fyysiseen kehitykseen kuuluvat fyysinen kasvu ja motorinen kehitys. Nämä molemmat alkavat hedelmöityksestä ja etenevät ja kehittyvät aikuisuuteen asti. Fyysinen kasvu tarkoittaa lapsen kehon solujen koon kasvamista ja solujen määrän lisääntymistä eli esimerkiksi pituuden ja painon lisääntymistä. Kasvuvauhti on nopeaa varhaislapsuuden aikana ja perintötekijöillä sekä elinympäristöllä on vaikutusta fyysiseen kasvuun. Varhaislapsuudella tarkoitetaan ikävuosia ennen kouluikää. Motorinen kehitys tarkoittaa liikkumisen ja liikkeiden kehitystä sekä kehon ja lihasten hallinnan kehitystä. Fyysisen kasvun vauhdilla on vaikutusta motoriseen kehitykseen. Myös motoriseen kehitykseen vaikuttavat perityt geenit ja ympäristön virikkeet, mutta myös lapsen persoonallisuudella ja motivaatiolla on osuutta siihen. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 78–79.) Tässä opinnäytetyössä keskitymme 1–3-vuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen jättämättä muita varhaislapsuuden ikäkausia kuitenkaan huomiotta.

Motoriseen kehitykseen kuuluu kaksi osa-aluetta: karkeamotoriikka ja hienomotoriikka. Karkeamotoriikan kehitykseen kuuluu suurten lihasryhmien ja liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen hallinta. Hienomotoriikan kehitykseen kuuluu esimerkiksi kädentaidot ja muiden pienten lihasten hallinta. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 79.) Tässä opinnäytetyössä pääpaino on karkeamotoriikassa ja keskitymme hienomotoriikkaan vähemmän. Erityisesti karkeamotoriikan kehitystä tuetaan liikunnalla ja se on oleellisempaa 1-3 vuotiaille, koska motoristen perustaitojen oppiminen painottuu tähän ikään.

Motorinen kehitys tarkoittaa kehitysprosessia, ”joka johtaa aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen”. Motorisessa kehityksessä on myös kausia, joissa kehitys vaikuttaa pysähtyvän tai jopa heikentyvän. Se ei siis kehity suoraviivaisesti, vaan kausittainen vaihtelu kuuluu motoriseen kehitykseen. Lapsen motoriikan kehitykseen on yhteydessä monien muiden taitojen kehitys, ja ne luovat edellytyksiä seuraavien taitojen oppimiselle. (Sääkslahti 2015, 51.)

Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi kävely-, juoksu-, heitto- ja kiinniottotaito sekä potkaiseminen ja lyöminen. Ihminen tarvitsee motorisia perustaitoja jokapäiväisessä elämässään pystyäkseen toimimaan itsenäisesti eri tilanteissa. (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 137.) Motoristen perustaitojen oppimisessa on kolme kehitysvaihetta. Ensimmäinen vaihe on alkeismallin vaihe, jossa motorisen taidon oppiminen näyttää vielä alkeelliselta. Seuraavassa vaiheessa motorisen perustaidon suoritustekniikka on edennyt perusvaiheeseen. Muistissa oleva taidon sisäinen malli on melko vakiintunut ja siinä on onnistunut toistoja. Kolmas vaihe on optimaalisen suoritustekniikan vaihe, jossa motorinen taito on jo hyvin kehittynyt. Taito on automatisoitunut, toistoja on takana jo tuhansia ja taitoa voi käyttää erilaisissa ja muuttuvissa tilanteissa. (Sääkslahti 2015, 56–57.)

Lapsen normaalin kehityksen valossa tarkasteltuna jokaisella lapsella on mahdollisuus saavuttaa motorisen taidon oppimisessa kehittynyt taso. Lapsen saamat useat harjoittelumahdollisuudet sekä oppimisesta edistävä ympäristö välineineen ovat tärkeitä asioita taidon oppimisen kannalta. Lapsi ei voi saavuttaa kehittyntä tasoa harjoittelematta ja erilaisten motoristen taitojen oppimiseksi tarvitaan

tavoitteesta riippuen erilaisia välineitä ja ympäristöjä. Lapsen saama ohjeistus ja kannustus ovat myös merkityksellisiä asioita. Myös yksilölliset tekijät vaikuttavat motorisen taidon oppimiseen ja kehittyneen tason saavuttamisen mahdollisuuksiin. (Gallahue ja Ozmun 2006, 189–192.)

Lapsi oppii multisensorisesti kuulo-, näkö-, haju-, maku- ja tuntoaistien avulla. Havaintomotoriikka tarkoittaa aistihavaintojen kautta muodostuvia motorisia reaktioita. Havaintomotorisia osatekijöitä on neljä: kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen ja ajan hahmottaminen. Kehontuntemus on tietoa kehon eri osien nimistä ja niiden sijainnista, suhteista ja tärkeydestä. Kehontuntemus on myös tietoa kehon osien liikuttamisesta ja lihasten rentouttamisesta. Avaruudellinen hahmottaminen tarkoittaa sitä, että lapsi pystyy hahmottamaan tarvitsemansa tilan sekä jonkin kohteen sijainnin suhteessa itseensä. Suunnan hahmottamisella tarkoitetaan suuntatietoisuuden kehittymistä sekä suunnan käsitteiden ja mittasuhteiden ymmärtämistä. Ajan hahmottamisella tarkoitetaan rytmin, järjestyksen ja samanaikaisuuden hahmottamista. (Karvonen 2000, 19–23.)

4.1 Motorisen kehityksen vaiheet

Erään näkemyksen mukaan lapsen motoriikka kehittyy vaiheittain. Vaiheet seuraavat toisiaan ja motoriset taidot kehittyvät niiden varaan sekä aiemmin opitun päälle. Jokaisen lapsen motorisessa kehityksessä on samat perussäännöt, mutta kehitys tapahtuu eri aikaan lapsen yksilöllisistä tekijöistä johtuen. (Kauranen 2011, 8–9, 346.) Tämän näkemyksen mukaan motorinen kehitys jaetaan neljään vaiheeseen. Vaiheet ovat sensomotoriikka ja refleksit, opitut ja tahdonalaiset liikkeet, perusliikkumisen vaihe ja motoriikan harjaannuttaminen. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 81.)

Vauvaiäinen, alle puolen vuoden ikäinen lapsi on motoriselta kehitysvaiheeltaan ensimmäisessä eli sensomotoriikan ja refleksien vaiheessa. Siinä kehitys perustuu aistien kautta tapahtuvaan oppimiseen. Lapsi oppii aisteillansa havainnoimaan ja myös reagoimaan erilaisiin häntä ympäröiviin ärsykeisiin. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 81.) Tähän kehitysvaiheeseen kuuluvat myös refleksit. Vastasyntyneellä lapsella on synnynnäisesti esimerkiksi hakemisheijaste sekä sukellusrefleksi. Nämä ovat voimakkaimmillaan 2–4 kuukauden iässä, jonka jälkeen ne hiipuvat pois. Sen jälkeen lapsella tulee esiin geneettisen perimän ohjaamia refleksejä, jotka eivät häviä koskaan. Tällainen refleksi on esimerkiksi tasapainoheijaste. (Sääkslahti 2015, 51–52.) Kuuden ensimmäisen elinkuukauden aikana vauva oppii hallitsemaan päänsä ja ylävartalonsa liikkeitä (Zimmer 2001, 59).

Puolen vuoden iässä ja sen jälkeen lapsi on opittujen ja tahdonalaisten liikkeiden vaiheessa. Silloin lapsi opettelee esimerkiksi istumista ja esineiden käsittelyä. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 81.) Alle 1-vuotiaan lapsen motoriseen kehitykseen kuuluu lihasten voiman ja kehonhallinnan vahvistuminen. Lapsi oppii istumaan, ryömimään, konttaamaan ja seisomaan sekä ottamaan ensimmäisiä askelia. Yksivuotias lapsi opettelee kävelyä. Vauvaiäen jälkeen 1–2-vuotias lapsi osaa jo vetää, työntää, heittää ja potkaista. (Sääkslahti 2015, 153–155.) Kaksivuotiaan kävely on varmaa, mutta juoksu on vielä epävarmaa (Kauranen 2011, 352–353).

Kahdesta ikävuodesta eteenpäin seitsemään ikävuoteen asti lapsi on motorisen kehityksen perusliikumisen vaiheessa. Tässä vaiheessa lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monin tavoin eri toimintoihin. Kaksivuotias lapsi osaa esimerkiksi kulkea portaissa tasa-askelin ja potkaista palloa. Kolmevuotias lapsi osaa hyppiä kummallakin jalalla, kulkea portaissa vuoroaskelin ja ajaa kolmipyörällä. Nelivuotias osaa hyppiä yhdellä jalalla. Viisivuotias lapsi osaa yleensä hiihtää ja luistella sekä ajaa kaksipyöräisellä polkupyörällä. Viisivuotiaalle lapselle on kehittynyt kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet. Viiden ikävuoden jälkeen lapsi on motoriikan harjaannuttamisen vaiheessa. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 79–85.) Kuudesta kahdeksaan vuotiaat lapset hallitsevat motoriset perustaidot ja osaavat soveltaakin niitä (Sääkslahti 2015, 163–164).

Motorista kehitystä voidaan tarkastella myös toisen näkemyksen kautta, jossa kehitystä ei nähdä pelkästään vaiheiden tai motoristen taitojen lisääntymisen kautta. Vaiheisiin perustuvaa teoriaa pidetään sellaisenaan vanhentuneena. Dynaamisten systeemien teoriassa yhdistyvät keskeisimmät ajatukset motorisen kehityksen vaiheista ja motoristen taitojen lisääntymisestä. Dynaamisten systeemien teoria selittää kehityksellisiä siirtymiä ja uuden oppimista. Uutta motorista taitoa ei opita yhtä kiskesti tyhjästä, vaan taitojen kokonaisuus muokkautuu jatkuvasti. Tämän teorian mukaan motorinen kehitys on siis hierarkista, ja uuden oppiminen perustuu aikaisempien taitojen kokonaisuuksille. Uuden motorisen taidon oppiminen tapahtuu nopeasti, kun lapsella on tietyn taidon oppimiseen valmistavat pohjataidot. Dynaamisten systeemien teoria painottaa lapsen omaehtoisen asioiden tutkimisen ja kokeilun merkitystä uusien motoristen taitojen oppimisessa. (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 35–41.)

4.2 Motorisen kehityksen kehitysperiaatteet

Motorinen kehitys kulkee tiettyjen kehitysperiaatteiden mukaisesti. Kefalokaudaalinen kehityssuunta tarkoittaa, että kehitys liikkeiden hallinnassa etenee päästä jalkoihin. Lapsi nostaa ensiksi päätään ja myöhemmin alkaa liikuttaa vartaloaan ja raajojaan. (Kauranen 2011, 346.) Proksimodistaalinen kehityssuunta tarkoittaa, että karkeamotoriikka ja kokonaisvaltaiset kokovartaloliikkeet kehittyvät ennen hienomotoriikkaa ja raajojen pienempiä ja yksityiskohtaisempia liikkeitä. Lähinnä kehon keskiviivaa sijaitsevien lihasten hallinta onnistuu ennen kauempana kehon keskiviivasta sijaitsevien lihasten hallintaa. Pieni lapsi tekee ensiksi liikkeitä koko kehoaan käyttäen, mutta oppii motoriikan kehittyessä käyttämään vain tarvittavaa kehonosaa liikkeen toteuttamiseksi. Kefalokaudaalinen ja proksimodistaalinen kehityssuunta kehittyvät samanaikaisesti ja ne koskevat motorista kehitystä erityisesti ennen kolmea ikävuotta. (Autio ja Kaski 2005, 13; Zimmer 2001, 58.)

Kontralateraalin myötäliike tarkoittaa sitä, että lapsen tehdessä liikettä toisella puolella kehoaan, toinenkin puoli kehoa myötäilee liikettä. Lapsi esimerkiksi tekee liikettä oikealla kädellään ja vasen käsi myötäilee liikettä. Lihaksiston hypertonia tarkoittaa sitä, että lapsi käyttää aluksi liikaa voimaa ja liian suurta lihasjännitystä harjoitellessaan liikettä. Lapsen liikkeet vaikuttavat kulmikkailta ja kömpelöiltä. Tämä johtuu lapsen hioutumattomasta liikkeiden ohjauskyvystä. Kontralateraalin myötäliike ja lihaksiston hypertonia ovat kehitysperiaatteita, jotka kuuluvat 3–6-vuotiaan lapsen motoriseen kehitykseen. (Zimmer 2001, 58.)

Differentioituminen ja samanaikainen integraatio ovat lapsen kehityksen alkuperusteita fysiologisella sekä motorisella ja psyykkisellä tasolla. Vauvan liikkeet eivät ole vielä differentioituneet eli eriytyneet, liikkeet ovat niin sanottuja massaliikkeitä. Vanhemmalla lapsella liikkeet alkavat eriytyä motorisen kehityksen myötä. Differentioituminen tarkoittaa liikkeiden eriytymisen lisäksi liikkeiden edistävää hienosäätöä ja toimintojen jäsentymistä. Differentioitumisen rinnalla kulkee integroituminen. Samalla kun yksittäiset liikkeiden suoritukset eriytymisen myötä lisääntyvät, ne alkavat yhdistyä toisiinsa. Tästä seuraa se, että lapsi oppii tekemään kokonaisia liikekuvioita. (Zimmer 2001, 57.)

Tässä opinnäytetyössä lapsen motorista kehitystä tuetaan monipuolisilla liikuntatehtävillä. Motorinen kehitys on tärkeä käsite opinnäytetyössämme, koska suuri osa suunnittelemiemme liikuntatuokioiden tavoitteista liittyy karkeamotorisen kehityksen tukemiseen. Se on osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, ja se on yhteydessä muihin kehityksen osa-alueisiin. Motorisen kehityksen tukeminen onnistuu erityisesti liikuntakasvatuksen keinoilla.

5 LIIKUNTAKASVATUS LAPSEN KEHITYKSEN TUKENA

Tässä opinnäytetyössä liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on tukea liikunnan avulla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä (ks. Sääkslahti 2015, 151). Liikuntakasvatuksen perustana on lasten motivointi kasvattajan toimesta liikuntaa kohtaan. Motivoinnin kautta voidaan saavuttaa liikuntakasvatuksen pitkän ajan tavoite, joka on lapsen kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan. (Koski 2013, 97.) Liikuntakasvatuksen tehtävänä ei ole varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä valmentaa lapsia urheiluharrastuksia varten vaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ottamalla huomioon liikunta- ja aistikokemukset päivittäisissä toiminnoissa (Zimmer 2001, 117).

Lapsen täytyy liikkua kasvaakseen ja kehittyäkseen fyysisesti tavanomaisesti. Fyysiseen kehitykseen vaikuttavat perityt geenit, mutta myös ympäristö. Riittävä ravinto, lepo ja liikunta edesauttavat kehitystä monilla alueilla. Liikunta vaikuttaa myönteisesti fyysisen kehityksen ohella myös muuhun lapsen kehitykseen. Liikunnan kautta lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät, lapsi oppii kokemuksen kautta, lapsi oppii tunteiden ilmaisua ja ilmaisun säätelyä, sosiaaliset taidot kehittyvät sekä eettis-moraalinen kehitys mahdollistuu. (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 136–138.)

Liikkuessaan ja leikkiessään lapsi saa primaarisia kokemuksia, jotka ovat välittömiä ja henkilökohtaisia kokemuksia omasta toiminnastaan. Kokemukset välittyvät suoraan lapsen ollessa aktiivinen. Oman aktiivisuudella, kokeilemalla ja tutkimalla lapsi saa kokea omatoimijuutta ja toimintansa tuloksia, joka auttaa lasta suhtautumaan itseensä ja ympäröivään ympäristöön. (Zimmer 2001, 16.)

Toimia, joilla kasvattajat edistävät liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteuttamista kutsutaan liikunnan didaktiikaksi (Sääkslahti 2015, 169). Liikuntakasvatuksen tulisi ohjautua didaktisten periaatteiden mukaisesti, jotka pohjautuvat pedagogiseen toimintaan. Liikuntakasvatus tulisi toteuttaa pohjimmiltaan perustua lapsilähtöisyyteen ja avoimuuteen, jolloin otetaan lapsen kyvyt ja mielenkiinnonkohteet huomioon liikunnan toteuttamisessa ja ollaan valmiita muokkaamaan suunniteltua toimintaa tilanteen mukaisesti. Lasten liikunnan tulisi pohjautua vapaaehtoisuuteen, valinnanvapauteen ja elämyksellisyteen. Elämyksellisyydellä tarkoitetaan liikunnan elävöittämistä leikkien ja tarinoiden avulla. Omatoimisuuden huomioiminen edesauttaa lapsen oman minän kehitystä ja antaa lapselle mahdollisuuden tehdä aloitteita sekä ottaa vastuun omasta tekemisestään, myös liikunnassa. (Zimmer 2001, 122–123.)

Tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan liikkumista mahdollistavia liikuntaympäristöjä sekä innostavia liikuntatuokioita, joissa lapsella on mahdollisuus kokea myönteisiä kokemuksia sekä liikunnasta että omasta kehostaan. Liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa niin perheissä kuin varhaiskasvatuksen eri toimintamuodoissa. Kaikissa liikuntakasvatuksen toimintamuodoissa kasvattajan rooli ja toiminta vaikuttavat siihen, kuinka lapsi löytää tai on mahdollisuuksia löytää itselle ominaisen tavan liikkua ja leikkiä. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

5.1 Kasvatus liikuntaan ja kasvatus liikunnan avulla

Liikuntakasvatus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: kasvatus liikuntaan ja kasvatus liikunnan avulla. Kasvatus liikuntaan nähdään itseisarvona tai välinearvona, jossa tavoitteena on fyysisen kunnon parantaminen ja ylläpitäminen. Kasvatus liikunnan avulla on toinen tärkeä tavoitealue, sillä liikunnan avulla pystytään antamaan lapselle mahdollisuus muiden yleisten kasvatustavoitteiden kehittämiseen, kuten sosiaalisten tavoitteiden. (Laakso 2007, 19–21.)

Kasvatus liikuntaan tarkoittaa "liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista". Tämän osa-alueen tavoitteena on luoda perustaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle tuottamalla myönteisiä liikuntaympäristöjä ja -tilanteita. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2017, 14–15.)

Kasvatus liikunnan avulla vahvistaa liikunnan sosiaalisia ja eettisiä tavoitteita, sillä liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Liikunta opettaa lapselle oikeaa ja väärää luonnollisessa tilanteessa, jolloin se tarjoaa myös erinomaisen mahdollisuuden moraalikasvatukselle. Kasvatus liikunnan avulla edistää myös luovuutta ja ilmaisullisia taitoja, jonka kautta liikuntakasvatus voidaan myös kytkeä kulttuuri- ja taidekasvatukseen. Liikunta voidaan määrittellä sekä paikalliseksi että kansainväliseksi ilmiöksi: paikallisessa ilmiössä Suomessa liikuntaa ohjaavat esimerkiksi vaihtuvat vuodenaajat ja kansainvälisesti liikunta antaa mahdollisuuden eri kulttuureista tulleiden ihmisten kohtaamiselle yhteisessä liikuntalajissa ilman yhteistä kieltä. (Laakso 2007, 21–22.)

5.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan asettaa ihmisen eri kehityksen alueita koskeviksi tavoitteiksi. Tavoitteita ovat fyysinen ja motorinen kasvu ja kehitys, kognitiivinen kehitys, psyykinen kehitys ja sosioemotionaalinen kehitys. (Sääkslahti 2015, 153–154.) Nämä eri kehityksen alueet ovat vuorovaikutuksessa suhteessa toisiinsa, jonka vuoksi liikunnan avulla voidaan kehittää muitakin kehityksen alueita kuin fyysistä kasvua ja motorista kehitystä (Numminen 1999, 12–13).

Kognitiivinen kehitys on havaintotoimintojen, muistin ja ajattelun, kielen sekä oppimisen kehitystä, johon vaikuttavat ympäristö- ja perimätekijät (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 86). Kognitiivinen kehitys sisältää havaintotoiminnot, jotka tapahtuvat eri aistien välityksellä aktiivisesti. Lapsen havaintotoimintojen kehittyessä on tärkeää, että aikuinen tukee lapsen kehitystä. Liikunnan avulla tunto-, kuulo- ja näköaistien monipuolista kehitystä lapsella voidaan edistää kysymällä ja yhdessä pohtimalla, esimerkiksi miltä jokin liike tuntuu tai näyttää. Tällä tavoin lapsi oppii havainnoimaan omia sekä muiden liikkeitä ja käyttämään niitä lopulta itsenäisesti. (Numminen 2005, 159–160.)

Erilaisten liikkeiden harjoittelemisen kautta lapsen muisti kehittyy ja lapsi pystyy palauttamaan mieleensä kertauksen kautta ohjattuja ja opittuja liikkeitä. Muisti jaetaan lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Tämän avulla opittuja liikkeitä ja taitoja pystyy palauttamaan mieleen harjoittelemisen

kautta. Kielellinen kehitys tapahtuu liikunnassa liikkeiden ja harjoitusten sanoittamisen kautta. (Sääkslahti 2015, 97–99.)

Psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys sisältävät kehityksen kannalta samoja tekijöitä. Psykkisellä kehityksellä tarkoitetaan mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin eri tekijöiden kehitystä, jotka vahvistavat lapsen autonomian ja pätevyyden tunnetta sekä yhteenkuuluvuuden tunteen rakentumista. Tavoitteena psyykkisessä kehityksessä ovat esimerkiksi minäkuvan ja itsetunnon kehitys sekä sosiaalinen ja psyykkinen turvallisuuden tunne. (Sääkslahti 2017, 105.) Sosioemotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan taitojen ja menetelmien, kuten itsesäätelytaidon, omaksumista ja niissä kehittyä, jotka edesauttavat omien tunteiden säätelyä. Näin lapsi oppii olemaan rakenteellisesti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Ahonen 2017, 16.)

Tavoitteellinen liikunta mahdollistaa lapsen sosiaaliemotionaalisen kehityksen ryhmätoiminnan sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävän toiminnan avulla. Liikunta antaa mahdollisuuden ymmärtää ja käsitellä omia tunteitaan sekä ilmaista omia tunteitaan toisille liikuntatuokiassa esimerkiksi osoittamalla empatiaa. Liikuntakasvatuksessa on myös tärkeää käsitellä negatiivisia tunteita ja niiden ratkaisukeinoja, sillä lapsi voi oppia myös niistä, mikäli ne ovat oikein käsitelty. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2017, 17.) Liikunnan avulla voidaan kehittää lapsen myönteisen minäkuvan kehittämistä, jonka kautta lapsen itsetuntemus lisääntyy ja hän oppii löytämään ja hyödyntää omia vahvuuksiaan suhteessa ympäristöönsä. (Autio ja Kaski 2005, 56; Numminen 1999, 13.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan jakaa myös ikäkausittain: alle kaksivuotiaat, 3–4-vuotiaat, 5–6-vuotiaat ja 6–8-vuotiaat. Alle kaksivuotiaana lapsi oppii tunnistamaan omasta kehostaan silmät, nenän, korvat, suun ja navan. Ikäkauden lopulla tavoitteena on myös itsenäinen liikkuminen sekä ruokaileminen. 3–4-vuotiailla lapsilla on tavoitteena oppia paikantamaan ja liikuttamaan pyydettyessä omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja varpaita ja peppua sekä vatsaa. Nämä luovat edellytykset itsenäiseen pukeutumiseen ja peseytymiseen sekä mahdollistavat motoristen perustaitojen opetteluun. (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 139.)

Ikäkauteen 5–6-vuotiaille lapsille kuuluu kaulan, olkapäiden, lantion, reisien, polvien, kantapäiden sekä jalkapohjien tahdonalainen liikuttaminen ja tunnistaminen. Lisäksi ikäkauteen kuuluu kehon eri puolien eli oikean ja vasemman sekä etu- ja takapuolen liikuttaminen ja tunnistaminen. Nämä luovat edellytyksen lapsen itsenäiseen selviytymiseen arjen eri tilanteissa. 6–8-vuotiaiden ikäkauden tavoitteisiin kuuluu kyynärpäähän, ranteen, kylkien, takareisien, pohkeiden ja nilkan tunnistaminen, nimeäminen ja liikuttaminen. Erityisesti karkeamotoristen käsittelytaitojen tulisi tässä ikäkaudella vakiintua ja lapsen tulisi tiedostaa käsi, jota käyttää tarkkuutta vaativiin tehtäviin. (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 139–140.)

Opinnäyteyössämme liikuntakasvatus on keskeinen käsite, sillä liikuntakasvatusmateriaalin tarkoituksena on lisätä ohjattua liikuntaa ja tätä myöten tavoitteellista liikuntakasvatusta perhepäivähoidossa. Liikuntatuokioiden liikuntatehtävät edistävät ohjatulla liikunnalla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä,

jotka tukevat liikuntakasvatuksen tavoitteita. Tavoitteissa on otettu huomioon fyysisten ja motoristen taitojen kehitys pääasiassa, mutta liikuntatuokiot antavat mahdollisuuden myös muiden osa-alueiden kehitykselle yhdessä tekemisellä ja vuorovaikutuksellisella ohjaamisella. Liikuntatuokioiden suunnittelussa on otettu huomioon lasten mielekäs liikunta ja se, että lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia liikunnasta sekä omasta kehostaan.

6 TUOTTEISTAMISPROSESSI LIIKUNTAKASVATUSMATERIAALIN KEHITTÄMISEKSI

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, jossa oli kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia tutkimuksellisia elementtejä osana tuotekehitysprosessia. Opinnäytetyömme perustui Jämsän ja Mannisen (2000) kehittämään tuotteistamisprosessiin, joka on kohdistettu nimenomaan sosiaali- ja terveysalalle. Tuotteistamisprosessin tarkoituksena on kehittää tuote tai palvelu, jonka lähtökohtana on asiakkaan tarpeeseen vastaaminen. Prosessin tavoitteena on saada aikaiseksi kilpailukykyinen tuote tai palvelu, toteuttaa asiakkaan tarpeet ja tuotteistuksen edelleen kehittäminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu s.a.) Opinnäytetyömme tarkoitus on vastata toimeksiantajan tarpeeseen ohjatun liikunnan lisäämisestä perhepäivähoidossa.

Tuotteistamisprosessi muodostuu tuotekehitysprosessin eri vaiheista. Sen vaiheita ovat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistely. (Jämsä ja Manninen 2000, 28.) Opinnäytetyömme kulki näiden vaiheiden mukaisesti. Näistä kaikista eri tuotteistamisprosessin vaiheista laadimme taulukon, jossa esittelemme Jämsä ja Mannisen (2000) tuotteistamisprosessin vaiheet mukaillen opinnäytetyömme toteutusvaiheiden mukaisesti (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Tuotteistamisprosessin vaiheet Jämsää ja Mannista (2000) mukaillen

Tuotteistamisprosessin vaiheet	Opinnäytetyön toteutusvaiheet
Kehittämistarpeen tunnistaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteinen keskustelu opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa
Ideavaihe	<ul style="list-style-type: none"> • Työn suunnittelu yhdessä toimeksiantajan kanssa
Tuotteen luonnostelu	<ul style="list-style-type: none"> • Alkukartoituskysely • Alkukartoituskyselyn vastausten analysointi
Tuotteen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntatuokioiden suunnittelu alkukartoituskyselyn vastausten pohjalta • Mallikappale • Yhdeksän liikuntatuokion pedagogista ohjaussuunnitelmaa, joista kuusi ohjasimme perhepäivähoitajien lapsiryhmille
Tuotteen viimeistely	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntakasvatusmateriaalin viimeistely • Perhepäivähoitajille liikuntakasvatusmateriaalin esittely • Valmis liikuntakasvatusmateriaali • Opinnäytetyön viimeistely

Ongelman tai kehittämistarpeiden tunnistamisessa selvitetään, onko olemassa edellytystä palvelun tai tuotteen kehittämiseksi. Tuotekehitysprosessin tavoitteena voi olla kokonaan uuden materiaalin, palvelun tai niiden yhdistelmän tuottaminen vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Tavoitteena voi myös olla olemassa olevan mallin kehittäminen. (Jämsä ja Manninen 2000, 29–30.) Opinnäytetyössä kehittämistarpeen selvittäminen alkoi yhteisestä keskustelusta Iisalmen kaupungin perhepäiväohjaajan kanssa, ja sen aikana keskusteltiin liikunnan lisäämisestä perhepäivähoitoon. Erityisesti 0–3-vuotiaiden lasten liikunta tulisi ottaa huomioon. Opinnäytetyömme aihe kehittyi tämän keskustelun myötä.

Yhdistimme liikuntakasvatuksen ja perhepäivähoidon opinnäytetyöhömme ja ehdotimme perhepäivähoidon ohjaajalle liikuntatuokioiden ohjaamista lapsiryhmille ja materiaalin yhteen kokoamista perhepäivähoitajille. Perhepäivähoidon ohjaaja koki tarvetta materiaalille liikuntaan liittyen. Perhepäivähoidossa toteutetaan liikuntaa jo entuudestaan, joten emme lähteneet kehittämään uutta vaan kehittimme nykyistä liikuntakasvatusta uuden liikuntakasvatusmateriaalin avulla.

Ideointivaiheessa pyritään löytämään ratkaisu löydetylle kehittämistarpeelle. Tässä prosessin vaiheessa on tarkoitus hyödyntää eri osapuolten ideoita ja tietoja, jonka avulla saadaan päätettyä ratkaisu tai tuote. (Jämsä ja Manninen 2000, 35, 85.) Ideointivaihe tässä opinnäytetyössä toteutui oikeanlaisen toteuttamismallin löytämisenä. Yhdessä toimeksiantajan kanssa suunnittelimme, että teemme liikuntakasvatusmateriaalin, jossa olisi liikuntatuokioita sekä tietoa liikuntakasvatuksesta. Lisäksi liikuntakasvatusmateriaalin liikuntatuokioiden olisivat helposti sovellettavissa lapsiryhmän ja paikan mukaan. Osallistimme perhepäivähoitajia tuotteen sisällön suunnitteluun, joten teimme heille alkukartoituskyselyn (liite 1). Alkukartoituskyselyssä kysyimme perhepäivähoitajilta toiveita ja ideoita liikuntatuokioiden liittyen sekä ajatuksia liikuntakasvatuksesta perhepäivähoidossa.

Tuotekehitysprosessin luonnosteluvaihe alkaa, kun päätös tuotteesta on tehty. Vaihe sisältää tiedonhankinnan muun muassa asiakkaista ja heidän toimintaympäristöstään. Tiedonhankinnasta saatu tieto analysoidaan, jonka kautta määritellään tekotapa ja toteuttamisen ratkaisut. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.) Tässä opinnäytetyössä luonnosteluvaihe toteutui alkukartoituskyselyn lähettämisen ja niistä saatujen vastausten analysoinnin avulla.

Tuotteen kehittäminen tapahtuu edellisen vaiheen eli luonnosteluvaiheen ratkaisujen mukaisesti. Tämä vaihe on tuotekehitysprojektin varsinainen tekovaihe, jonka tuotoksena on mallikappale. Mallikappaleella testataan sekä asiakkaita pyydetään arvioimaan sitä, minkä avulla tuotetta kehitetään. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.) Alkukartoituskyselystä saatujen analysoitujen vastausten avulla suunnittelimme yhdeksän liikuntatuokiota, joista syntyi mallikappale. Mallikappaleella tarkoitamme ensimmäisiä versioita liikuntatuokioiden pedagogisista ohjaussuunnitelmista, joiden pohjalta ohjasimme kuusi tuokiota. Päädyimme kuuteen tuokioon, koska yhtenä tuokioiden teemana oli vuodenajat, johon kuului neljä erillistä liikuntatuokiota. Ohjasimme vain ajankohtaisen eli talviliikuntatuokion. Liikuntatuokiota ohjasimme kuudella eri Iisalmen kaupungin alueella, joihin päädyttiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Osallistuva ryhmä oli jokaisessa liikuntatuokiossa eri, yhteen tuokioon osallistui keskimäärin kolme perhepäivähoitajaa ja neljä lasta perhepäivähoitajaa kohti. Kysyimme perhepäivähoitajilta palautetta tuokiosta suullisesti ja lapsilta palautekuvakorttien avulla. Kuvakorteissa oli iloinen, hämmentynyt ja surullinen ilme, ja jokainen lapsi sai valita omaa mielipidettä tuokiosta vastaavan kortin.

Tuotteen viimeistely tapahtuu mallikappaleesta saatujen arviointien perusteella, jonka tavoitteena on käyttövalmis tuote. Tämä vaihe sisältää myös käyttö- ja toteutusohjeiden kirjoittamisen, markkinoinnin suunnittelun ja loppuraportin kirjoittamisen. (Jämsä ja Manninen 2000, 80–85.) Muokkasimme ohjattujen liikuntatuokioiden jälkeen mallikappaleen pedagogisia ohjaussuunnitelmia perhepäivähoitajien ja omien havaintojemme perusteella. Valmis liikuntakasvatusmateriaali koostuu yhdeksästä

pedagogisesta ohjaussuunnitelmasta sekä liikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyvästä teoriatiedosta.

Kävimme myös esittelemässä valmiin materiaalin toimeksiantajallemme sekä perhepäivähoitajille. Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajat saavat itselleen materiaalin käyttöönsä. Liikuntakasvatusmateriaali koottiin sähköisessä muodossa tiedostoksi, jonka perhepäivähoidon ohjaaja pystyy tulostamaan perhepäivähoitajille.

6.1 Alkukartoituskysely tuotteistamisprosessin osana

Tuotteistamisprosessin vaiheena meillä oli tuotteen luonnostelu, johon kuului työsuunnitelman kirjoittaminen ja alkukartoituskyselyn lähettäminen. Alkukartoituskyselyn tarkoituksena oli saada tietoa perhepäivähoitajien ideoista ja toiveista liikuntatuokioita kohtaan. Alkukartoituskyselyssä oli sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia piirteitä ja sisällönanalyysinä käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Alkukartoitus toteutettiin kyselynä Webropol -työkalun avulla.

Webropol on työkalu, jolla voi tehdä verkossa kyselyitä. Jotta Webropolia voi käyttää, tarvitsee siihen ostaa lisenssin. Kyselytyökalulla voi tehdä erilaisia kyselyitä ja lomakkeita sekä analysoida niitä. (Webropol s.a.) Kyselyitä voi lähettää linkkeinä tutkimusryhmälle esimerkiksi sähköpostin välityksellä. Vastaukset rekisteröityvät suoraan Webropoliin, jonne voi myös paperiversioina täytetyt kyselylomakkeet syöttää. Meidän opinnäytetyössämme Webropol työkalun käyttö oli mahdollista koulun lisenssin kautta.

Perhepäivähoitajat saivat palaverissaan elokuussa 2017 kirjoittamamme yhteenvedon opinnäytetyöstämme, jotta he tiesivät alkukartoituskyselystä ja miten työmme etenisi heidän kannaltaan. Alkukartoituskyselyn suunnittelimme ja viimeistelimme alkusyksyn 2017 aikana. Alkukartoituskysely lähetettiin 30 perhepäivähoitajalle syyskuussa 2017. Perhepäivähoitajat saivat sähköpostiinsa linkin, jonka kautta he pääsivät vastaamaan kyselyymme. Parilla perhepäivähoitajalla ei ollut sähköpostia, joten heille toimitimme kyselyn paperiversiona perhepäivähoidonohjaajan kautta. Perhepäivähoitajilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn.

Alkukartoituskyselyssä oli yksi suljettu ja viisi avointa kysymystä. Avoimissa kysymyksissä perhepäivähoitajilla oli mahdollisuus kertoa omia ajatuksiaan vapaasti. Ensimmäisenä kysymyksenä oli suljettu asteikkokysymys, jossa kysyimme perhepäivähoitajien omia kokemuksia heidän ohjaamansa liikunnan määrästä, laadusta, liikunnan ohjaamisen helppoudesta sekä motorisen kehityksen tukemisen onnistumisesta. Vastausvaihtoehdot olivat "Täysin eri mieltä", "Osittain eri mieltä", "En osaa sanoa", "Osittain samaa mieltä" ja "Täysin samaa mieltä". Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää tämänhetkistä tilannetta perhepäivähoidon liikuntakasvatuksen osalta.

Toisena kysyimme perhepäivähoitajien ajatuksia yhteisöllisyydestä ja yhteistyöstä liikuntakasvatuksen suhteen muiden perhepäivähoitajien sekä huoltajien kanssa. Kysyimme tätä, jotta saisimme tietää perhepäivähoitajien kokeman yhteisöllisyyden ja tätä myöten ottaa sen huomioon liikuntakasvatusmateriaalin suunnittelussa. Seuraavat kysymykset liittyivät liikuntatuokioihin. Kolmantena kysyimme perhepäivähoitajien toiveita ja ajatuksia liikuntakasvatuksesta ja liikuntatuokoiden sisällöstä ja neljäntenä kysyimme tarkemmin toiveita liikuntatuokoiden teemoista. Teemakysymyksessä oli esimerkkeinä kolme teemaa: luonto, vuodenaajat ja satuliikunta. Viidentenä kysyimme, minkälaisia liikuntavälineitä ja toimintatiloja perhepäivähoitajilla on käytössä. Viimeisenä kysyimme muita ajatuksia ja kehittämisideoita liikuntakasvatukseen ja liikuntatuokioihin liittyen.

6.1.1 Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan aineiston keräystä ja analyysin tekoa ei-numeerisella tavalla. Yleisesti tutkimustietoa kerätään haastattelemalla valittuja henkilöitä esimerkiksi teemahaastattelua hyödyntäen, jossa kysymykset ovat avoimia. Tutkimuksesta saadun aineiston yleisellä totuudenmukaisuudella ei ole merkitystä vaan haastateltavien henkilökohtaiset kokemukset, totuudet ja omat mielipiteet korostuvat kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on haastattelijan objektiivisuus ja ymmärrys haastateltavaa kohtaan. (Virsta s.a.) Haastattelun rinnalla käytettävä tiedonkeruumenetelmä on havainnointi (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 81–82).

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää erilaisia ilmiöitä, niiden välisiä suhteita ja rakenteita. Tavoitteena on tarjota selitys tutkittavasta ilmiöstä yleistämättä sitä suoraan muihin tilanteisiin. Tutkimuksen suunta on käytännöstä teoriaan, eli se tuottaa selityksen käytännöstä. Laadullinen tutkimus on pohjana kaikelle tutkimuksen teolle, joten myös määrällinen tutkimusote pohjautuu siihen. (Kananen 2014, 56.)

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä kerää ja tutkii tietoa numeerisesti, lukujen ja niiden välisten yhteyksien avulla. Tutkimusaineisto taulukoidaan analysointia ja tilastollisten yhteyksien etsimistä varten. Tutkimusyksiköille annetaan arvoja eri muuttujilla. (Alasuutari 2011, 34.) Tutkimusaineistoa käsitellään erilaisilla matemaattisilla menetelmillä. Määrällisellä menetelmällä saatu tieto esitetään yleisesti taulukon tai kuvion avulla. Nykyisin tutkijan ei itse tarvitse tehdä laskutoimituksia, vaan tietokoneohjelmistot hoitavat sen tutkijan puolesta. Tutkijan tehtäväksi jää tulkita ja selittää koneen laskemia tuloksia. Jotta tutkija voi ymmärtää tuloksia oikein, hänen on tärkeä tuntee menetelmä ja tutkimusprosessi. (Valli 2015, 15.)

Määrällisen tutkimuksen kohteeksi valitaan perusjoukosta perusjoukkoa edustava otos, joka on tutkimuksen kohderyhmänä. Otos voidaan ottaa eri otantamenetelmillä, esimerkiksi yksinkertaisella satunnaisotannalla. (Alasuutari 2011, 37.) Otoksen täytyy kuvata tutkimuksen perusjoukkoa mahdollisimman hyvin, koska tavoitteena on voida yleistää tutkimuksen tuloksia koko perusjoukkoon. Jois-

sain tutkimuksissa ei oteta otosta, vaan koko perusjoukko tutkitaan. Sitä sanotaan kokonaistutkimukseksi. (Valli 2015, 21-22.) Tässä opinnäytetyössä alkukartoituskyselymme kohderyhmänä olivat kaikki Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajat.

Määrällisen tutkimuksen suunta on teoriasta käytäntöön. Määrällisen tutkimuksen pohjalla on useimmiten teoria, jota tutkimuksessa testataan käytännössä hypoteesien avulla. Teorioiden testaamisella pyritään myös siihen, että niitä pystyttäisiin käyttämään laajemmin. Koska testattava teoria tunnetaan ennen tutkimuksen tekoa, on mahdollista laatia yksityiskohtaisia kysymyksiä aineiston keräämistä varten. Määrällisen tutkimuksen aineisto kerätään aina jonkinlaisella kyselytutkimuksella. Määrälliseen tutkimukseen kuuluu tutkimusongelman määrittely ja siitä seuraavat tutkimuskysymykset, joihin etsitään vastauksia. (Kananen 2014, 56–57; Kananen 2014, 133.)

Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus voidaan erottaa omiksi tutkimusmenetelmikseen. Niitä voi kuitenkin myös soveltaa ja yhdistellä toistensa kanssa tutkimusta tehdessä. (Alasuutari 2011, 31–32.) Opinnäytetyössämme käytimme aineistonhankintamenetelmänä kyselylomaketta. Lomakekyselyä voidaan käyttää sekä kvalitatiivisessa että kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 87). Kananen (2008a, 25–27.) mukaan kysely koostuu erilaisista kysymyksistä: avoimista ja strukturoiduista kysymyksistä. Avoimet kysymykset voivat olla joko täysin avoimia tai suunnattuja kysymyksiä. Strukturoituihin kysymyksiin on valittu valmiit vastausvaihtoehdot, ja näitä kysymyksiä ovat esimerkiksi erilaiset asteikkokysymykset.

Käytimme opinnäytetyössämme sekä laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää alkukartoituskyselyssä. Näin saimme monipuolisia vastauksia ja parhaimman tutkimustuloksen. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä ilmenee alkukartoituskyselyssä avoimista kysymyksistä, joilla selvitimme perhepäivähoitajien ajatuksia liikuntakasvatukseen liittyen. Vastaavasti kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä ilmenee suljetun asteikkokysymyksen kautta. Myös aineistonkeruussa käyttämämme Webropol-työkalu liittyy useimmiten kvantitatiiviseen tutkimukseen. Hyödynsimme molempia tutkimusmenetelmiä pienessä mittakaavassa, koska työhömmme liittyvä tutkimus oli vain pieni osa opinnäytetyötämme.

6.1.2 Sisällönanalyysi ja alkukartoituskyselyn tulokset

Sisällönanalyysi on aineistojen analyysimenetelmä, jossa on tarkoituksena luoda tiivistetty kuvaus tutkittavasta aiheesta aineiston perusteella yleisessä muodossa. Menetelmä on tapa järjestää, hahmottaa sekä ilmoittaa jonkin asian määrä. Sisällönanalyysi on prosessi, joka etenee joko induktiivisesti eli aineistolähtöisesti tai deduktiivisesti eli pohjautuen johonkin teoriaan. (Kyngäs ja Vanhanen 1999, 3–5.)

Tässä opinnäytetyössä käytimme sisällönanalyysia pienimuotoisesti, koska syvempi analyysin käyttäminen ei ollut olennaista tuotteen kehittämisen kannalta. Valitsimme opinnäytetyömme alkukartoituskyselyn sisällönanalyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, joka etenee induktiivisesti. Valitsimme tämän menetelmän, koska tarkoituksena oli selvittää perhepäivähoitajien toiveita

liikuntatuokioita kohtaan ja aiempaa tietoperustaa ei ollut. Tuomen ja Sarajärven (2009, 108–113) mukaan menetelmä painottuu kerättyyn aineistoon ja siinä on tarkoitus luoda tiivis kuvaus tutkittavasta aiheesta. Aineistolähtöinen sisällönanalyysin lähtökohtana on yhdistellä käsitteitä, jonka kautta saadaan vastaus tutkimukselle asetettuun tutkimustehtävään. Tämä voidaan jakaa kolmevaiheiseksi prosessiksi, jonka vaiheet ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi.

Aineiston pelkistämisen eli redusoinnissa aineistosta karsitaan kaikki tutkimukselle epäolennaiset pois. Tätä ohjaa tutkimuksen tutkimustehtävä. Aineiston ryhmittelyssä tutkimuksen alkuperäisilmaukset käydään läpi ja ryhmitellään eli klusteroidaan eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien mukaan. Yhdistävät käsitteet luokitellaan luokaksi, joka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston luokittelussa tutkimuksessa saatu aineisto tiivistyy, kun yksittäiset käsitteet ja tekijät liitetään yleisempiin käsitteisiin. Aineiston abstrahoinnissa tutkimuksesta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja teoreettisia käsitteitä muodostetaan valikoidun tiedon perusteella ja lopulta muodostetaan johtopäätöksiä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108–111.)

Tässä opinnäytetyössä alkukartoituskyselyn vastaukset käsitelimme aineistolähtöisen analyysimenetelmän avulla. Aluksi karsimme kaikki epäolennaiset asiat pois, kuten vastaukset, jotka eivät vastanneet kysymyksiin. Seuraavaksi ryhmittelimme yksittäisten kysymysten vastauksista etsimällä samankaltaisia vastauksia. Tässä vaiheessa huomasimme, että perhepäivähoitajien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia. Ainoastaan yhteisöllisyyttä koskevat vastaukset erosivat toisistaan. Lopuksi luokittelimme samankaltaisia vastauksia ja loimme yläkäsitteitä jokaisen kysymyksen vastauksista. Näin ollen jokaiseen kysymykseen tuli 3–5 yläkäsitteitä, jonka alapuolelle sijoitimme pelkistettyjä vastauksia. Lisäksi teimme yhdestä kysymyksestä abstrahointikaavion (liite 2).

Alkukartoituskyselyssä selvitimme perhepäivähoitajien toiveiden lisäksi liikunnan järjestämisen tämänhetkistä tilannetta perhepäivähoidossa heidän omien kokemusten pohjalta. Tätä kautta selvitimme perhepäivähoitajien asenteita ja käytössä olevia resursseja liikunnan järjestämiseen. Saimme 13 perhepäivähoitajalta vastauksen ja vastausprosentti oli 46.

Ensimmäisessä kysymyksessä yli puolet vastanneista perhepäivähoitajista koki, että ohjatun liikunnan määrä ei ole riittävä. Väitteeseen "Koen ohjatun liikunnan määrän riittäväksi" 46 % vastasi "Täysin eri mieltä" ja 23 % "Osittain eri mieltä". Enemmistö vastaajista ei osannut sanoa tai ei kokenut ohjatun liikunnan laatua hyväksi, vain 23 % koki ohjatun liikunnan laadun jollain tasolla hyväksi. Kuitenkin enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että motorisen kehityksen tukeminen arjessa onnistuu hyvin. Osittain samaa mieltä oli 62 % vastanneista. Kysymyksessä liikunnan ohjaamisen helpoudesta oli selkeästi hajontaa vastauksien välillä.

Toisen kysymyksen vastauksista selvisi, että vastanneet perhepäivähoitajat kokivat yhteistyön ja yhteisöllisyyden heidän keskuudessaan eri tavoin liikuntakasvatukseen liittyen. Osa vastanneista koki, että yhteistyötä tapahtuu muiden perhepäivähoitajien kanssa esimerkiksi yhteisillä retkillä. Yhteisöllisyys on alueellista, jonka vuoksi osa vastanneista koki, ettei yhteisöllisyyttä ole välimatkojen vuoksi.

Pienten lasten kanssa on vaikea liikkua pitkiä matkoja. Kaikki vastanneet eivät kertoneet huoltajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä liikuntakasvatuksen osalta. Tästä kertoneet kokivat, että yhteistyö on vähäistä.

Kolmannen kysymyksen vastauksista selvisi, että vastaajat toivoivat liikunnan monipuolisuutta, helpokäyttöisyyttä, liikunnan mielekkyyden korostamista ja erityisesti lasten ikä- ja kehitystasojen huomioimista. Tämä oli ainoa kysymys, josta teimme abstrahointikaavion, koska tämä kysymys oli merkittävin tuotteen kehittämisen kannalta. Kanasen (2008b, 94) mukaan abstrahointikaavio muodostuu sisällönanalyysin redusointi- ja klusterointivaiheiden jälkeen. Abstrahointikaaviossa on näkyvillä kysymyksen vastauksista saatu opinnäytetyön kannalta oleellinen tieto.

Teemakysymyksen vastauksista ilmeni samankaltaisuuksia, kuten satuliikunta, luonto ja musiikki sekä eläimet. Myös vuodenajat nousivat esille. Viidennen kysymyksen vastauksista luonto ja leikkikentät sekä osalla liikuntasalit nousivat tärkeiksi liikuntapaikoiksi. Materiaaleina perusliikuntavälineet, kuten pallot, herne pussit ja hyppynarut, olivat lähes kaikilla vastanneista käytössään.

Viimeisessä kysymyksessä perhepäivähoitajilla oli vielä mahdollisuus kertoa muita ajatuksia liikuntatuokioihin liittyen. Vastauksista ilmeni, että perhepäivähoitajat toivovat liikuntatuokioilta monipuolisuutta sekä helpokäyttöisyyttä. Myös mielikuvitus liikunnassa nousi esille sekä mahdollisuus ohjaamiseen yksin sekä yhdessä muiden perhepäivähoitajien kanssa.

6.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Liikuntatuokioiden teemat nousivat alkukartoituskyselyssä tulleista ajatuksista sekä omista ja perhepäivähoidon ohjaajan ideoista. Tuokioiden teemoiksi valikoituivat eläimet, sadut, luonto ja vuodenajat, musiikki sekä kehon hallinta ja liikeradat. Näiden teemojen pohjalta muodostimme tuokioiden aiheet, jotka ovat Mielikuvitusliikunta, Vuodenajat (kevät, kesä, talvi ja syksy), Taitoliikunta, Sirkus, Seikkailu ja Musiikkiliikunta. Liikuntatuokioissa esiintyvät samat teemat, esimerkiksi eläinten tavoin liikutaan useassa tuokiossa ja eläimiä käytetään lapsen motivoinnissa. Jokaiselle aiheelle laadimme oman pedagogisen ohjaussuunnitelman, josta muodostui kunkin tuokion kokonaisuus.

Suunnittelimme liikuntatuokiot helposti toteutettaviksi ja sovellettaviksi kaiken ikäisille. Opinnäytetyössämme painotettiin alle kolmevuotiaiden lasten liikuntaa ja suunnittelimme liikuntatuokiot erityisesti sen ikäisiä ajatellen. Perhepäivähoidon lapsiryhmissä on yleensä enemmän alle kolmevuotiaita lapsia kuin yli kolmevuotiaita, tästä syystä painotus oli pienissä lapsissa. Otimme kuitenkin huomioon myös yli kolmevuotiaat lapset, koska perhepäivähoidon ryhmissä ikäjakauma on 0–7 -vuotta. Perhepäivähoitajan arki toimii oman ryhmän kanssa, joten kaiken toiminnan tulee soveltua koko ryhmälle. Lisäksi tuokioiden sisältöjä on helpompi soveltaa perusliikunnasta vaativampaan toimintaan. Painotus 1-3-vuotiaiden ohjattuun liikuntaan oli myös toimeksiantajamme toive. Toimeksiantajamme myös korosti sitä, että varhaisvuosina aloitettu liikunta tukee liikunnan kehittymistä osaksi lapsen jokapäiväistä elämää myös tulevaisuutta ajatellen.

Materiaalin liikuntatuokioiden sovellettavuudella tarkoitamme sitä, että liikuntatuokioita on mahdollista ohjata eri ikäisille lapsille ja eri kokoisille lapsiryhmille. Yksittäinen perhepäivähoitaja voi käyttää materiaalia omalle lapsiryhmälleen tai perhepäivähoitajat yhdessä voivat ohjata liikuntatuokion materiaalin pohjalta esimerkiksi yhteisellä liikuntavuorolla tai leikkikentällä. Yhdessä ohjaten perhepäivähoitajat voivat jakaa lapsiryhmänsä keskenään esimerkiksi lasten ikä- ja kehitystason mukaan, jotta ohjaus olisi yksilöllisempää ja kehitystason mukaista. Sovellettavuudella tarkoitamme myös sitä, että liikuntatuokioiden on mahdollista ohjata missä järjestyksessä tahansa ja ne eivät ole toisensa jatkumia. Liikuntatuokioiden osia voidaan myös ohjata yksittäin, esimerkiksi aloitusloruja voidaan soveltaa arkitilanteisiin. Liikuntatuokioiden kestoa on mahdollista lyhentää tai pidentää tilanteen ja lapsiryhmän mukaan.

Liikuntatuokioiden on mahdollista toteuttaa eri toimintaympäristöissä niin sisä- ja ulkotiloissa. Sisätiloissa perhepäivähoitajilla on käytössä omat kodit sekä joillain alueilla kaupungin liikuntasalivuorot. Liikunta on ohjattua useammin sisällä kuin ulkona, mutta ohjattua liikuntaa voisi siirtää myös ulos vapaan leikin ja liikunnan tueksi. Kempen, Ohin, Kenneyn ja Smith-Bonahuen (2016, 449–450) mukaan ulkoliikunnalla ja ulkoleikillä on monia hyötyjä. Ulkoilun aikana lapsen tarkkaavaisuus sekä keskittyminen paranevat ja lapsi käyttää enemmän mielikuvitusta. Ulkoilu antaa lapselle mahdollisuuden ja motivaatiota käyttää kaikkia aistejaan, mikä puolestaan tukee lapsen tutkivaa oppimista. Tässä opinnäytetyössä ulkoilun hyödyt tukivat liikuntakasvatuksen tavoitteita.

Teoreettisena lähtökohtana liikuntatuokioiden oli teoria Vygotskin lähikehityksen vyöhykkeestä. Lähikehityksen vyöhyke koostuu aktuaalisesta ja potentiaalisesta kehitystasosta ja niiden etäisyydestä suhteessa toisiinsa. Aktuaalisella kehitystasolla tarkoitetaan lapsen itsenäistä osaamista, minkä hän hallitsee jo yksin. Potentiaalinen kehitystaso tarkoittaa osaamista aikuisen ohjauksen tai muilta osavammilta lapsilta mallioppimisen avulla. Tämä kehitystaso sen sijaan kuvaa lapsen tulevaa osaamista. Oppimista tapahtuu siis silloin, kun sitä tapahtuu lapsen oman kehitystason edellä eli potentiaalisella kehitystasolla. Tämä aktivoi lähikehitysvyöhykkeellä sijaitsevia kehitysprosesseja, jotka ovat kehittymässä. (Hännikäinen ja Rasku-Puttonen 2001, 166–167.) Liikuntatuokioiden suunnittelussa otimme huomioon toiminnan haastavuuden suhteessa perhepäivähoidossa oleviin lapsiin. Liikuntatuokioiden tulisi olla tarpeeksi haastavia liikuntatehtäviä, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus henkilökohtaiseen kehitykseen. Liikuntatehtävät eivät kuitenkaan saaneet olla liian haastavia, jotta motivaatio ja liikunnan mielekkyys säilyisi lapsilla koko liikuntatuokion ajan. Liikuntatuokioiden tarkoituksena oli, että jokainen lapsi voi omalla kehitystasollaan liikkua samanaikaisesti muiden lasten kanssa.

Nostimme liikuntatuokioiden suunnitelmissa lasten osallisuuden tärkeäksi tekijäksi. Osallisuudella tarkoitetaan varhaiskasvatuksen ympäristöissä lapsen näkemistä toimijana arjen eri rutiineissa. Ryhmätoiminnassa osallisuus nousee esille vuorovaikutuksessa ja ryhmän yhteisenä toimintana, jossa sekä kasvattajat ja lapset ovat tasa-arvoisia. Osallisuus on jokaisen henkilökohtainen kokemus, joka luo lapselle innostuksen tunnetta ja merkityksellisyyttä. (Leinonen 2016, 18.) Tässä opinnäytetyössä jokaisessa liikuntatuokioiden lapsille annettiin mahdollisuus vaikuttaa tuokion kulkuun näyttämällä erilaisia liikkeitä liittyen tehtävänantoon ja kyselemällä lapsilta mahdollisimman paljon.

Lapsen motivaatio ja motivointi liikuntaa kohtaan on olennaista liikunnassa. Motivaatiolla voidaan tarkoittaa omasta halusta lähtevää eli sisäistä motivaatiota ja ulkoisesta motivaatiosta. Ohjaajan rooli motivoinnissa on tärkeää, sillä ohjaajan onnistuessa rakentamaan sallivan ilmapiirin, kehittää se samalla lapsen sisäistä motivaatiota liikkuu. Motivoinnissa ratkaiseva tekijä on jokaisen lapsen oman kehitystason huomioiminen ja turvallisen ja myönteisen palautteen ilmapiirin. (Autio ja Kaski 2005, 101–102.) Liikuntatuokiota suunnittelimme niin, että jokainen lapsi saa toimia omalla kehitystasollaan. Ohjaajan halusimme luoda lapsille turvallisen ja sallivan ilmapiirin osallistamalla sekä kannustamalla heitä. Motivointina käytimme myös liikuntatuokioiden alussa erilaisia orientointimenetelmiä, kuten kirjeitä ja loruja, jotka johdattelivat aiheeseen. Myös toiminnassa käytimme lapsille mieleisiä aiheita, kuten eläimiä motivoinnin säilymiseksi sekä loimme jännitystä tuokion jatkuvuudella ja tarinallisuudella.

Leikki on lapsen luontainen tapa liikkua. Liikunta ja leikit liittyvät tiiviisti toisiinsa varhaislapsuudessa, sillä niiden avulla esimerkiksi motoriset perustaidot kehittyvät kuten juokseminen, voima, nopeus ja liikkuvuus. Ne vahvistavat myös lapset muita taitoja, kuten sosiaalisia taitoja yhdessä tekemällä ja kognitiivisia taitoja sääntöjä ja käsitteitä harjoittelemalla. (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 137.) Liikkumisen ja mielikuvituksen yhdistäminen edistävät sekä lapsen liikkumisen taitoja, että kehittävät mielikuvitusta. Tätä voidaan harjoitella esimerkiksi eri eläinten liikkeiden jäljentämisellä. (Jaakkola 2016, 58.)

Suunnittelimme liikuntatuokiota niin, että leikinomaisuus ja liikunnan mielekkyys olivat jokaisen tuokion lähtökohtia. Alkukartoituskyselyyn vastanneet perhepäivähoitajat toivoivat liikuntatuokioihin nimenomaan erilaisia liikuntaleikkejä sekä painotettiin liikunnan mielekkyyttä. Kyselyssä toivottiin myös yhtenä teemana eläimiä, jonka yhdistimme eri tuokioihin mielekkyyttä lisäämään. Leikinomaisuus liikunnassa motivoi lapsia liikkumaan ja samalla myös ylläpitää motivaatiota koko liikuntatuokion ajan. Mielekästä liikkumista vahvistimme myös lasten osallisuutta painottamalla antamalla lapsille mahdollisuuden vaikuttaa tehtäviin liikkeisiin.

6.2.1 Motorinen kehitys liikuntatuokioiden lähtökohtana

Monipuolinen liikunta ja erilaiset liikkeet tukevat havaintomotoriikan kehitystä, ja sen osatekijät ovat merkityksellisiä lapsen motorisen kehityksen kannalta. Havaintomotoriikkaan kuuluu kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. (Karvonen 2000, 20–21.) Nostimme havaintomotoriikan ja siihen liittyvät harjoitteet tärkeiksi aihealueiksi liikuntatuokioiden suunnitelmissa. Kehontuntemus kehittyy kehonosien nimeämisen avulla sekä opettelemalla niiden hallintaa, esimerkiksi liikuttamalla tiettyä raajaa lorun mukaan. On tärkeää, että lapsi oppii kehon keskilinjan ylittämisen, esimerkiksi oikealla kädellä vasemman olkapään kosketuksen (Karvonen 2000, 28). Liikuntatuokioissamme harjoiteltiin keskilinjan ylitystä loruihin liittyvillä ristikkäintaputuksilla jalkoihin ja olkapäihin. Avaruudellisen hahmottamisen kehitystä tukivat erilaiset tehtävät, joissa esimerkiksi juostiin salissa oppien hahmottamaan ja väistämään tilan reunoja sekä muita lapsia.

Suunnan hahmottaminen tuokioissamme tuli esille käsitteiden nimeämisen avulla. Tuokioissa oli tehtäviä, joissa esimerkiksi ohjeistetaan lapsia liikkumaan suoraan eteenpäin, sivulle, alhaalla lattiata-sossa tai nostaen käsiä korkealle liikkeen aikana. Ajan hahmottamisen harjoituksia tuokioissamme tuli esimerkiksi oikeassa rytmissä tehtävissä loruissa.

Monipuoliset liikkeet vahvistavat lapsen nopeus- ja kestävyysominaisuuksia. Eri vauhtiset liikkeet, kuten kävely, hölkkä ja juoksu ja niiden rytmin vaihtelu, edistää lasten rytmittajua juoksemisen yhteydessä. (Jaakkola 2016, 53–55.) Vauhdin kokemusten lisäksi lasten tulisi saada kokemuksia voimakkaista ja kevyistä liikkeistä. Liikkumista olisi tärkeä harjoitella myös eri tasoissa: alhaalla, keskitasossa ja ylhäällä. Eri vauhdeilla, voimakkuuksilla sekä eri tasoissa tapahtuva liikkuminen antaa lapselle mahdollisuuden monipuoliseen havaintomotoriseen kokemiseen sekä muodostaa perustaa liikkumiselle. Liikkumisen liikerata voi olla suora tai kiemurteleva. (Karvonen 2000, 22–23.) Suunnitelimme liikuntatuokiot perusliikunnan ympärille, koska opinnäytetyössämme painottui perusliikuntataitoja opettelevien alle kolmevuotiaiden lasten liikunta. Jokaisessa tuokiossa tulee esille yksi tai useampi edellä mainituista liikkumistavoista.

Tasapaino on lihaksiston, näköaistin sekä tasapainoaistin yhteistoimintaa (Autio 1997, 49). Tasapainotaidot voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen: staattisiin ja dynaamisiin. Staattisella tarkoitetaan paikallaan tapahtuvaa ja dynaamisella liikkeessä tapahtuvaa tasapainotaitoja. Dynaamisen tasapainon edellytyksenä on staattisen tasapainon hallinta. Monet staattiset tasapainotaidot kehittyvät dynaamisiksi lapsen motoriikan kehittyessä. Motoriikan kehittyessä tasapainon ylläpitämisen harjoituskeinoina ovat eri suuntaiset ja tasoiset harjoitukset pystyasennossa. (Numminen 2005, 115–116.) Suunnitelimme liikuntatuokiot niin, että teimme tasapainoharjoituksia kaikissa liikuntatuokiossa eri tasoisesti, sillä tasapaino tulee ilmi monessa eri liikkumisessa. Varsinaisia tasapainoharjoituksia teimme kolmessa liikuntatuokiossa, jossa harjoittelimme narulla kävelyä erilaisin tavoin sekä erilaisia tasapainoliikkeitä. Vaikeutimme vanhemmille lapsille tasapainoharjoituksia esimerkiksi niin, että he saivat kokeilla yhdellä jalalla seisomista tasapainoilun aikana.

Liikuntavälineet toimivat lapsen motivoijana liikuntaan kohtaan. Välineet mahdollistavat mielikuvituksen käytön ja kehittävät keskittymiskykyä. Liikuntavälineet kehittävät myös silmien ja käsien/jalkojen yhteistoimintaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 159.) Liikuntavälineet omalta osaltaan edistävät myös kehon ja liikeratojen hallintaa, sillä välineitä käyttämällä lapsi kuormittaa kehoaan luontaisesti sekä oppii hyödyntämään kehon mahdollisuuksia. Liikunta ja liikuntavälineet myös aktivoivat ajatustoimintaa luomalla aistien kautta ja havainnoista ärsykeitä, joista lapsi muodostaa toimintaa ohjaavan mielikuvan ajatus- ja muistitoimintojen avulla. (Finne 2017, 59.) Liikuntavälineiden käyttö edistää myös lapsen hienomotorista kehitystä, esimerkiksi harjoittelemalla tarttumisetettä (Karvonen 2000, 35).

Otimme varsinaisia liikuntavälineitä käyttöön kahteen liikuntatuokioon, koska halusimme monipuolistaa liikuntatuokioita ja antaa lapsille mahdollisuuden liikkumismuotojen harjoitteluun myös välineiden avulla. Käytössämme oli perusliikuntavälineitä, kuten palloja ja hyppynaruja. Valitsimme

nämä, koska alkukartoituskyselyn perusteella näitä perusliikuntavälineitä oli lähes jokaisella perhepäivähoitajalla käytössään. Käytimme muissa tuokioissa muita välineitä kuin liikuntavälineitä, esimerkiksi huiveja ja luonnonmateriaaleja. Liikuntavälineet ovat myös helppo korvata muilla välineillä. Tämä edesauttaa liikuntatuokioiden helppokäyttöisyyttä.

Lasten opittua kävelemään ja hallitessaan juoksemisen alkeismallin, lapset alkavat kokeilla ponnistamista. Hyppääminen, yhdellä jalalla hyppääminen eli kinkkaaminen ja loikkaaminen ovat ponnistamisen eri muotoja. Ponnistaminen vaatii tasapainon, rytmin ja kehonhallinnan sekä koordinaatiokyvyn hallitsemista. Ponnistusharjoitusten tulisi alkaa jo varhaisella iällä, sillä se kehittää muun muassa lihasten kimmoisuutta ja edellä mainittuja taitoja. (Jaakkola 2016, 99–107.) Erilaisia ponnistuksia harjoittelimme lähes jokaisessa liikuntatuokiossa, koska sen harjoittelu edistää monipuolisesti lapsen kokonaisvaltaista kehonhallintaa. Ponnistuksia tehtiin tuokioiden toiminnassa sekä erilaisissa liikuntaloruissa hyppimisenä, kinkkaamisena ja loikkimisena. Motivoijana erilaisiin ponnistuksiin käytimme eri eläimiä. Havainnollistimme hyppimistä lapsille erilaisten eläinten avulla miettimällä yhdessä eläimiä sekä näyttämällä eläinten kuvia.

6.2.2 Liikuntakasvatusta tukevien menetelmien teoreettinen perusta

Seikkailukasvatus on kasvatus- ja kasvuprosessi, jossa lapset huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Fyysinen osa-alue on kuitenkin toiminnallisuuden kautta keskeisessä osassa. Seikkailukasvatuksessa lapsi oppii kokemuksellisesti, elämyksellisesti ja mielekkäästi. Yhteistyö erilaisten lasten välillä on yksi tärkeä osa seikkailukasvatusta. Seikkailukasvatuksen keinoin voidaan kehittää lasten liikunnallisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä sekä antaa lapsille mahdollisuuksia kokeilla omia rajojaan. Seikkailua voi määritellä monella tapaa, esimerkiksi tilanteeksi, jota ei voi ennalta suunnitella, mutta joka ei myöskään ole liian pelottava. Toisaalta joidenkin näkemysten mukaan seikkailun määrittely vie mukanaan seikkailun idean. (Kokljuschkin 2000, 31–35.) Suunnittelimme yhdeksi liikuntatuokioksi seikkailun, koska seikkailukasvatuksen menetelmillä mahdollistuu lasten mielekäs oppiminen sekä liikunnallisten taitojen monipuolinen kehittäminen. Seikkailutuokio sopii hyvin ohjattavaksi sellaisessa perhepäivähoidon ryhmässä, jossa on isompia lapsia. Pienemmät lapset pääsivät myös hyvin mukaan seikkailuun isompien kanssa. Muut liikuntatuokiomme soveltuivat painotuksemme vuoksi erityisesti pienemmille lapsille, mutta seikkailukasvatus menetelmänä soveltui hyvin isompien lasten huomioimiseen.

Joskus varhaiskasvatuksen käytössä olevat sisätilat ovat ahtaita, mutta se ei saisi olla esteenä liikunnan ohjaamiselle. Luonnossa on hyvin tilaa ja siellä on mahdollisuus liikkua monipuolisesti. Luonnossa liikkumisella on myös positiivisia vaikutuksia lapsen motoriseen kehitykseen. (Karvonen 2000, 16.) Liikkuminen luonnossa vaikuttaa positiivisesti myös lasten yhteistyöhön ja yhteisiin leikkeihin (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 236). Selvittäessämme perhepäivähoitajien toiveita liikuntatuokioiden teemoista luonto nousi yhdeksi toiveeksi. Luonto tulee esille viiden suunnittelemamme tuokion aiheessa seikkailutuokiossa sekä kaikissa vuodenaikatuokioiden. Lisäksi kaikki tuokiot voi toteuttaa luonnossa tai niissä voi käyttää luonnonmateriaaleja välineinä.

Musiikkiliikunnassa tärkeimpänä välineenä on oma keho. Se voi edetä sekä liikkeestä musiikkiin, että musiikista liikkeeseen. Liikkuminen edistää musiikin ohella jo varhaislapsuudessa kehittyvää rytmittain kehittymistä, esimerkiksi taputtamalla kehon osia. Tanssiminen antaa mahdollisuuden lapsen itseilmaisuun. Sen lähtökohtana voi olla esimerkiksi musiikki tai tarina. (Autio 1997, 244–270.) Liikkumisen ja liikkeen rytmiä voi tukea hyödyntämällä loruja ja lauluja. Kun lapsi samanaikaisesti liikkuu ja esimerkiksi toistaa lorua, liikkeen ja lorun kokonaisuus jää todennäköisemmin lapsen mieleen. (Karvonen 2000, 14–15.) Musiikkiliikunta oli yksi alkukartoituskyselyyn vastanneiden perhepäivähoitajien toive. Suunnittelimme musiikkiliikuntatuokion niin, ettei erillisiä musiikkivälineitä tarvita vaan soittimena toimi oma keho erilaisten liikkeiden avulla. Tanssia hyödyntäen kannustetaan lapsia samalla itseilmaisuun. Liikuntaloruja ja tuttuja liikuntalauluja hyödynsimme lasten motivoinnissa.

Liikunnan tulee antaa lapsille mahdollisuuksia kokea fyysisen rasituksen ja levon vaihtelua (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 97). Liikuntatuokion tulisi loppua selkeästi. Lopetus on usein muutaman minuutin mittainen hetki, jonka aikana lapset saavat rauhoittua ja rentoutua. (Pulli 2017, 84.) Jokaiselle liikuntatuokiollemme suunnittelimme myös lopetusosuuden. Loppurauhoittumisiin sisältyy keskustelua, loruja, lauluja, venyttelyä tai hierontaa. Loppurauhoittumisen tavoitteena oli lasten rauhoittuminen ja palautteen kysymisen onnistuminen.

6.3 Tuotteistamisprosessin eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattilaisen työn taustalla vaikuttavat kasvatusalallakin sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Eettisten periaatteiden pohjana on ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Sosiaalialan ammattilaisella on vastuu eettisestä harkinnasta, joka on työhön liittyvien valintojen, tapojen ja seurausten tutkimista ja käsittelyä. Eettisessä työssä epäkohtiin vaikutetaan yhdessä asiakkaan kanssa. Opinnäytetyömme kannalta tärkeimmät sosiaalialan arvot ovat osallisuuden edistäminen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Osallisuuden edistämistä korostetaan sosiaalialan ammattieettisten periaatteiden lisäksi Varhaiskasvatuslaissa sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016. (Talentia 2017.)

Tuotteistamisprosessi etenee tuotekehityksen perusvaiheiden mukaisesti. Tuotteen kehittäminen edellyttää eri yhteistyötahojen välistä yhteistyötä sekä yhteydenpitoa eri tahojen välillä. (Jämsä ja Manninen 2000, 28–29.) Opinnäytetyömme luotettavuutta korostavat tuotteistamisprosessin eri vaiheiden suunnitelmallinen noudattaminen. Lisäksi olemme ottaneet huomioon prosessin aikana yhteydenpidon eri yhteistyötahojen, kuten toimeksiantajan ja perhepäivähoitajien kanssa.

Tuotteistamisprosessiin kuuluvan alkukartoituskyselyn laatimisessa ja aineiston analyysissä noudattimme tutkimuseettisesti hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on laatinut ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Jotta tieteellinen tutkimus olisi luotettavaa, tutkijan tulee noudattaa näitä ohjeita. Ohjeiden keskeisimpinä lähtökohtina ovat muun muassa rehellisyys, tarkkuus ja eettisyys tutkimuksen eri vaiheissa ja menetelmien käytössä sekä tutkimus raportoidaan vaatimusten edellyttämällä tasolla. Myös hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen sekä kaikkien osapuolten vastuiden ja velvollisuuksien määrittäminen prosessin

aikana. Opinnäytetyömme alkukartoituskyselyä suunniteltaessa ja analysoinnissa lähtökohtanamme olivat rehellisyys ja tarkkuus. Kiinnitimme huomiota eettisyyteen jokaisessa tutkimuksen vaiheissa, raportin laatimisessa sekä koko tuotteistamisprosessin aikana. Ottamalla huomioon vastanneiden perhepäivähoitajien vastaukset totuudenmukaisesti, pystyimme vastamaan heidän toiveisiinsa liikuntakasvatusmateriaalin kehittämisessä.

Laadullista tutkimusta arvioitaessa luotettavuuden näkökulmasta ei ole yksiselitteisiä työvälineitä. Tutkimus on yhtenäinen kokonaisuus ja sitä arvioidaan tästä näkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusraportin eri osien tulee olla suhteessa toisiinsa johdonmukaisia. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 163.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan mitata validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa on tutkittu oikeita asioita ja väitetty asia pätee myös käytännössä. Reliabiliteetilla puolestaan tarkoitetaan pysyvyyttä eli tutkimuksen uusittaessa tulokset olisivat samoja kuin alkuperäisessä tutkimuksessa. (Kananen 2014, 259.) Opinnäytetyösämme kiinnitimme huomiota alkukartoituskyselyn tulosten ja käytännön suunnittelun johdonmukaisuuteen, niin että tulokset toimivat suunnittelun perustana. Alkukartoituskyselyn analysoinnissa tarkkuus edesauttoi meitä liikuntatuokioiden suunnittelussa. Jos toteuttaisimme alkukartoituskyselyn uudestaan, niin perhepäivähoitajien mielipide on voinut muuttua sekä kyselyyn saattaisi vastata eri henkilöt. Tämä heikentää pysyvyyttä, mutta antaisi ajankohtaisen tiedon tilanteesta.

Opinnäytetyöprosessimme ajan noudatimme vaitiolovelvollisuutta, jota määrittelee Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Lain yhtenä tarkoituksena on "edistää asiakaslähtöisyyttä ja asiakassuhteen luottamuksellisuutta". Laki määrää, että asiakkaan tiedot ovat salassa pidettäviä eikä niitä saa levittää. Lisäksi laki tuo esille asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000, § 15.)

7 LIIKUNTATUOKIOT JA LIIKUNTAKASVATUSMATERIAALI

Suunnittelimme yhdeksän liikuntatuokiota, joista kuusi ohjasimme perhepäivähoitajien lapsiryhmille. Liikuntatuokiot ohjasimme laatimiemme pedagogisten ohjaussuunnitelmien mukaisesti. Jokaisen tuokion kesto oli noin 20–40 minuuttia. Jokaisella tuokiolla oli sama runko: aloitus, liikuntaosuus sekä lopuksi rauhoittuminen. Liikuntatuokiot toteutuivat liikuntaleikkien avulla ja lasten motivoimiseksi käytettiin tuokioissa esimerkiksi tarinoita, loruja ja mielikuvitusta. Jokaiselle liikuntatuokiolle oli oma teemansa ja ne olivat irrallisia toisistaan.

Opinnäytetyössämme käytimme pedagogista havainnointia menetelmänä testatessamme liikuntatuokioita käytännössä ja kehittäessämme niitä. Pedagoginen havainnointi on osa pedagogisen dokumentoinnin kokonaisuutta. Pedagoginen dokumentointi on varhaiskasvatuksessa käytettävä työmenetelmä, joka mahdollistaa toiminnan suunnittelun, toteuttamisen, arvioinnin ja kehittämisen. (Opetushallitus 2016.) Tavoitteita pedagogiselle dokumentoinnille on useita. Yhtenä tavoitteena on muodostaa yhteisiä käsityksiä siitä, mikä varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Pedagogisen dokumentoinnin avulla voidaan lisätä vaikutusmahdollisuuksia ja tasa-arvoa varhaiskasvatuksessa sekä vahvistaa lasten osallisuutta ja toimijuutta. Näiden lisäksi tavoitteena on varhaiskasvattajan ammatillinen kehittyminen. (Rintakorpi ja Vihmari-Henttonen 2017, 10.)

Pedagogisen dokumentoinnin onnistumiseksi ja dokumenttien saamiseksi tietoa kerätään esimerkiksi kuvaamalla ja havainnoimalla lapsia ja heidän toimintaansa (Opetushallitus 2016). Havainnoinnin tavoitteena on esimerkiksi tarkistaa omien olettamuksien totuudenmukaisuutta ja oivaltaa uusia asioita (Helsingin kaupunki 2008). Havainnoinnin kohteena voivat olla vuorovaikutus, lasten osallisuus ja vaikuttaminen sekä sen mahdollisuudet, työntekijän oma toiminta tai tietty ilmiö (Rintakorpi ja Vihmari-Henttonen 2017, 78).

Jaoin liikuntatuokioita ohjatessa toiselle meistä ohjausvastuun ja toiselle havainnointivastuun niin, että molemmat ohjasivat ja havainnoivat kolme tuokiota. Havainnointi oli osallistuvaa, koska myös havainnoija oli mukana toiminnassa. Havainnoimme suunnitelmamme toimivuutta käytännössä, tuokion tavoitteiden toteutumista sekä sitä, onnistuiko suunnitelman soveltaminen ohjattavan ryhmän, tilan ja välineiden mukaan. Havainnoimme myös lasten osallistumista ja sitä, vaikuttiko liikuminen olevan mielekästä. Havainnoija kirjasi ylös huomioitaan tuokion aikana ja sen jälkeen kehittämäämme havainnointilomakkeeseen (liite 3). Liikuntatuokioiden jälkeen arvioimme havaintoja yhdessä ja otimme arviomme huomioon suunnitelmien kehittämisessä.

Ennen liikuntatuokioiden ohjausta toimitimme perhepäivähoidon ohjaajan kautta lasten huoltajille laatimamme osallistumislupalomakkeet (liite 4). Perhepäivähoitajat toivat liikuntatuokioihin allekirjotetut lomakkeet, jotka antoivat lapselle luvan osallistua liikuntatuokioon. Saimme lomakkeet ennen liikuntatuokion aloittamista.

Jokaisen liikuntatuokion päätteeksi kysyimme perhepäivähoitajilta palautetta suullisesti ennalta mietityillä kysymyksillä ja lapsilta palautekuvakorttien avulla (liite 5). Halusimme tietää, mitä mieltä he olivat yleisesti tuokiosta, mikä oli onnistunutta ja mitä voisi vielä kehittää sekä soveltuisiko liikuntatuokio heidän omaan käyttöönsä. Muokkasimme alkuperäisiä suunnitelmia liikuntatuokioiden jälkeen saamamme palautteen sekä omien havaintojemme perusteella. Lapsilta palautetta kysyessämme huomioimme sen, että pienimmät lapset eivät ymmärtäneet palautteen antamista korttien avulla vaan valitsivat esimerkiksi lähimmän kortin.

7.1 Mielikuvitusmatka "Metsäkarkeloihin"

Liikuntatuokion tavoitteina olivat mielikuvituksen kehittymisen tukeminen, tukea lapsen kokonaisvaltaista kehon hahmottamista erilaisten ja eritasoisten liikkeiden avulla sekä kehon osien hahmottaminen ja nimeäminen. Ensimmäisen tuokion kävimme ohjaamassa kaupungin liikuntasalissa. Tuokioon osallistui kolme perhepäivähoitajaa ja 12 lasta. Lasten ikäjakauma oli 1–5 vuotta. Lapset saivat aluksi vapaasti juosta salissa ja purkaa energiaansa, jotta he jaksaisivat paremmin keskittyä tuokioon. Liikuntatuokiossa materiaaleina oli käytössä vain sählymaali, joka toimi majana. Alun perin ei ollut tarkoitus käyttää ollenkaan materiaaleja, mutta ennen tuokion alkamista lapset leikkivät maallissa, joten päätimme ottaa sen mukaan tuokioon. Tuokio kesti kokonaisuudessaan noin 20 minuuttia.

Aluksi "puimme" tarvittavat vaatteet ja varusteet, tässä kohtaa lapsia osallistettiin nimeämällä varusteita. Matkalla "Metsäkarkeloihin" tulivat vastaan tien ja joen ylitys sekä tunneli. Lapset kertoivat, kuinka esteet päästiin kulkemaan ja toimimme sen mukaisesti. "Metsäkarkeloissa" ohjaaja kertoi lapsille, että metsässä on paljon eläimiä. Seuraavaksi jäljensimme eläinten liikkeitä, joita lapset kertoivat "näkevänsä". Eläimet rajattiin liittyväksi Suomen luontoon. Sekä lapset että ohjaaja näyttivät esimerkkiä liikkumisesta ja muut ottivat mallia. Eläinten liikkeitä pohdittiin eri liikkeiden, tasojen sekä liikkeiden suuruuden kautta. Liikkeiden ohella pohdittiin myös eläinten ääniä. Lopuksi menimme "majaan", jossa "syötiin" puuroa, juotiin maitoa ja jälkiruoaksi oli jäätelöä. Lopuksi lähdimme kulkemaan takaisin lähtöpaikkaan. Kuljimme esteet päinvastaisessa järjestyksessä. Lapsilta kysyttiin esteitä ja liikkeitä niiden selvittämiseksi. Lopuksi juoksimme vielä salin ympäri ja istuimme lähtöpaikkaan. "Riisuimme" retkivaatteet ja kävimme yhdessä läpi lasten kanssa, mitä kaikkea näimme metsässä ja mitä teimme.

Havainnoimme tuokion kulkua itse. Lapset innostuivat ja lähtivät heti mukaan toimintaan, vaikka meillä ei ollut käytössä juuri mitään välineitä. Tuokio eteni suunnitelman mukaisesti ja se toimi hyvin sisätilassa. Kaikki lapset pystyivät jollain tavalla osallistumaan: isommat lapset pystyivät liikkumisen lisäksi keksimään eläimiä ja niiden liikkeitä ja pienemmät lapset pystyivät harjoittelemaan eri liikkeitä. Lasten osallistaminen tuokion kulun etenemiseen onnistui. Tuokion toteutus onnistui hyvin isommalla lapsimäärällä. Ilmapiiiri oli iloinen koko tuokion ajan ja liikkuminen oli mielekästä.

Tuokiolle asettamamme tavoitteet toteutuivat pääasiassa hyvin. Toiminta tuki lasten mielikuvitusta liikunnan avulla. Teimme erilaisia ja eritasoisia liikkeitä, jotka tukivat kokonaisvaltaista kehon hahmottamista. Nimesimme muutamia kehonosia ja sitä kautta myös harjoittelimme niiden hahmottamista.

Liikuntatuokion lopuksi kysyimme perhepäivähoitajilta palautetta suullisesti. Heidän mielestään tuokio soveltui kaikenikäisille, mikä on tärkeä asia heidän työnsä arjessa. Ohjeet olivat selkeitä ja niitä oli helppo noudattaa. Perhepäivähoitajat kokivat, että tuokio on helposti muunneltavissa ja että tuokio soveltuisi heidän omaan käyttöönsä. Heidän mielestään lasten osallistaminen onnistui hyvin, kun lapset saivat kertoa esimerkiksi metsän eläimiä. Kehitettävää tuokiossa olisi toiminnan havainnollistamisessa. Mukaan voisi ottaa esimerkiksi eläinten kuvia, lattialle "kiviä" tai taustalle voisi laittaa musiikkia.

Kysyimme myös lapsilta palautetta kuvakorteilla. Se oli perhepäivähoitajien mielestä hyvä, koska lapsilta voi olla vaikea saada sanallista palautetta. Jokainen lapsi sai valita kuvakorteista sen, joka parhaiten kuvasti hänen mielipidettään tuokiosta. Palautteeksi saimme yhdeksän iloista, kaksi surullista ja yhden hämmentyneen kortin.

Tämän liikuntatuokion alkuperäiseen suunnitelmaan lisäsimme toteutetun liikuntatuokion jälkeen lasten osallisuuden tavoitteisiin. Liikuntatuokio oli lapsilähtöinen ja antoi mahdollisuuden lasten osallisuuden vahvistamiselle, joten me koimme tärkeäksi lisätä sen suunnitelman tavoitteisiin. Lisäksi lisäsimme liikuntatuokion suunnitelmaan vinkiksi ohjaajalle havainnollistamisen eläinten kuvien avulla ja musiikin käytön. Muokkasimme myös lasten motivoijana käytettävää kirjettä lapsilähtöisemmäksi lisäämällä visualisointia.

7.2 Vuodenajat: Pupujussin talviretki

Liikuntatuokion tavoitteina olivat kehonosien tunnistamisen ja hallinnan sekä liikeratojen hahmottamisen ja hallinnan sekä mielikuvituksen kehityksen tukeminen. Toisen liikuntatuokion kävimme ohjaamassa erään perhepäivähoitajan pihalla. Tuokioon osallistui kolme perhepäivähoitajaa ja 11 lasta. Lasten ikäjakauma oli noin 2–5 vuotta. Tuokion toteutukseen emme tarvinneet mitään materiaaleja tai välineitä. Tuokio kesti noin 15 minuuttia. Lopullisessa liikuntamateriaalissa on jokaiselle vuodenajalle oma liikuntatuokio, mutta kävimme ohjaamassa vain talviaiheisen liikuntatuokion.

Lasten kanssa lähdettiin Pupujussin talviretkelle. Ensimmäiseksi tehtiin Pupujussin aamujumppa Vauhtivarpaan viikonpäivät -lorun avulla. Sitten lähdimme retkelle ja kuljimme laajasti ympäri pihaa. Ensin marssimme eteenpäin lumihankea kohti, sitten hyppäsimme hankeen ja kierimme lumessa. Lumessa kierimisen jälkeen oli juoksemisen aika: juostiin hitaasti, sitten vähän kovempaa ja lopuksi niin kovaa kuin päästiin. Juoksemisen jälkeen löysimme "jään" ja ohjaaja ohjasi lapset tekemään siinä luisteluliikkeitä. Lapset innostuivat itse tekemään erilaisia temppuja luistelun aikana. Tämän jälkeen ohjaaja osallisti lapsia kysymällä, mitä muuta talviretkellä voitaisiin tehdä. Lapset keksivät,

että talvella voi hiihtää ja kiipeillä lumipenkassa. Lopuksi oli tarkoitus ohjata satuhierontaa lorun mukaan niin, että lapset olisivat maanneet maassa ja aikuiset olisivat tehneet satuhierontaa. Lumi oli nyt niin märkää, että ohjasimme lopetuksen siten, että kaikki seisoivat ja tekivät liikkeitä omilla käsillään ohjaajan kertoessa loru.

Omien havaintojemme pohjalta tuokio oli sovellettavissa kaiken ikäisille. Itse kiinnitimme huomiota siihen, olisiko tuokion pitänyt olla kestoaltaan pidempi. Kuitenkin perhepäivähoitajat pitivät tuokiota sopivan pituisena. Liikuntatuokio soveltui hyvin lumiseen pihaan ja lapsimäärä oli sopiva tuokioon. Tuokio eteni suunnitelmien mukaisesti ja ohjaaja lisäsi lasten osallisuutta verraten alkuperäiseen suunnitelmaan. Materiaaleja tuokioon tarvitsi ainoastaan lorujen sanat, joten materiaalien vähyys toimi hyvin ulkona. Omasta mielestä kehittämistä oli kuitenkin vielä alusta saakka lasten motivoinnissa. Lapset kuitenkin lähtivät mukaan ja motivaatio kasvoi heillä selvästi tuokion edetessä.

Liikuntatuokion tavoitteina oli kehonosien tunnistaminen ja kehon liikeratojen hahmottaminen ja hallinta. Tuokion aloituslorussa käytiin läpi kehonosia ja lapsia osallistettiin kehonosien nimeämiseen. Toiminnassa olisi voinut olla lisää kehonosien nimeämistä. Kehon liikeratojen hahmottaminen ja hallinta tuli monipuolisesti esille. Toiminnassa oli monipuolisesti erilaisia liikkeitä, kuten juoksua ja kierimistä, jossa lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoa ja sen hallintaa.

Pyysimme perhepäivähoitajilta palautetta suullisesti tuokion päätyttyä. Heidän mielestään tuokio oli sopivan pituinen, sillä kaikki lapset jaksoivat keskittyä. Tuokio oli sovellettavissa kaiken ikäisille ja ryhmän pienimmätkin pystyivät osallistumaan oman taitotasonsa mukaisesti. Tuokiossa oli myös hyvää se, että lapsia ei tarvinnut "kädestä pitäen" ohjata. Perhepäivähoitajat pitivät erityisesti tuokiossa olevista alku- ja loppuloruista. He käyttävät paljon omissa töissään loruja, joten uudet lorut olivat hyödyllisiä. Lapsilta sen sijaan palaute kysyttiin hymynaamojen avulla. Lapsista yhdeksän valitsi hymynaaman, yksi hämmentyneen ja yksi surullisen kuvakortin.

Liikuntatuokion toteutuksen jälkeen muokkasimme hieman alkuperäistä suunnitelmaa. Tuokion toiminta perustuu tarinaan ja mielikuvitukseen, joten lisäsimme mielikuvituksen kehityksen tukemisen toiminnan tavoitteisiin. Alun perin tuokion lopetuksena oli tarkoitus olla pelkästään pienimuotoista satuhierontaa. Toteutuksessa kuitenkin huomasimme, että se ei välttämättä toimi kaikissa tilanteissa. Sen perusteella muokkasimme suunnitelmaan satuhieronnan rinnalle vaihtoehdoksi venytteen saman lorun mukaisesti.

Talviliikuntatuokion lisäksi suunnittelimme muillekin vuodenajoille omat liikuntatuokiot. Jokaisella vuodenaikatuokiolla on sama aloitus ja lopetus, ja jokaisen tuokion yhtenä tavoitteena on kehonosien tunnistamisen ja hallinnan kehityksen tukeminen. Kuitenkin jokaisen tuokion toimintaosuus on eri. Kevään liikuntatuokio sisältää Eläimen pesä-leikin, ja sen tavoitteena on kehon liikeratojen hahmottamisen ja hallinnan kehityksen tukeminen. Kesän liikuntatuokio sisältää erilaisia pallon potkimis- ja heittämisestäviä, ja sen tavoitteena on pallonkäsittelytaitojen kehityksen tukeminen. Syksyn liikuntatuokiossa toimintana on huivitanssi, jossa huivin kanssa tanssitaan esimerkiksi eri vauhdikkauksella. Tavoitteena on kehon liikeratojen hahmottamisen ja hallinnan kehityksen tukeminen.

7.3 Taitoliikunta

Liikuntatuokion tavoitteina olivat tasapainon kehityksen tukeminen, liikkussa vauhdin säätelyn harjoittaminen sekä kehon keskilinjan ylitys. Liikuntatuokioon osallistui neljä perhepäivähoitajaa ja yhteensä 16 lasta. Tuokio ohjattiin tatamalla, joka on normaalia lattiaa pehmeämpää materiaalia. Lapset olivat iältään 1–6-vuotiaita. Materiaaleina meillä oli käytössä pahvista leikatut jalanjäljet sekä narut tasapainoilua varten. Kuitenkin naruja ei tarvittu, koska tilassa oli viivoja lattiassa, jotka soveltuivat samaan tarkoitukseen. Tuokio kesti noin 30 minuuttia.

Aluksi teimme yhdessä alkulämmittelyn. Kävimme ensin liikkeet läpi, jonka jälkeen teimme liikkeet liikuntalorun yhteydessä. Tämän jälkeen otimme juoksuharjoituksia, jossa oli tarkoitus säädellä omaa vauhtiaan. Kysyimme lapsilta, mikä eläin kulkee todella hitaasti, mikä keskivauhtia ja mikä tosi nopeasti. Eläimiksi valikoitui etana, koira ja hevonen. Lapsille huudettiin eläimien nimiä ja he säätelivät vauhtiaan sen mukaisesti. Seuraavana oli vuorossa hyppely jalanjälkien avulla. Teimme kaksi jonoa, jossa toisessa jalanjäljet olivat samansuuntaisesti eteenpäin ja toisessa jalanjäljet olivat vuorotellen eteenpäin ja eri suuntiin. Päädyimme tekemään kaksi jonoa, jotta vanhemmille lapsille saatiin haastetta ja pienemmät saivat harjoitella perushyppimistä. Harjoittelimme myös kierimistä ja kuperkeikan ja kärrynpyörän tekoa. Lopuksi harjoittelimme vielä tasapainoilua viivojen avulla. Tämän jälkeen teimme vielä loppuun yhdessä venyttelyn, jossa venyttelimme jalat, kädet ja kyljet. Lopuksi seistiin mahdollisimman suorassa ja lopussa vielä niin pieneksi kuin vain mahdollista.

Havainnoimme itse tuokion kulkua. Lasten motivointi onnistui hyvin ja lapset innostuivat toiminnasta. Tuokio eteni suunnitelman mukaisesti, se toimi tässä tilassa ja onnistui käytettävissä oleville materiaaleilla, jotka meillä oli itsellämme mukana. Tuokion tehtävät olivat sovellettavissa kaiken ikäisille lapsille, mutta isommille lapsille olisi tarvinnut enemmän haastetta. Pääasiassa toiminta onnistui tällä lapsimäärällä, mutta hyppelytehtävässä tuli hieman liikaa jonottamista. Jos lapsia on näin paljon, voisi hyppelyä varten tehdä useampia jonoja, jolloin useampi lapsi pääsee hyppimään yhtä aikaa. Lapsia olisi voinut osallistaa enemmän toimintaan. Tuokio vaikutti olevan mielekäs lapsille ja ilmapiiri oli positiivinen koko ajan.

Tavoitteina liikuntatuokiossa oli kehon keskilinjan ylitys, tasapainon kehityksen harjoittaminen ja liikkussa vauhdin säätely. Kehon keskilinjan ylitystä harjoiteltiin tuokion alussa olevassa liikuntalorussa. Pienemmätkin lapset hahmottivat ristikkäintaputukset hyvin. Tasapainoharjoitus oli pienimille lapsille hyvä, mutta isommat olisivat kaivanneet vielä enemmän haastetta tehtävään. Vauhdin säätely harjoittui lapsilla hyvin, sillä he hahmottivat eri nopeudet eläinten kautta.

Tuokion jälkeen kysyimme perhepäivähoitajilta palautetta suullisesti. Heidän mielestään tuokion kesto oli pienille lapsille sopiva, mutta isommille lapsille liian lyhyt. Myös sisältö oli pienille sopiva, mutta isommat olisivat tarvinneet enemmän haastetta. Heidän mielestään oli hyvä, että tehtäviä pystyi kuitenkin tekemään eri vaikeustasolla. Kehittämisideoiksi saimme sen, että musiikkia voisi käyttää taustalla ja liikkua sen mukaan. Myös mallin näyttäminen esimerkiksi kuperkeikassa olisi

hyvä. Kysyimme lapsilta palautetta kuvakorttien avulla, mutta kaikki ryhmän lapset eivät osallistuneet palautteen antamiseen. Saimme lapsilta kuusi iloista, kaksi hämmentynyttä ja yhden surullisen kuvakortin.

Muutimme tuokion tehtävien järjestystä toteutuksen jälkeen niin, että aktiivinen ja rauhallisempi liikuminen ovat nyt paremmin tasapainossa. Muokkasimme myös tuokion sovellettavuutta siten, että lisäsimme tehtäviin eri taitotasoja. Hyppelytehtävään laitoimme kaksi jonoa, kun alkuperäisessä suunnitelmassa oli vain yksi. Toisessa jonossa jalanjäljet ovat helpommin hypittäviä ja toisessa jonossa on enemmän haastetta. Lisäsimme suunnitelmaan myös lasten osallistamista. Liikkeet aloituksen loruun, lopun venyttelyyn sekä eläimet vauhdin säätelytehtävään voidaan keksiä lasten kanssa. Myös tasapainoilussa lapset voivat keksiä temppuja, joita voi tehdä vaikeuttaakseen tehtävää.

7.4 Sirkusjumppa

Sirkusjumpan tavoitteina oli tukea oman kehon hahmottamista ympäristössä, tukea pallonkäsittelytaitojen ja tasapainon kehitystä sekä vahvistaa lapsen osallisuutta. Liikuntatuokio toteutettiin liikuntasalissa. Tuokion osallistui neljä perhepäivähoitajaa ja 16 lasta, lapset olivat iältään noin 1–5 vuotta. Materiaaleina meillä oli viltti, eläinten kuvia, palloja, naruja, kaksi erilaista koria, hulavanteet sekä pehmeitä alustoja. Tuokion kokonaiskesto oli noin 35 minuuttia.

Liikuntatuokio aloitettiin leikillä, jossa taikurina toimiva ohjaaja taikoi viltillä lapset eläimiksi yhdessä keksittyä taikasanaa käyttäen. Ohjaaja havainnollisti eläimiä kuvien avulla ja sitten liikuttiin eläinten tavoilla. Taikurileikin jälkeen tehtiin hulavanteista tunneli, joista lapset konttasivat läpi. Tunnelin jälkeen oli vuorossa pallonheittoa: lapset saivat vapaasti heitellä palloja ja ohjaaja ohjasi heitä heittämään palloa kahteen erilaiseen koriin sekä vanteen läpi. Tämän jälkeen ohjaaja ohjasi lapset kävelemään maassa olevaa narua pitkin ja kokeilemaan erilaisia temppuja narun päällä, esimerkiksi pysähtymistä ja yhdellä jalalla seisomista. Tasapainoilun jälkeen mentiin jumppamatoille tekemään lasten keksimiä temppuja. Lapset kokeilivat esimerkiksi kuperkeikkaa, hyppyjä ja rapukävelyä.

Tuokion loppuksi lapset ohjattiin jonoon istumaan ja he hieroivat pallolla edessä olevan lapsen selkää. Alun perin oli tarkoitus, että aikuinen hieroisi pallolla lapsia tai isommat lapset voisivat tehdä tämän pareittain, mutta tätä suunnitelmaa sovellettiin tilanteeseen ja lapsiryhmään sopivaksi. Noin puolet ryhmän lapsista osallistui tuokion tehtäviin. Alle kaksivuotiaat lapset kävivät välillä mukana ohjatussa toiminnassa ja välillä liikkui itseksensä salissa.

Teimme omia havaintoja liikuntatuokion aikana. Lapset motivoituivat sirkusteemaan keskustelun ja taikuraloituksen kautta. Tuokion sisältö oli sovellettavissa kaiken ikäisille lapsille ja isommalle ryhmälle, mutta suurelle lapsiryhmälle olisi hyvä olla useampi ohjaaja, esimerkiksi lapset jaettaisiin ryhmiin ja ryhmät kiertäisivät rasteja. Tuokio eteni suunnitelman mukaisesti ja se oli sovellettavissa paikkaan. Sovelsimme liikuntasalin välineitä tuokioon sopiviksi. Vaikka pienemmät lapset eivät koko ajan osallistuneet tuokioon, kokeilivat he liikuntavälineitä ja liikkui itsenäisesti.

Liikuntatuokion tavoitteet soveltuivat tuokion eri menetelmiin. Taikurileikissä ja hulavanteiden läpikulkemisessa oman kehon hahmottaminen ympäristössä toteutui. Lapsi joutui miettimään omaa kehoaan ja sen liikkuvuutta esimerkiksi liikkuessa eri tasoissa ja siten, että ei koskenut vanteisiin kontaktissaan. Pallon käsittelytaidon kehittyminen sekä tasapainon kehitys nousivat esille omilla harjoituksissaan. Lapsen osallisuutta vahvistettiin pallonkäsittelytaidoissa, jossa lapset saivat heitellä palloa mieleisellä tavalla. Myös temppujen tekeminen osallisti lapsia näyttämään omia taitojaan ja vahvuuksiaan.

Lopuksi kysyimme lapsilta palautetta hymynaamojen avulla. Noin puolet ryhmän lapsista osallistui palautteen antamiseen ja he kaikki antoivat iloisen naaman. Aikataulusyistä emme saaneet palautetta perhepäivähoitajilta. Tuokion alkuperäistä suunnitelmaa muokkasimme vain loppurauhoittamisen osalta. Pallohieronnan ohjeistus lopullisessa suunnitelmassa on sopivampi isommalle lapsiryhmälle, kun lapset hierovat palloilla toistensa selkää istuen jonossa. Pallohieronnan voi toteuttaa myös pareittain lasten kesken tai aikuinen voi hieroa palloilla lapsia. Näistä vaihtoehdoista ohjaaja voi valita tilanteeseen soveltuvimman tavan.

7.5 Seikkailu: Pupujussin porkkanajahti

Seikkailun tavoitteina oli harjoittaa lasten keskittymiskykyä sekä tukea yhteisöllisyyttä ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä. Tavoitteina oli myös erittäin reipas liikunta sekä keuhonhallinnan ja tasapainon kehityksen tukeminen. Liikuntatuokioon osallistui kaksi perhepäivähoitajaa ja kuusi lasta, joista neljä osallistui tuokioon koko ajan. Lapset olivat iältään noin 1–5 vuotiaita. Tuokio pidettiin leikkipuistossa, jossa oli paljon lunta. Materiaaleina käytössä oli vihjeet ja kirje pupulta, ämpäri, porkkanat ja höyhenet sekä muovipussillinen sanomalehtiä. Liikuntatuokion kesto oli kokonaisuudessaan noin 30 minuuttia.

Aluksi luimme lapsille matkalta löytämämme kirjeen, jossa Pupujussi pyysi lapsilta apua kadonneiden porkkanoiden etsimiseen erilaisten tehtävien avulla. Pupu ohjeisti kirjeessä, että ensimmäisenä tehtäisiin alkulämmittelyksi pupujumppa. Ohjaaja kertoi lorua ja kyseli lapsilta, miten liikkeitä voisi tehdä. Toisessa vihjeessä kerrottiin, että seuraavaksi leikittäisiin hippaa. Lunta oli paljon, ja lapset lähtivät juoksemaan enemmän polkuja pitkin kuin lumihangessa.

Hipan jälkeen maahan putosi uusi vihje, jossa lapsia pyydettiin keksimään uusia jumppaliikkeitä pupulle. Liikkeiksi keksittiin polvennostoja, hyppyjä, venytystä ja taputuksia yhdessä ohjaajien, lasten ja perhepäivähoitajien kanssa. Seuraava vihje ohjeisti lapset etsimään muovipussin leikkipuistosta ja ylittämään tietyn alueen jättämättä jalanjälkiä. Lapset löysivät muovipussin, sitten ylitimme valmiiksi merkityn alueen ryömimällä ja konttaamalla. Alun perin meillä oli tarkoitus, että alue olisi ylitetty pussissa olevien sanomalehtien avulla. Päätimme kuitenkin soveltaa suunnitelmaa tilanteeseen sopivaksi ja jättää sanomalehdet käyttämättä.

Viimeisessä vihjeessä kerrottiin, että nyt pupu ei enää osaa auttaa lapsia enempää. Ohjaajat miettivät lasten kanssa, mitä hyötyä jo saaduista vihjeistä olisi. Vihjeiden takapuolella oli kuvia, joista

koottiin kuin palapelinä sinisen ämpärin kuva. Ämpäri löytyi ja sen pohjalla oli porkkanoita sekä kaksi höyhentä. Ohjasimme lapsia päättämään, mistä höyhenet olisivat voineet tulla ja päädyimme siihen, että lintu oli varmaan vienyt porkkanat. Palautimme porkkanat Pupujussin toiveen mukaisesti lähtöpaikkaan ja kiitimme lapsia avusta.

Omien havaintojemme pohjalta tuokio eteni pääpiirteittäin suunnitelman mukaisesti hieman soveltaen. Tuokio soveltui erittäin hyvin leikkipuistoon ja sen pystyi toteuttamaan, vaikka lunta oli todella paljon. Lapsimäärään suhtautettuna tuokio oli toteutettavissa ja tuokio olisi soveltunut isommallekin lapsimäärälle. Materiaalit olivat sopivat ja helposti saatavissa. Vanhemmat lapset saivat haastetta vinkkien miettimisessä ja pienemmille osallistuminen oli mahdollista. Pupun kirje motivoi lapset mukaan ja lapset motivoituivat enemmän tuokion edetessä. Lapset olivat melko ujoja, mutta rohkaistui-
vat myös tuokion edetessä. Tuokion suunnitelmassa oli paljon mahdollisuuksia lasten osallistami-
seen, mutta toteutuksessa ohjaaja sai melko paljon johdatella lapsia.

Liikuntatuokion tavoitteet toteutuivat osittain. Yhteisöllisyyden tukeminen ilmeni yhdessä tekemisenä, mutta lapset eivät pohtineet yhdessä esimerkiksi vihjeiden merkitystä. Keskittymiskyvyn harjoittaminen ilmeni ohjeiden ja erityisesti vihjeiden kuuntelussa. Kehonhallintaa ja tasapainon kehitystä tapahtui paksussa lumihangessa liikuessa sekä jumppaliikkeissä. Erittäin reipasta liikuntaa tuli jokseenkin vähän lumen vuoksi erityisesti pienemmillä lapsilla, mutta isommat lapset pyrkivät juoksemaan hipassa. Toiminta tuki ongelmanratkaisutaitojen kehitystä isommilla lapsilla, jotka ymmärsivät seikkailun jatkumon.

Kysyimme suullisesti perhepäivähoitajilta palautetta. Heidän mielestään oli hyvä, että rastit olivat lähellä toisiaan ja pienemmätkin pystyivät jollakin tasolla osallistumaan. Heidän mielestään myös lapset viihtyivät ja tuokio oli erilainen verrattavissa heidän normaaliin toimintaansa. Liikuntatuokion päätteeksi emme muistaneet kysyä lapsilta palautetta hymynaamojen avulla, mutta lapset vaikuttivat viihtyvän ja olivat motivoituneita etsimään kadonneen aarteen.

Tämän tuokion suunnitelmaan muokkasimme melko paljon alkuperäistä selkeämmäksi. Muokkasimme toteutusta myös helpommaksi yksinkertaistamalla seikkailun etenemistä. Vihjeet ovat selkeitä ja ohjaavat hyvin seikkailua eteenpäin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan pupu ei antanut lapsille vihjeitä vaan pupuhahmo oli mukana koko ajan. Pupun jättäminen pois ja vihjeiden antaminen sen tilalle tuo seikkailuun jännitystä. Lopulliseen suunnitelmaan laitoimme kuitenkin pupuhahmon käyttämisen vinkiksi, että seikkailun voi tarvittaessa toteuttaa niinkin. Lisäsimme suunnitelmaan myös lasten osallisuutta hippa- ja alueen ylitystehtävissä.

7.6 Musiikkiliikunta

Musiikkiliikunnan tavoitteina oli äänien tuottaminen omalla keholla sekä kehonhahmotuksen kehityksen tukeminen. Liikuntatuokio ohjattiin tatamalla. Tuokioon osallistui kolme perhepäivähoitajaa, 13 lasta sekä opinnäytetyön toimeksiantaja perhepäivähoidon ohjaaja. Lapset olivat iältään 1–5-vuotiaita. Liikuntatuokion kokonaiskesto oli noin 30 minuuttia. Materiaaleina käytössä olivat laulujen sanat ja oma keho ja liikkeet, joiden avulla saatiin aikaan erilaisia ääniä.

Aluksi annoimme lasten juosta tilassa vapaasti. Ensimmäiseksi teimme ”Peikkojumpan”, jossa laulu ja liikkeet yhdistyivät. Laulun edetessä teimme liikkeitä normaalisti, mahdollisimman pienesti ja mahdollisimman suuresti. Tämän jälkeen teimme musiikkia erilaisten liikkeiden ja kehon avulla. Taputimme eri kehon osia ja samalla nimesimme niitä. Lapsia osallistettiin tässä kohtaa kysymällä eri kehonosia ja näyttämällä taputuksia. Taputuksia teimme myös käsiä yhteen lyömällä pään päällä, taputimme vatsaan ja lopulta lattiaan. Tätä liikesarjaa toistimme ja nopeutimme koko ajan.

Seuraavaksi kokeilimme, minkälaisia ääniä saimme aikaan eri tavalla liikkuesssa, ja lapsia osallistettiin liikkeiden keksimisessä. Liikuimme muun muassa marssien, hyppien, juosten ja kontaten. Yritimme saada mahdollisimman kovan äänen aikaiseksi, mutta myös harjoittelimme kulkemista mahdollisimman hiljaa. Liikuimme myös tutun ”Bussilaulun” tahtiin. Ohjaaja kävi lasten kanssa ensin sanat ja liikkeet läpi paikallaan seisten ja laulun alkaessa lähdimme liikkumaan ympäri tilaa. Ohjaaja ohjasi lapsia liikkumaan kaikkia samaan suuntaan, jotta yhteen törmäyksiltä vältyttäisiin. Liikkeet tehtiin kävellen normaalisti ja mahdollisimman suuresti. Reipasta liikuntaa lisäsimme siten, että liikuimme juosten laulun tahtiin. Lopuksi istuimme kaikki alas ja lauloimme ”Soittorasia”-laulun ja teimme liikkeet laulun tahtiin.

Omien havaintojemme mukaan lasten motivointi onnistui tuokion aikana. Lapset innostuivat tehtävistä ja lähtivät hyvin mukaan. Tuokio oli hyvin sovellettavissa paikkaan ja materiaaleja emme tarvinneet ollenkaan, muuta kuin itsellemme laulujen sanat. Tuokio eteni suunnitelman mukaisesti ja soveltui hyvin tämän kokoiselle lapsiryhmälle. Tuokion tehtävät olivat sovellettavissa kaiken ikäisille lapsille. Isommat lapset osallistuivat liikkumisen lisäksi liikkeiden miettimiseen, pienemmät lapset osallistuivat omalla taitotasollaan ja liikkuivat kuitenkin mukana.

Liikuntatuokiolle asettamamme tavoitteet toteutuivat. Äänen tuottamista kokeiltiin monipuolisesti erilaisilla taputuksilla, laulamalla ja liikkumalla eri tavoin. Toiminnassa oli paljon kehon osien nimeämistä ja liikuttamista eri tavoilla. Tuokion aikana liikuttiin monella tavalla, eri tasoissa ja eri vauhteilla.

Kysyimme perhepäivähoitajilta ja perhepäivähoidonohjaajalta palautetta suullisesti tuokion päätyttyä. Heidän mielestään tuokio oli hyvä ja leikit olivat kivoja. Lapset lähtivät hyvin toimintaan mukaan ja ryhmä pysyi hyvin kasassa. Heidän mielestään erityisesti isommat lapset tykkäsivät tuokiosta. Tuokion kesto oli isommille lapsille sopiva tai joillekin liian lyhyt, mutta pienemmille tuokio oli heidän mielestään liian pitkä. He sanoivat, että heillä on aina haasteena löytää eri-ikäisille lapsille sopivaa

yhteistä tekemistä. Ehdotukseksi tuli, että lapset voisi jakaa ikätasoihin ryhmiin ja tuokion voisi sitten ohjata erikseen eri ikäisille. Perhepäivähoitajat kokivat tuokion soveltuvaksi heidän omaan käyttöönsä. Lapsilta kysyimme palautetta kuvakorttien avulla. Saimme viisi iloista, viisi hämmentynyttä ja kolme surullista kuvakorttia.

Tuokion alkuperäistä suunnitelmaa muokkasimme lisäämällä aktiivista liikettä toimintaan. Lopullisessa suunnitelmassa on nyt myös enemmän vauhdin säätelyä ja tilan hyödyntämistä laajemmin liikkuesssa. Tuokion tavoitteisiin lisäsimme kehollisen ilmaisun musiikin kautta sekä kehon keskilinjan ylityksen, koska se tulee ristikkäintaputusten kautta ja bussilaulun pyyhkijäliikkeissä.

7.7 Valmis Liikuntakasvatusmateriaali

Tuotteistamisprosessin kaikkien vaiheiden kautta kehittyi valmis "Liikuntakasvatusmateriaali" (liite 6). Liikuntakasvatusmateriaali suunniteltiin Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajille materiaaliksi ohjatun liikunnan järjestämiseen heidän työssään. Materiaali jaettiin kaikille perhepäivähoitajille, joka antaa mahdollisuuden yhteisöllisyyden toteutumiselle yhteisten liikuntatuokioiden kautta. Liikuntakasvatusmateriaali koostuu teoretiedosta, yhdeksästä pedagogisesta ohjaussuunnitelmasta ja suunnitelmien liitteistä.

Liikuntakasvatusmateriaalin teoretieto koostuu Varhaiskasvatuslaista, Liikuntalaista, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista 2016 ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista 2016. Näitä täydentävät teoretieto motorisesta kehityksestä sekä liikuntakasvatuksesta. Valitsimme nämä teoreettiset lähtökohdat, koska ne luovat taustaa liikunnan järjestämiselle varhaiskasvatuksessa.

Liikuntatuokioiden pedagogisissa ohjaussuunnitelmissa käy ilmi tuokion nimi, toiminnan tavoitteet sekä käytettävät menetelmät. Tuokion toiminnan kulku eli aloitus, toiminta ja lopetus on kirjoitettu sanallisesti. Pedagogisissa ohjaussuunnitelmissa käy lisäksi ilmi liikuntatuokioon tarvittavat materiaalit sekä vinkkejä toiminnan ohjaamiseen tuokion ohjaajalle. Osa suunnitelmista sisältää käyttövalmiita materiaaleja, esimerkiksi tarinan, jonka kautta tuokio etenee. Lisäksi liikuntakasvatusmateriaalin lopussa on käyttövalmiita materiaaleja, jotka on mahdollista leikata käyttöön.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli mahdollistaa ohjatun liikunnan lisääminen Iisalmen kaupungin perhepäivähoidossa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää liikuntakasvatusmateriaali suunnittelemistamme liikuntatuokioista ja liikuntaan liittyvästä teoriatiedosta. Opinnäytetyöprosessimme pohjautui Jämsän ja Mannisen (2001) tuotteistamisprosessiin. Noudatimme eri vaiheita ja työmme eteni tuotteistamisprosessin eri vaiheiden mukaisesti.

Toimeksiantajamme koki opinnäytetyömme aiheen ajankohtaiseksi, sillä mediassa oli ollut paljon keskustelua lasten liikkumisesta ja erityisesti liikunnan vähäisestä määrästä. Toimeksiantajan mukaan perhepäivähoitajat kaipasivat materiaalia ja ohjeistusta liikuntatuokioiden monipuolistamiseen. Toimeksiantajan mukaan lasten liikunta perhepäivähoidossa, erityisesti leikkikentällä on usein omaehtoista. Liikunta tulisi useammin erottaa omaksi tuokioksi ulkoilun ohessa, koska ohjattu liikunta monipuolistaa lasten fyysistä aktiivisuutta. Ei saa kuitenkaan unohtaa lasten omaehtoisen liikunnan ja leikin merkitystä, vaan toteuttaa niistä tasapainoinen kokonaisuus.

Meidän ei ollut mahdollista suoraan vaikuttaa ohjatun liikunnan määrää, vaan opinnäytetyömme liikuntakasvatusmateriaalilla tuimme mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseksi. Emme aikataulusyistä päässeet testaamaan valmista liikuntakasvatusmateriaalia, mutta muokkasimme alkuperäiset liikuntatuokioiden pedagogiset suunnitelmat tuokioon osallistuneiden perhepäivähoitajien palautteen mukaisesti. Liikuntakasvatusmateriaalista muodostui selkeä kokonaisuus, jota perhepäivähoitajat voivat soveltaa omassa työssään ja omaan käyttöön sopivaksi.

Suunnittelemiemme liikuntatuokioiden soveltaminen perhepäivähoitajan omaan viikkoon ja ohjatun liikunnan ottaminen osaksi perhepäivähoidon päivää lisää lasten liikuntaa, fyysistä aktiivisuutta ja tukee mahdollisuutta suositusten täyttymiseen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsella tulisi olla erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tunti päivässä. Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa olisi hyvä olla yhteensä kaksi tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 määrittelevät, että liikuntakasvatuksen tulee perustua lasten tarpeisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Liikuntakasvatuksen tulee myös olla monipuolista, säännöllistä ja tavoitteellista. (Opetushallitus 2016.) Liikuntatuokiot innostivat lapsia liikkumaan ryhmässä ja kokeilemaan uusia liikuntamuotoja. Liikuntatuokiot antoivat mahdollisuuden lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoristen taitojen harjoittelulle. Nämä tukevat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 "Kasvan, liikun ja kehityn"-oppimisen alueen sisältöjä. Liikuntakasvatusmateriaalin käyttö lisäksi tukee tavoitteellisen liikunnan järjestämistä sekä liikunnan mielekkyyttä.

Opinnäytetyömme sisällöissä painottui "Kasvan, liikun ja kehityn" -oppimisen alue, mutta otimme huomioon myös muut oppimisen alueet. Eri oppimisen alueiden huomiointi mahdollisti lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen huomioimisen ja liikuntatehtävien monipuolisen ohjaamisen. Eri liikuntamenetelmiä käyttämällä toimme muita oppimisen alueita esille, esimerkiksi tanssin kautta vastasimme

"Ilmaisun monet muodot" -oppimisen alueen tavoitteisiin, ja seikkailutuokioon sisältyvillä ryhmätehtävillä vastasimme "Minä ja meidän yhteisömme" -oppimisen alueen tavoitteisiin. Liikunnalla on mahdollista vaikuttaa monipuolisesti lapsen kehityksen kaikkiin osa-alueisiin, sillä liikuntaa voidaan hyödyntää tehokkaana oppimisen välineenä: se aktivoi lapsia ja auttaa keskittymään.

Liikuntakasvatusmateriaalin liikuntatuokioita suunniteltaessa otimme huomioon Vygotskin teorian lähikehityksen vyöhykkeestä. Tässä varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksessa painotetaan siihen, että lapselle suunnattu toiminta ei ole liian haastavaa eikä liian helppoa. Lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia, mutta myös toiminnan tulee olla tarpeeksi haastavaa, jotta lapsi pystyy kehittymään. (Hännikäinen ja Rasku-Puttonen 2001, 166–167.) Liikuntatuokiot olivat pääasiassa tarpeeksi haastavia lapsiryhmille. Eritoten sopiva haasteellisuus onnistui 0–3-vuotiaiden lasten kohdalla. Yhdestä tuokiosta saimme palautetta, että tuokio ei ollut tarpeeksi haastava tai pitkä vanhemmille lapsille. Otimme tämän huomioon alkuperäisten suunnitelmien muokkaamisessa ja lisäsimme sovellusmahdollisuuksia, joiden avulla 4–6-vuotiaat lapset saavat myös tuokiosta sopivan haasteellisen.

Liikuntatuokioihimme osallistui kaiken kaikkiaan 73 lasta. Emme tienneet osallistuvien lapsiryhmien kokoa tai lasten ikää etukäteen. Liikuntakasvatusmateriaalin liikuntatuokioiden tavoitteina on tukea lasten motorista kehitystä ja liikuntakasvatuksen tavoitteita. Koska liikuntakasvatusmateriaali kehitettiin kaikille perhepäivähoitajille, meidän ei ollut mahdollista huomioida lapsiryhmien yksilöllisiä ikäjakaumia ja kehitystasoja suunnitelmissamme. Yksilöllisten kehitystasojen huomiointi toteutui kuitenkin ohjauksessa, kun sovelsimme toimintaa tilanteen mukaan omien havaintojemme pohjalta.

Monipuolisella liikunnalla tuetaan lapsen motorista kehitystä, ja suunnittelemissamme liikuntatuokioissa painottuu karkeamotorisen kehityksen ja perustaitojen tukeminen. Karkeamotorisen kehityksen taso vaihtelee ikätason mukaan, joten eri-ikäiset lapset tarvitsevat erilaisia tehtäviä karkeamotoriikan kehityksen tukemiseksi. Pönkön ja Sääkslahden (2012, 137) mukaan karkeamotorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja potkiminen. Karkeamotoristen taitojen oppiminen etenee dynaamisten systeemien teorian mukaan prosessina kolmen vaiheen kautta (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 37-41). Vaiheet ovat alkeismallin vaihe, perusvaihe sekä optimaalisen suoritustekniikan vaihe (Sääkslahti 2015, 56–57).

Liikuntakasvatuksen tavoitealueiden jako "kasvatus liikuntaan ja kasvatus liikunnan avulla" muodostavat liikuntakasvatuksen kokonaisuuden (Laakso 2007, 19). Liikuntatuokioiden tavoitteet painottuivat pääasiassa liikuntakasvatuksen "kasvatus liikuntaan" -tavoitealueelle. Motoristen perustaitojen lisäksi liikuntatuokiot tukivat muitakin liikuntakasvatuksen tavoitteita, jotka voidaan määritellä kuuluvaksi "kasvatus liikunnan avulla" -osa-alueeseen, vaikka niitä ei erikseen tavoitteisiin merkitty. Liikuntatuokiot antavat oppimistilanteena mahdollisuuden lapselle muun muassa kognitiiviselle kehitykselle aistihavaintojen monipuolisella käyttämisellä, esimerkiksi musiikkiliikuntatuokiossa eri aisteja hyödyntämällä. Liikuntatuokiot tukevat myös sosioemotionaalista ja psyykkistä kehitystä vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla sekä oman minäkuvan ja omien vahvuuksien löytämistä.

Opinnäytetyömme kehittämistehtävän eli liikuntakasvatusmateriaalin tavoitteena oli lisätä yhteisöllistä ohjattua liikuntaa perhepäivähoidossa sisä- ja ulkotiloissa. Liikuntakasvatusmateriaali on kaikille perhepäivähoitajille sama ja sitä käyttämällä esimerkiksi saman alueen perhepäivähoitajat voivat yhdessä ohjata liikuntatuokion leikkikentällä lapsiryhmilleen kerralla. Tällainen toiminta tukee perhepäivähoitajien keskinäistä yhteisöllisyyttä. Perhepäivähoitajien keskinäinen yhteistyö on tärkeää, jotta päivittäisen yksintehtävän työn ohella he pystyvät jakamaan keskenään ideoita sekä kehittämään omaa työtään yhteisissä keskusteluissa (Koski 2002, 140–142). Yhteisöllisyys ohjaajien kesken ei tullut ilmi meidän ohjauksessamme emmekä korostaneet sitä tuokioiden toteutuksessa riittävästi. Toinen meistä ohjasi tuokion ja toisella oli havainnointivastuu, joten itse ohjauksemme ei ollut yhteisöllistä. Kuitenkin korostimme ohjauksen yhteisöllisyyden mahdollisuuksia esitellessämme liikuntakasvatusmateriaalin perhepäivähoitajille.

Noudatimme opinnäytetyöprosessin aikana Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Lasten osallistumislupalomakkeet riittivät, emmekä tarvinneet tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme. Osallistumislupalomakkeet toimitettiin perhepäivähoidon ohjaajan ja perhepäivähoitajien kautta vanhemmille, joten emme olleet suoraan yhteydessä vanhempiin. Saimme jokaisen liikuntatuokion aluksi lasten osallistumislupalomakkeet, joista ilmeni lasten nimi ja vanhemman allekirjoitus. Liikuntatuokioita ei kuvattu, eikä lasten henkilökohtaisilla tiedoilla ollut merkitystä opinnäytetyömme toteutumisen kannalta. Alkukartoituskyselystä sekä liikuntatuokioista kirjoittaessamme huomioimme lasten sekä perhepäivähoitajien anonymiteetin.

Alkukartoituskysely lähetettiin perhepäivähoitajille sähköpostin välityksellä sekä olimme liikuntatuokioihin osallistuviin perhepäivähoitajiin yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse. Saimme siis tietoomme perhepäivähoitajien yhteystiedot. Pidimme ne salassa ja noudatimme vaitiolovelvollisuutta Lain sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000, § 15) mukaisesti. Tämä edisti luottamusta perhepäivähoitajien ja meidän välisessä suhteessa. Hävitimme kaikki saamamme luottamukselliset tiedot opinnäytetyöprosessin päätyttyä asianmukaisesti.

Tavoitteenamme oli, että kaikki perhepäivähoitajat vastaisivat alkukartoituskyselyymme. Vastausprosenttimme oli 46 %, joten se jäi tavoiteltua alhaisemmaksi. Pohdimme erityisesti, oliko kysymys "Minkälaisia teemoja haluaisitte nostaa esille liikuntatuokioissa? (esimerkiksi luonto, vuodenajat, satuliikunta)" liian johdatteleva ja kysymyksen vastauksista huomasi sen, että antamamme esimerkit olivat vaikuttaneet kysymyksen vastauksiin. Kysymys olisi pitänyt muotoilla toisella tavalla. Alkukartoituskyselyyn vastasi alle puolet kaikista Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajista, joten pohdimme, vastasivatko vastaukset kaikkien mielipiteitä. Kuitenkin liikuntatuokioita suunnitellessa käytimme alkukartoituskyselyn vastauksia pedagogisten ohjaussuunnitelmien pohjana ja täydensimme niitä perhepäivähoidon ohjaajan sekä omilla ideoillamme.

Koimme tärkeäksi perhepäivähoitajien osallistamisen ja heidän mielipiteidensä kuulemisen tuottamisprosessin eri vaiheissa. Toteutimme alkukartoituskyselyn, koska perhepäivähoitajat tietävät parhaiten liikuntakasvatuksen tilanteen perhepäivähoidossa ja miten he halusivat monipuolistaa heidän omaa toimintaansa. Perhepäivähoitajat myös tuntevat parhaiten lapsiryhmänsä mielenkiinnon

kohteet. Perhepäivähoitajilta tuli palautetta ohjaamissamme liikuntatuokioissa siitä, että alkukartoituskyselyn avulla suunnitellut ohjaustuokit soveltuvat heidän työhönsä. Ohjaustuokioilla saadun palautteen avulla kehitimme liikuntakasvatusmateriaalia. Kävimme myös esittelemässä perhepäivähoitajille valmiin liikuntakasvatusmateriaalin.

Liikuntatuokioissamme huomioimme myös lasten osallisuuden sekä itsemääräämisoikeuden. Osallitimme lapsia tuokioiden aikana esimerkiksi kysymällä heiltä ideoita annettuihin tehtäviin ja toimimalla niiden mukaan. Kysyimme myös lapsilta palautetta liikuntatuokioista. Lasten itsemääräämisoikeuden toteutumisen huomioimme siten, että lasten ei ollut pakko osallistua ja he saivat itse päättää, miten suorittivat tehtäviä. Pääasiassa lapset kuitenkin osallistuivat hyvin toimintaan. Lapsen osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden merkityksestä puhutaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016. Laaja-alaisen osaamisen alueeseen "Osallistuminen ja vaikuttaminen" kuuluu lasten kunnioittaminen ja heidän ajatustensa huomioiminen. Nämä asiat kehittävät lasten taitoja osallistua ja vaikuttaa. Osallistumisen ja vaikuttamisen kokemukset tukevat lapsen minäkuvaa ja itseluottamusta sekä vuorovaikutustaitojen kehitystä. (Opetushallitus 2016.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme oli suunniteltu ja työskentelimme pitkäjänteisesti aiheen parissa. Tuotestamisprosessin vaiheiden noudattaminen edesauttoi työn valmistumista aikataulussa ja loi pohjan materiaalin kehittämiseksi. Haasteita tuotti opinnäytetyön prosessin monivaiheisuus, mihin kuului alkukartoituskyselyn toteutus, liikuntatuokioiden suunnittelu, ohjaus, arviointi ja muokkaaminen sekä valmiin liikuntakasvatusmateriaalin kasaaminen.

Valitsimme liikuntakasvatuksen opinnäytetyömme aiheeksi, koska se oli meitä kiinnostava varhaiskasvatuksen menetelmä. Opinnäytetyö antoi meille mahdollisuuden tutustua pienimuotoisesti tutkimuksen tekemiseen sekä kehittää omia ohjaustuokioiden suunnittelu-, ohjaus- ja arviointitaitoja. Aiheeseen perehtyminen antoi meille ammatillista tietoa meitä kiinnostavasta aiheesta ja uudesta työkentästä. Suuntauduimme molemmat varhaiskasvatukseen, ja tutustuminen perhepäivähoitajien työkenttään mahdollisti varhaiskasvatuksen monipuolisen osaamisen kehittymisen ja kokonaisuuden tarkastelun.

Toimeksiantajalta tuli toive opinnäytetyöprosessin alussa, että mahdollisimman moni Iisalmen kaupungin perhepäivähoitaja pääsisi osallistumaan ohjaamiimme liikuntatuokioihin. Vaikka ryhmien vaihtelevuus tuottikin suunnittelussa haasteita, se mahdollisti monipuolisen palautteen saamisen usean perhepäivähoitajan näkökulmasta. Tuokioihin osallistui 19 perhepäivähoitajaa kaikista 31:stä Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajista. Liikuntakasvatusmateriaali on tarkoitettu kaikille perhepäivähoitajille, joten näinkin monelta kohderyhmäläiseltä saatu palaute auttoi meitä liikuntakasvatusmateriaalin kehittämisessä.

Perhepäivähoidossa on jo ennestään toteutettu liikuntaa. Olemme ottaneet huomioon opinnäytetyöprosessin ajan, että perhepäivähoitajilla on ollut tietoa ja osaamista aiheeseen liittyen. Liikuntakasvatusmateriaalin tarkoituksena on innostaa perhepäivähoitajia liikunnan ohjaamiseen yksin ja yhdessä. Materiaalin avulla toimme vähäisten resurssien tueksi uuden työvälineen perhepäivähoidon liikuntakasvatukseen.

Opinnäytetyömme tuotti hyötyjä yksilö- ja yhteisötasolla niin perhepäivähoitajille, lapsille kuin heidän vanhemmilleen. Perhepäivähoitajat saivat tukea liikuntakasvatuksen järjestämiseen. Lapset saivat tukea kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja lisämahdollisuuksia kokea liikunnan iloa, tätä kautta vanhemmat saivat tukea kasvatukselle. Perhepäivähoitajat, lapset ja vanhemmat muodostavat kasvatusyhteisön sekä perhepäivähoitajat keskenään yhteisön, jolloin opinnäytetyön merkitys ulottuu myös yhteisötasolle. Yhteiskuntatasolla opinnäytetyötämme voisi hyödyntää laajemmin Iisalmen kaupungin alueella koskemaan muutakin varhaiskasvatusta kuin perhepäivähoitoa.

Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajat saivat "Liikuntakasvatusmateriaalin" käyttöönsä loppukeväästä 2018. Jatkokehitysideaksi pohdimme liikuntakasvatusmateriaalin kokonaisuuden testaamisen. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi yhden perhepäivähoitajan lapsiryhmän kanssa havainnoiden mo-

toristen perustaitojen kehitystä. Liikuntakasvatusmateriaalin soveltuvuuden voisi myös testata päiväkotikontekstiin, esimerkiksi ikäjakaumaltaan vaihteleviin sisarusryhmiin. Pohdimme myös, että jatkotutkimuksena voisi olla materiaalin käyttöönoton tutkiminen sekä perhepäivähoitajien kokemusten selvittäminen liikuntatuokioiden ohjaamisen kannalta. Näiden lisäksi jatkokehitysideaksi perhepäivähoitajilta nousi ohjattujen toimintatuokioiden järjestäminen perhepäivähoitajille sekä heidän lapsiryhmilleen.

Huomasimme kehittämiskohteita opinnäytetyössämme. Pohdimme, olisiko ollut hyödyllistä rajata lasten ikä kokonaan tiettyyn ikäkauteen. Näin olisimme saaneet vastattua tarkemmin tietyn ikäkauden motoristen perustaitojen kehitykseen. Ottaen kuitenkin huomioon toimeksiantajan tarpeen ja perhepäivähoitajien työkentän, kaikkien alle kouluikäisten lasten motorisen kehityksen tukeminen liikunnalla on oleellista. Pohdimme myös, että omassa ohjauksessamme yhteisöllisyyden korostaminen jäi vähäiseksi ja siihen olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota. Pysyimme suunnitellussa opinnäytetyöprosessin aikataulussa, mutta aika ajoin se vaati paljon työtä. Myös opinnäytetyön aiheen rajaaminen tuntui välillä haasteelliselta, mutta saimme kuitenkin aikaan eheän kokonaisuuden.

Vaikka löysimme opinnäytetyöstämme yllämainittuja kehittämiskohteita, saavutimme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet. Monivaiheisen opinnäytetyöprosessin aikana toimimme ja kehitimme taitojamme tutkijana ja materiaalin tuottajana. Pedagoginen asiantuntijuutemme vahvistui, kun toteutimme useita pedagogisia prosesseja. Pedagoginen prosessi koostui jokaisen liikuntatuokion suunnittelusta, toteutuksesta, arvioinnista ja dokumentoinnista sekä kehittämisestä. Pääsimme kehittämään ohjaajan taitojamme sekä pienelle että isommalle lapsiryhmälle. Pääsimme kehittämään myös havainnointitaitojamme havainnoidessamme liikuntatuokioiden kulkua ja toimivuutta. Havainnoinnin lisäksi dokumentointitaitomme kehittyivät kirjatessamme ylös havaintojamme itse laatimallemme havainnointilomakkeelle sekä opinnäytetyöhön. Opimme huomioimaan palautteen omasta ohjauksesta sekä tuokioiden sisällöistä ammatillisen kehityksen ja tuotteen kehittämisen kannalta. Opinnäytetyömme auttoi meitä kehittämään sosionomin (AMK) ammatillista osaamista, erityisesti varhaiskasvatuksen näkökulmasta.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AHONEN, Liisa 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- ALASUUTARI, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- AMMATTINETTI s.a. Perhepäivähoitaja [verkkojulkaisu]. TE-palvelut. [Viitattu 2017-08-21.] Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/301_ammatti
- ASETUS LASTEN PÄIVÄHOIDOSTA. A16.3.1973/239. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-09-08.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239>
- AUTIO, Tuire 1997. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus OY.
- AUTIO, Tuire ja KASKI, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- FINNE, Jaakko 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.
- GALLAHUE, David L. ja OZMUN, John C. 2006. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Sixth edition. New York: The McGraw-Hill Companies.
- GEHRIS, J. S., GOOZE, R. A. ja WHITAKER, R. C. 2015. Teachers's perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. Child: care, health and development [digilehti] Jan2015, 122–131. [Viitattu 2018-03-02.] Saatavissa: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cch.12136/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=previe w_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED
- HAAPAMÄKI, Jouko 2000. Yhteisöllisyys päivähoidossa. Näkökulmia päivähoiton yhteisöllisyyteen. Julkaisussa: TAMMINEN, Mari (toim.) Yhteisö kasvattaa: Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Tammi, 14–25.
- HEINÄMÄKI, Liisa 2002. Kotiäidistä kasvattajaksi. Perhepäivähoitajien ammatin ja koutuksen kehittyminen. Julkaisussa: ALHO-KIVI, Hanna ja KESKINEN, Soili (toim.). Kodissa vaan ei kotona: perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki: Tammi, 38–60.
- HELSINGIN KAUPUNKI 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5 -vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa [verkkodokumentti]. Lasten päivähoito. Oppaita ja työkirjoja 2008: 3. Sosiaalivirasto. [Viitattu 2018-09-06.] Saatavissa: http://www.aikuissosiaalityo.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf
- HÄNNIKÄINEN, Maritta ja RASKU-PUTTONEN, Helena 2001. Piaget'n ja Vygotskin merkitys varhaiskasvatuksessa. Julkaisussa: KARILA, Kirsti, KINOS, Jarmo ja VIRTANEN, Jorma (toim.). Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-Kustannus, 158–183.
- IISALMEN KAUPUNKI 2016. Iisalmen kaupunki. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet [verkkodokumentti]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2017-09-15.] Saatavissa: <http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kasvatus-ja-opetus/Lasten-varhaiskasvatuspalvelut>
- IISALMEN KAUPUNKI, s.a.a. Perhepäivähoito [verkkojulkaisu]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: <http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kasvatus-ja-opetus/Lasten-varhaiskasvatuspalvelut/Perhepaivahoito>
- IISALMEN KAUPUNKI, s.a.b. Lasten varhaiskasvatuspalvelut [verkkojulkaisu]. Iisalmen kaupunki. [Viitattu 2018-01-23.] Saatavissa: <http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kasvatus-ja-opetus/Lasten-varhaiskasvatuspalvelut>
- JAANKOLA, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliiketaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

- JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Julkaisussa: JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä:PS-kustannus, 12–21.
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Tammi.
- KAPIO, Kalevi 2000. Mitä yhteisöllisyys on? Julkaisussa: TAMMINEN, Mari (toim.) Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Tammi, 11–12.
- KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU s.a. Tuoteistaminen [verkkojulkaisu]. Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöpankki. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuoteistaminen/Tuoteistaminen>
- KANANEN, JORMA 2008a. Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- KANANEN, Jorma 2008b. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytäntö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- KANANEN, Jorma 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Suomen yliopistopaino oy –Juvenes Print.
- KARVONEN, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- KARVONEN, Pirkko, SIREN-TIUSANEN, Helena ja VUORINEN, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- KAURANEN, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- KEMPLE, Kristen M., OH, JiHyun, KENNEY, Elizabeth ja SMITH-BONAHUE, Tina 2016. The Power of Outdoor Play and Play in Natural Environments. Childhood Education, Vol. 92, no. 6. 446-454.
- KOKLJUSCHKIN, Mikael 2000. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Helsinki: Tammi.
- KOSKI, Mari 2002. Perhepäivähoidon sosiaalinen oppimisympäristö. Julkaisussa: ALHO-KIVI, Hanna ja KESKINEN, Soili (toim.). Kodissa vaan ei kotona: perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki: Tammi, 135–145.
- KOSKI, Pasi 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Julkaisussa: Timo JAAKKOLA (toim.), Jarmo LIUKKONEN (toim.) ja Arja SÄÄKSLAHTI (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus: Jyväskylä, 96–124.
- KRONQVIST, Eeva-Liisa ja PULKKINEN, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- KYNGÄS, Helvi ja VANHANEN, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11 1/-99, 3–12.
- KÄMPPI, Katariina, AIRA, Annaleena ja TAMMELIN, Tuija 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus rakentuu monista arjen käytännöistä. Liikunta & TIEDE 53- 5/2016, 9-12.
- LAAKSO, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Julkaisussa: HEIKINARO-JOHANSSON, Päivikki ja HUOVINEN, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY Oppimateriaalit OY: Helsinki, 16–24.
- LAKI SOSIAALIHUOLLON ASIAKKAAN ASEMESTA JA OIKEUKSISTA L22.9.200/812. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L3P15>
- LEINONEN, Jonna. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Julkaisussa: HEIKKA, Johanna, FONSEN, Elina, ELO, Janniina ja LEINONEN, Jonna (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Lisäpainos. Suomen varhaiskasvatus ry: Tampere 2014, 16–40.

- LIIKUNTALAKI L 390/2015. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-05-18.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- NUMMINEN, Pirkko 1999. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- NUMMINEN, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus OY.
- OPETUSHALLITUS 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 [verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 2017-04-04.] Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016a. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22 [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016b. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21 [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- PARRILA, Sanna 2002. Perhepäivähoito osana suomalaista päivähoitojärjestelmää. Julkaisussa: ALHO-KIVI, Hanna ja KESKINEN, Soili (toim.). Kodissa vaan ei kotona: perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki: Tammi, 13–37.
- PERHEPÄIVÄHOIDON OHJAAJA 2017-04-04. Iisalmen kaupungin perhepäivähoidon ohjaaja [haastattelu]. Iisalmi: Iisalmen lasten varhaiskasvatuspalvelut.
- PULLI Elina 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus ja Kirjapaja OY.
- PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2012. Liikkuva lapsi. Julkaisussa: Hujala, Eeva ja Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2.painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy, 136-150.
- RINTAKORPI, Kati ja VIHMAARI-HENTTONEN, Elsa 2017. Tää on meidän maailma! Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- SOINI, Anne, KETTUNEN, Tarja, MEHTÄLÄ, Anette, SÄÄKSLAHTI, Arja, TAMMELIN, Tuija, VILLBERG, Jari ja POSKIPARTA, Janita 2012. Liikunta ja tiede [verkkolehti] 1/2012, 52–58. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf
- SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ, OPETUSMINISTERIÖ JA NUORI SUOMI RY 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf
- SÄÄKSLAHTI, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- TALENTIA 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet [verkkojulkaisu]. Viitattu [2018-03-21.] Saatavissa: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Lisäpainos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-03-21.] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- VALLI, Raine 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

VARHAISKASVATUSLAKI L 19.1.1973/36. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-05-03.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

VIRSTA s.a. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot [verkkójulkaisu]. VIRSTA: virtual statistics. [Viitattu 2017-05-20.] Saatavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/>

WEBROPOL s.a. Webropol powerful insights [verkkosivu]. [Viitattu 2017-09-08.] Saatavissa: <http://webropol.fi/>

ZIMMER, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITE 1: ALKUKARTOITUSKYSELYN RUNKO

ALKUKARTOITUSKYSELY IISALMEN KAUPUNGIN PERHEPÄIVÄHOITAJILLE

Olemme Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen Savonia-ammattikorkeakoulusta Iisalmen kampukselta. Olemme kolmannen vuoden Sosionomi (AMK) –opiskelijoita ja suuntaudumme varhaiskasvatukseen.

Opinnäytetyössämme teemme liikuntakasvatusmateriaalia Teidän käyttöönnne, joka koostuu kuudesta pedagogisesta ohjaussuunnitelmasta erilaisiin liikuntatuokioihin. Tässä sähköpostissa olevasta linkistä pääsette alkukartoituskyselyymme, jossa pääsette kertomaan ajatuksianne liikuntakasvatuksesta ja toiveitanne liikuntatuokioista.

Kyselyyn on aikaa vastata **30.9.2017** asti. Kyselyn tekemiseen menee noin 10-15 minuuttia. Kyselyyn vastataan anonyymisti. Toivomme, että mahdollisimman moni vastaisi alkukartoituskyselyyn.

Jos teillä on jotain kysyttävää alkukartoituskyselyyn liittyen, voitte ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin

Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen

Savonia-ammattikorkeakoulu, Sosionomi (AMK) -opiskelijat

helmi.juntunen@edu.savonia.fi

tiia.kokkonen@edu.savonia.fi

1. Ohjatun liikunnan järjestäminen

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. En osaa sanoa
4. Osittain samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Koen ohjatun liikunnan määrän riittäväksi	—	—	—	—	—
Koen ohjatun liikunnan laadun hyväksi	—	—	—	—	—
Motorisen kehityksen tukeminen arjessa onnistuu hyvin.	—	—	—	—	—
Ohjatun liikunnan järjestäminen on minulle helppoa.	—	—	—	—	—
Jos on esteitä, niin mitä?					

2. Miten yhteisöllisyys ja yhteistyö toteutuvat liikuntakasvatuksessa muiden perhepäivähoitajien ja huoltajien kanssa?

3. Minkälaisia toiveita ja ajatuksia teillä on liikuntakasvatuksesta ja liikuntatuokioiden sisällöstä?

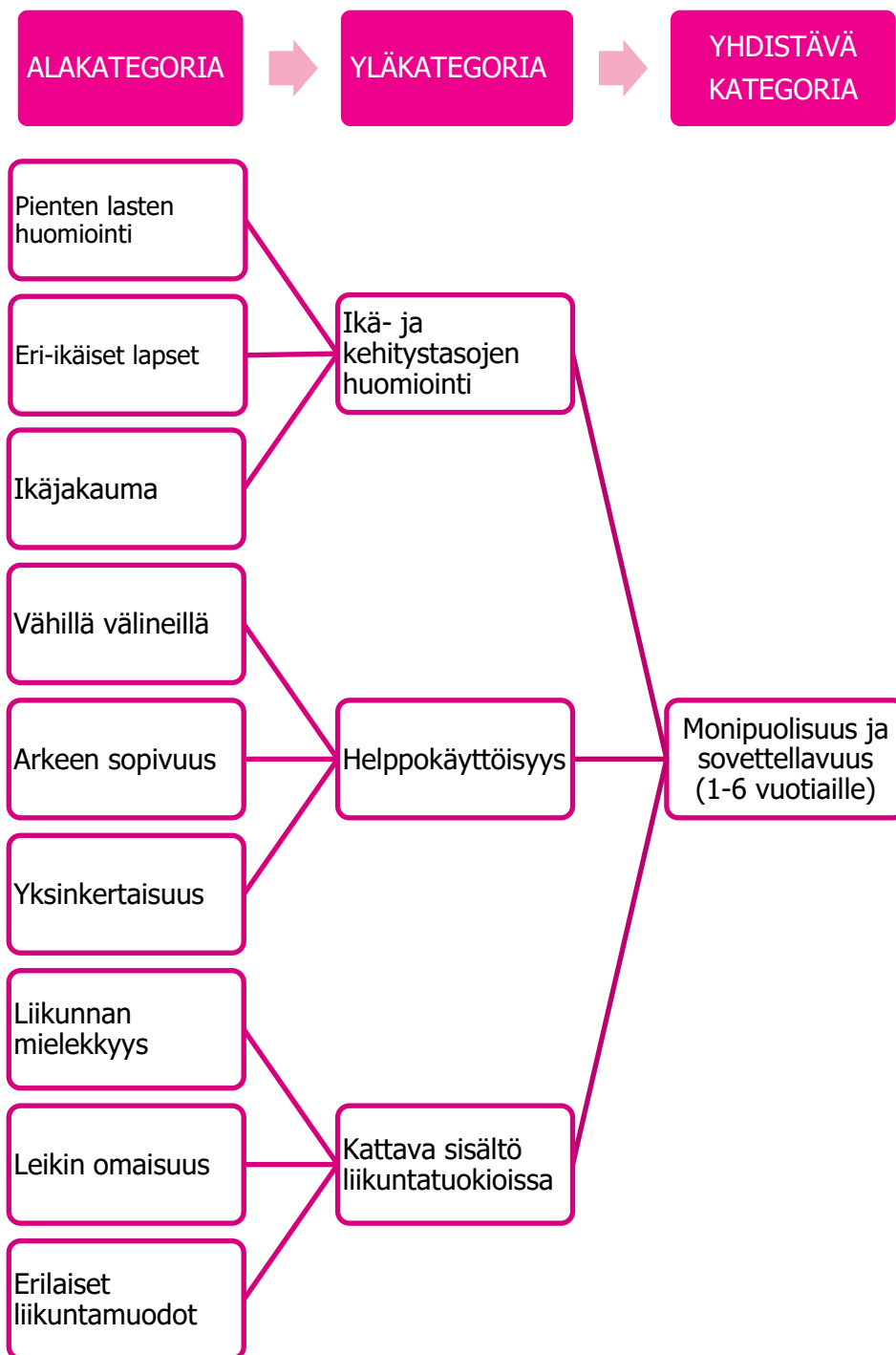
4. Minkälaisia teemoja haluaisitte nostaa esille liikuntatuokioissa? (esimerkiksi luonto, vuodenajat, satuliikunta)

5. Minkälaisia liikuntavälineitä ja toimintatiloja teillä on käytössänne?

6. Muita ajatuksia ja kehittämisideoita liikuntakasvatukseen ja liikuntatuokioihin liittyen?

KIITOS VASTAUKSISTA!

LIITE 2: ABSTRAHOINTIKAAVIO



LIITE 3: TOIMINNAN HAVAINNOINTILOMAKE

Päivämäärä: _____

Tuokion nimi: _____

Tuokion nimi	Kyllä	Ei	Kehitettävää
Onnistuiko lasten motivointi tuokion aikana?			
Oliko tuokion sisältö sovellettavissa kaiken ikäisille lapsille? (menetelmät)			
Etenikö tuokio suunnitelman mukaisesti?			
Oliko tuokio sovellettavissa paikkaan?			
Oliko tuokio sovellettavissa lapsimäärään? (lapsimäärä _____)			
Onnistuiko tuokio käytettävissä olevien materiaalien avulla?			
Onnistuiko tuokion mielekkyys? (Ilmapiiiri)			

Täyttyivätkö tuokion tavoitteet?

Muita ajatuksia?

LIITE 4: OSALLISTUMISLUPALOMAKE

OSALLISTUMISLUPA

Hei!

Olemme Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen Savonia-ammattikorkeakoulusta Iisalmesta. Olemme kolmannen vuoden Sosionomi (AMK) -opiskelijoita ja suuntaudumme varhaiskasvatukseen. Teemme opinnäytetyötä Iisalmen kaupungin perhepäivähoitoon ja aiheemme on "Liikuntakasvatus perhepäivähoidossa-materiaalikansio Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajille". Suunnittelemme liikuntatuokioita, joista kokoamme ohjauspaketin perhepäivähoitajien käyttöön. Käymme pitämässä ohjaukset eri ryhmille Iisalmen alueella.

Olemme tulossa pitämään ohjauksen Teidän lapsenne päivähoitopaikkaan pp.kk.vvvv. Ryhmän perhepäivähoitaja on paikalla koko tuokion ajan. Liikuntatuokio kestää noin 20 minuuttia ja se pidetään _____ . Meillä on salassapito- ja vaitiolovelvollisuus, ja opinnäytetyön toteutumisen kannalta emme tarvitse lasten tietoja.

Tämän osallistumislupalomakkeen allekirjoittamalla lapsenne saa osallistua liikuntatuokioomme.

Lapsen nimi: _____

Allekirjoitus: _____

Päivämäärä: _____

Ystävällisin terveisin,

Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen

Savonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat

helmi.juntunen@edu.savonia.fi

tiia.kokkonen@edu.savonia.fi

LIITE 5: PALAUTEKUVAKORTIT JA -KYSYMYKSET

Lasten palautekuvakortit:

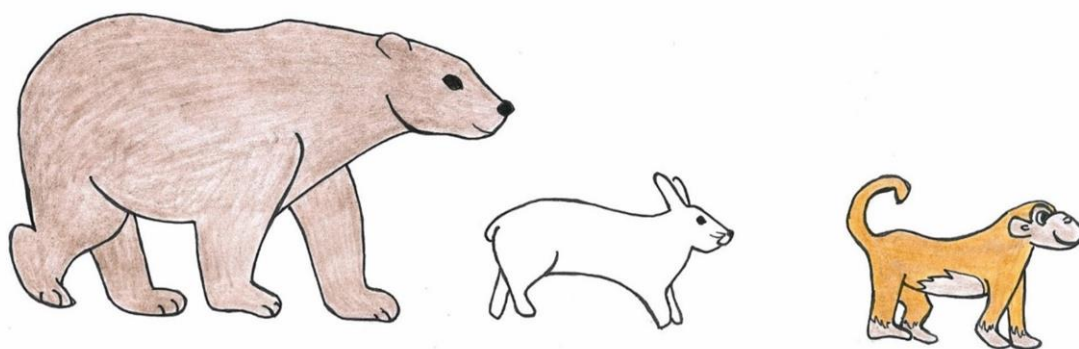


Palautekysymykset perhepäivähoitajille:

- Mitä mieltä olitte tuokion kulusta?
- Mikä onnistui?
- Mitä kehitettävää?
- Koetteko, että voisitte soveltaa tuokiota omaan käyttöönne?
- Oliko tuokio teidän mielestänne mieleinen liikunnan kannalta?

LIITE 6: LIIKUNTAKASVATUSMATERIAALI

LIIKUNTAKASVATUS, MATERIAALI



TERVEISET

”Liikuntakasvatusmateriaali” on kehitetty opinnäytetyönä Sosionomi (AMK) – koulutusohjelmassa Savonia-ammattikorkeakoulussa Iisalmen kaupungin perhepäivähoitajille. Tämän materiaalin tavoitteena on lisätä mahdollisuuksia ohjatun liikunnan toteuttamiseen perhepäivähoidossa. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimi Iisalmen kaupungin perhepäivähoidonohjaaja Irma Huotari.

Tämä materiaali koostuu kahdesta osasta: tiivistetystä liikuntaan liittyvästä teorian tiedosta ja liikuntatuokioiden pedagogisista ohjaussuunnitelmista. Teoriatieto koostuu liikuntakasvatuksen ja motorisen kehityksen pääkohdista. Näiden lisäksi olemme nostaneet ”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset” sekä liikunnan näkökulmasta keskeisimmät asiat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2016). Materiaalin kehittämisessä olemme ottaneet myös huomioon Varhaiskasvatustalain (19.1.1973/36) sekä Liikuntalain (390/2015).

Materiaaliin olemme kehittäneet yhdeksän liikuntatuokiota, joita voi käyttää ja soveltaa liikunnan suunnittelussa ja ohjauksessa. Tuokioiden suunnittelussa otimme huomioon toteuttamamme alkukartoituskyselyn vastaukset. Kehitimme tuokioita ohjaamiemme liikuntatuokioiden jälkeen saatujen palautteiden pohjalta. Liikuntatuokioissa on otettu erityisesti huomioon 1–3-vuotiaat lapset.

Liikunnalla on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapsen tulee liikkua omaehtoisesti sekä ohjatusti. Tavoitteellisella ohjatulla liikunnalla tuetaan lapsen motorisen kehityksen tavoitealueita, sekä monipuolistetaan lapsen liikuntaa.

Liikuntatuokioiden lähtökohdina ovat olleet leikinomaisuus, liikunnan mielekkyys ja lasten osallisuus. Tuokiot on suunniteltu niin, että niiden avulla on mahdollista tukea ja vahvistaa perhepäivähoitajien keskinäistä yhteisöllisyyttä. Tuokioita voidaan ohjata saman materiaalin pohjalta erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi leikkikentillä.

Liikunnan iloa!

Terveisin,

Helmi ja Tiia



Kuvitus: Mona Kokkonen ©

SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTAKASVATUS	4
MOTORINEN KEHITYS.....	5
VARHAISKASVATUSLAKI JA VAŠU (2016).....	6
ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ JA LIIKUNTALAKI.....	7
LIIKUNTATUOKIOT.....	8
MIELIKUVITUSMATKA METSÄKARKELOIHIN	10
VUODENAJAT: PUPUJUŠSIN TALVIRETKI.....	12
VUODENAJAT: KEVÄINEN PEŠÄNRAKENNUŠ.....	14
VUODENAJAT: SYKSYINEN TUULITANŠSI.....	18
TAITOLIIKUNTA	20
SEIKKAILU: PUPUJUŠSIN PORKKANAJAHTI	24
MUŠIIKKILIIKUNTA	26
LIITE 1: MIELIKUVITUSMATKAN KIRJE.....	29
LIITE 2: SEIKKAILUN KIRJE	31
LIITE 3: SEIKKAILUN VIHJEET.....	33
OMAT MERKINNÄT.....	35
LÄHTEET	36

LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on tukea liikunnan avulla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Liikuntakasvatuksen tehtävänä ei ole varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä valmentaa lapsia urheiluharrastuksia varten vaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ottamalla huomioon liikunta- ja aistikokemukset päivittäisissä toiminnoissa

Liikuntakasvatus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen:

- ❖ Kasvatus liikuntaan: Liikunnan harrastamisen, terveellisten elämäntapojen ja liikunnan tietojen ja taitojen opettamista
- ❖ Kasvatus liikunnan avulla: Kehittää lapsen sosiaalisia ja eettisiä tavoitteita yhteistoiminnallisella liikunnalla.

Liikuntakasvatus mahdollistaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen. Fyysisen kasvun ja motorisen kehityksen lisäksi liikunnalla voidaan tukea lapsen muitakin kehityksen osa-alueita.

- ❖ Kognitiivinen kehitys
 - ❖ Liikunnan avulla tunto-, kuulo- ja näköaistien monipuolista kehitystä lapsella voidaan edistää kysymällä ja yhdessä pohtimalla. Tätä kautta lapsi oppii havainnoimaan omia sekä muiden liikkeitä ja käyttämään niitä lopulta itsenäisesti. Liikunta edistää myös lapsen muistin kehitystä.
- ❖ Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys
 - ❖ Tavoitteellinen liikunta mahdollistaa lapsen sosiaaliemotionaalisen kehityksen ryhmätoiminnan sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävän toiminnan avulla. Liikunta antaa mahdollisuuden ymmärtää ja käsitellä omia tunteitaan sekä ilmaista omia tunteitaan toisille liikuntatuokiossa esimerkiksi osoittamalla empatiaa.
 - ❖ Lapsen myönteisen minäkuvan kehittäminen liikunnan avulla, vahvuuksien löytäminen

Liikuntakasvatuksen tavoitteet ikäkausittain:

- ❖ Alle kaksi vuotiaat: oppii tunnistamaan omasta kehostaan silmät, nenän, korvat, suun ja navan.
- ❖ 3-4 vuotiaat: oppii paikantamaan ja liikuttamaan pyydettäessä omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja varpaita ja peppua sekä vatsaa.
- ❖ 5-6 vuotiaat: kaulan, olkapäiden, lantion, reisien, polvien, kantapäiden sekä jalkapohjien tahdonalainen liikuttaminen ja tunnistaminen. Lisäksi ikäkauteen kuuluu kehon eri puolien eli oikean ja vasemman sekä etu- ja takapuolen liikuttaminen ja tunnistaminen

MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys on osa fyysisen kehityksen kokonaisuutta. Motorinen kehitys tarkoittaa liikkumisen ja liikkeiden kehitystä sekä kehon ja lihasten hallinnan kehitystä. Motoriikka kehittyy yksilöllisesti ja siihen vaikuttavat geenit, lapsen motivaatio sekä ympäristön tarjoamat harjoittelumahdollisuudet.

Liikuntakasvatusmateriaalin liikuntatuokioissa painotamme karkeamotorista kehitystä sekä motoristen perustaitojen harjoittelua. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, heitto, kiinniotto, hyppääminen ja potkaiseminen.

Motorisen perustaidon oppimisessa on kolme kehitysvaihetta. Alkeismallin vaiheessa motorisen taidon oppiminen näyttää vielä alkeelliselta. Perusvaiheessa lapsen muistissa oleva taidon sisäinen malli on melko vakiintunut ja toistoja siinä on onnistunut.

Optimaalisen suoritustekniikan vaiheessa motorinen taito on jo hyvin kehittynyt. Taito on automatisoitunut ja sitä voi käyttää erilaisissa tilanteissa.

Motorista kehitystä ei nähdä tapahtuvan pelkästään vaiheiden kautta. Motorinen kehitys sekä taitojen kokonaisuus muokkautuvat jatkuvasti. Taidot lisääntyvät ja kehittyvät aiemmin opitun varassa.

VARHAISKASVATUSLAKI JA VASU (2016)

Varhaiskasvatustalaki ottaa huomioon liikunnan järjestämisen varhaiskasvatuksen eri muodoissa. Yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on "toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset" (Varhaiskasvatustalaki 19.1.1973/36, §2a.)

Varhaiskasvatustasuunnitelman perusteissa 2016 varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan osa-alueet jaetaan erilaisiin oppimisen alueisiin. "Kasvan, liikun ja kehityn" -oppimisen osa-alue, johon kuuluu liikkuminen, ruokakasvatus, terveys ja turvallisuus. Näiden tehtävänä on muodostaa perusta elämäntavalle, joka arvostaa terveyttä, hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta.

Varhaiskasvatuksessa tulee olla lapsen omaehtoisien liikunnan lisäksi ohjattua liikuntaa, jonka tulee olla monipuolista ja tavoitteellista niin sisä- kuin ulkotiloissa tapahtuvaa eri vuodenaikoina. Liikunnan tavoitteena varhaiskasvatuksen pedagogisessa toiminnassa on kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnasta saatavaa iloa. Lapsen terveen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin sekä motorisen oppimisen kannalta on tärkeää, että eritasoisia ohjattua sekä omaehtoista liikuntaa tapahtuu riittävästi erilaisissa ympäristöissä

Muut varhaiskasvatustasuunnitelman perusteiden 2016 oppimisen osa-alueet tukevat liikuntakasvatuksellista näkökulmaa, esimerkiksi "Ilmaisun monet muodot" -oppimisen osa-alueen kautta lapset pääsevät ilmaiseimaan itseään musiikin ja liikkeen kautta.

Varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöjen tulee olla kehittäviä, oppimista edistäviä, turvallisia ja terveellisiä. Oppimisympäristöjen tulee ohjata lasta muun muassa leikkiin, asioiden tutkimiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Ne tarjoavat lapsille mahdollisuuksia esimerkiksi monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen sekä rauhallisempaan leikkiin ja oleiluun. Myös esimerkiksi luonto ja leikkipuistot ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä, ja niitä hyödynnetään liikunnan toteuttamisessa. Lasten kanssa harjoitellaan myös lähiympäristössä tapahtuvaa liikkumista. Näiden käytäntöjen tavoitteena on vahvistaa lasten turvallisuuden tunnetta, valmiuksia toimia turvallisesti erilaisissa tilanteissa

ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ JA LIIKUNTALAKI

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä” ohjaavat liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden järjestämistä varhaiskasvatuksessa alle 8-vuotiaille.

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua, ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Fyysisen aktiivisuuden kautta tapahtuva toiminnallisuus on lapselle luonnollinen tapa oppia uutta.

Fyysinen aktiivisuus tapahtuu leikin, ulkoilun ja ohjatun liikunnan kautta.

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kuormittavuudeltaan eri tasoista liikuntaa

- ❖ kevyt liikunta (esimerkiksi kävely, tasapainoilu, pallonheitto)
- ❖ reipas ulkoilu (esimerkiksi pyöräily, luistelu)
- ❖ erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus (esimerkiksi hippaleikki, hyppiminen)

Fyysistä aktiivisuutta tulisi olla kolme tuntia päivässä

- ❖ Erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tunti päivässä
- ❖ Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa yhteensä kaksi tuntia päivässä

Lisäksi Liikuntalaki ohjaa liikunnan edistämistä

- ❖ Lain tavoitteena on esimerkiksi edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä

LIIKUNTATUOKIOT

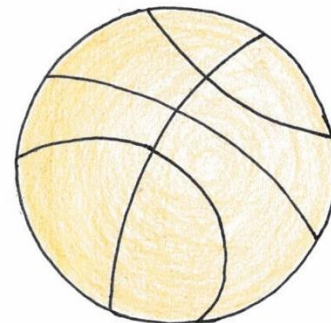
Liikuntatuokioiden pedagogisia ohjaussuunnitelmia on yhdeksän. Jokaisella tuokiolla on oma teemansa. Kaikki tuokiot perustuvat motoristen perustaitojen harjoitteluun, ja niiden vaikeustasoa voi soveltaa tilanteen mukaan. Tuokiot kestävät noin 20–40 minuuttia, ja kestoja voi soveltaa lapsiryhmän mukaan.

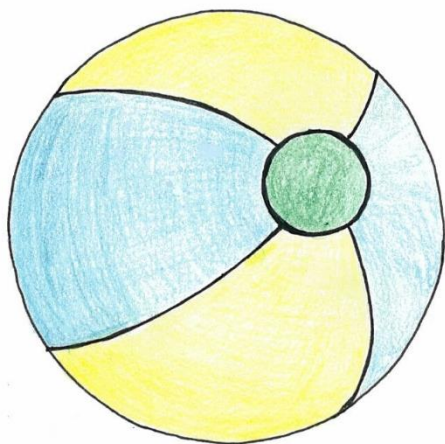


Suunnitelmat koostuvat toiminnan tavoitteista, menetelmistä, tarvittavista materiaaleista sekä vinkeistä ohjaajille tuokion toteuttamiseen. Toiminnan kulku muodostuu kolmesta osasta: aloituksesta, toiminnasta ja lopetuksesta. Aloituksissa lähtökohtana on lasten motivointi liikuntatuokioon käyttämällä loruja, tarinoita ja mielikuvista. Toimintaan on avattu tarkemmin liikuntatehtävät ja käytettävät tarinat, jotka ohjaavat toimintaa. Lopetukset koostuvat rauhoittumisesta, esimerkiksi venyttelyllä.

Liikuntatuokiot ovat helposti sovellettavissa.

- ❖ Lapsiryhmän koko:
 - ❖ Tuokion toteutus onnistuu eri kokoisille lapsiryhmille. Suurempi lapsimäärä vaatii useamman ohjaajan osallistumista ohjaukseen.
- ❖ Lapsien ikä- ja kehitystaso:
 - ❖ Tuokioita voidaan soveltaa eri lasten ikä- ja kehitystasojen mukaan. Liikuntatehtäviä voi helpottaa tai vaikeuttaa lapsen yksilöllisyyden huomioiden.
- ❖ Toimintaympäristö:
 - ❖ Tuokiota voidaan toteuttaa sisä- sekä ulkotiloissa, esimerkiksi perhepäivähoitajan kotona ja pihalla, liikuntasalissa tai leikkikentällä.
- ❖ Arjen tueksi:
 - ❖ Tuokion liikuntatehtäviä ja loruja voidaan hyödyntää arjessa. Esimerkiksi liikuntalorua voi käyttää yksittäisenä menetelmänä.





Liikuntatuokiokohtaisia vinkkejä soveltamiseen löytyy jokaisesta suunnitelmasta ”Vinkit tuokion ohjaajalle” -osioista.

Liikuntatuokiot voidaan toteuttaa vähillä liikuntavälineillä ja välineiksi voi soveltaa myös esimerkiksi luonnonmateriaaleja.

Liikuntakasvatusmateriaalin lopussa on liitteinä kahteen liikuntatuokioon käyttövalmista materiaalia, jotka voi leikata käyttöön.

MIELIKUVITUSMATKA METSÄKARKELOIHIN

Tavoitteet

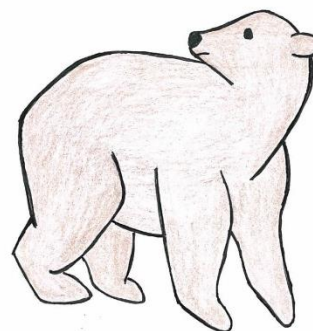
- ❖ Mielikuvituksen kehityksen tukeminen liikunnan avulla
- ❖ Kokonaisvaltaisesti kehon liikkeiden hahmottaminen
- ❖ Kehon osien hahmottaminen
- ❖ Osallisuuden vahvistaminen

Menetelmät

- ❖ Mielikuvituksen liittäminen liikuntaan
- ❖ Erilaisten eläinten liikkeiden jäljentäminen (monipuoliset ja eritasoiset liikkeet)
- ❖ Kehon osien nimeäminen

Tarvittavat materiaalit

- ❖ Kutsut ”Metsäkarkeloihin (Liite 1)



Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Lasten osallistaminen toiminnan joka vaiheessa lisää lasten mielekkyyttä osallistua toimintaan, esimerkiksi lapsilta kysytään puettavat vaatteet
- ❖ Lapsilta voidaan kysyä myös tasojen kautta eläimien liikkeitä, esimerkiksi mikä eläin kulkee maantasolla
- ❖ Tuokion toteutuspaikka voidaan suunnitella ja valmistella etukäteen, esimerkiksi ulkona luonnonmateriaaleista majan tai tunnelin rakentaminen yhdessä lapsien kanssa
- ❖ Vuodenaikojen huomiointi: vuodenaikojen mukaiset eläimet ja muuttuva luonto
- ❖ Eläimet voidaan rajoittaa liittyväksi esimerkiksi Suomen luontoon
- ❖ Tarinan muokkaaminen ajankohtaisten aiheiden mukaan
- ❖ Muusikin käyttö
- ❖ Eläimien havainnollistaminen kuvien avulla

Toiminnan kulku

Aloitus

Mielikuvitusmatka Metsäkarkeloihin alkaa "pukeutumisella". Ryhmä voi yhdessä miettiä mitä varusteita ja vaatteita metsään tarvitaan mukaan (esimerkiksi reppu, sadevaatteet) ja puetaan leikisti. Pukemisen yhteydessä voidaan ottaa kehonosien sekä vaatteiden nimeämistä.

Toiminta

"Nyt lähdetään kävelemään kohti metsää. Ensin meidän pitää ylittää tie. Mitä pitää tehdä ennen kuin saa ylittää tien? (kysymys lapsille). Katsotaan vasemmalle, sitten oikealle ja vielä kerran vasemmalle. Ja sitten mennään.

Meillä tuli puro vastaan. Katsokaa, kuinka paljon kiviä siinä on. Meidän olisi tarkoitus päästä tuon puron yli. Miten me voisimme sen ylittää? (kysymys lapsille). Voimme joko hyppiä kivien päälle tai uida.

Eikö olekin hieno tunneli. Meidän olisi tarkoitus mennä tuon tunnelin läpi, jotta pääsemme metsään (kontataan "tunnelin" ali).

Nyt saavuimme metsään ja "Metsäkarkeloihin". Näettekö, kuinka paljon eläimiä täällä on? Mitä kaikkia eläimiä näette? (tarkoitus tehdä mahdollisimman monipuolisia liikkeitä esim. Kiemurrellaan maassa-käärme, kontataan-susi, karhukävely-karhu ja seisten-linnut, sekä liikkua eri tasoilla esimerkiksi käärme-alataso, karhu-keskitaso ja lintu-ylätaso. Liikkeitä voidaan tehdä mahdollisimman pienesti, normaalisti tai suuresti, esimerkiksi pieni lintu vs. iso lintu).

Tuollahan on hieno maja! Mennään kaikki yhdessä katsomaan, mitä siellä on? (siirrytään "majaan"). Täällähän on paljon eläimiä, mitähän he tekevät? (lapsilta kysytään ja toimitaan lasten ideoiden mukaisesti).

Nyt meidän on aika lähteä kulkemaan takaisin päin. Meidän pitää kulkea samaa reittiä kuin tänne päin tullessa.

Muistatteko, mitä teimme metsään kulkiessa? (tunneli, puron ylitys ja tien ylitys).

Lopetus

Pohditaan yhdessä, mitä eläimiä nähtiin metsässä.



VUODENAJAT: PUPUJUSSIN TALVIRETKI

Tavoitteet

- ❖ Kehonosien tunnistaminen ja hallinta
- ❖ Kehon liikeratojen hahmottaminen ja hallinta
- ❖ Mielikuvituksen kehityksen tukeminen

Menetelmät

- ❖ Liikuntaloru
- ❖ Talvinen satujumppa
- ❖ Pienimuotoinen satuhieronta tai venyttely

Tarvittavat materiaalit

- ❖ Pupujuussin tarina
- ❖ Loru

Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Aloituksen liikuntaloruun voi keksiä lasten kanssa omat liikkeet, kun loru on tuollaisena käyty läpi
- ❖ Ulkona toteuttaessa voidaan alueella liikkua laajasti, sisällä liikkeet voidaan tehdä pienimuotoisempi
- ❖ Lopetukseen satuhieronnan tai venyttelyn taustalle voi ottaa rauhallista musiikkia
- ❖ Isommat lapset voivat tehdä satuhierontaa myös pareittain

Toiminnan kulku

Aloitus

"Vauhtivarpaan viikonpäivät"
*Maanantaina maha maahan,
 tiistaina tehdään tasahyppyjä,
 keskiviikkona kyliet kaarelle,
 torstaina taputellaan takapuolta,
 perjantaina pyöritään paikallaan,
 lauantaina luistellaan lattialla,
 sunnuntaina seistään suorassa.
 Sitten syli sykkyrälle.*

*(mennään vatsalleen)
 (tasahyppy)
 (kylkien venytys)
 (taputellaan takapuolta)
 (paikallaan pyöriminen)
 (luistelu)
 (hyvä ryhti)
 (kyykkyyn sykkyrään)*



Toiminta:

Lähdetään mukaan Pupujussin talviretkelle ja erilaisia liikkeitä tehdään tarinan mukaisesti:

Pupujussi nukkuu pienessä kippurassa ja herää aamulla oikein sikeästi unesta. Hän aloittaa aamunsa venyttelyllä. Ensin hän nostaa kädet korkealle ylös, pyörittää käsiä pään päällä. Sen jälkeen hän kurkottaa varpasiinsa ja lopuksi hän venyttelee kylkensä isolle kaarelle. Hän syö pari porkkanaa aamupalaksi ja laittaa pipon päähänsä. Pupujussi on päättänyt lähteä talviretkelle. Mitä mieltä olette lapset, mitä pupu tarvitsee mukaansa?

Pupujussi lähtee reippaasti marssien kohti metsää. Pupujussi ei ole ikinä nähnyt niin paljon lunta kuin metsässä oli. Pupujussi miettii, voiko hän hypätä lumeen ja kieriä siinä? Edessä oli myös hauskanäköinen mäki, jonka voisi kieriä alas. Pupujussille tuli hieman kylmä kierittyään lumessa, joten hän ajatteli juosta. Ensin Pupujussi lähti juoksemaan hiljaa, sitten vähän kovempaa ja sitten niin kovaa kuin hän ikinä pääsee.

Pupujussi näkee jäässä olevan lammen. Hän miettii, onko jää tarpeeksi kestävä. Pupujussi näkee kyltin, jossa lukee "Saa luistella". Hän oli aivan innoissaan. Hän astuu varovasti jäähän reunalle ja ottaa muutaman askeleen. Sitten hän kaatuu pepulleen. Hän hämmentyy, mutta sitten naurahtaa. Hän nousee ylös ja yrittää uudelleen. Hän alkaa harjoitella luisteluliikkeitä.

Luistelu oli Pupujussin mielestä hauskaa. Hän lähtee kävelemään kotia kohti. Kotona hän huomaa sukset ovenpielessä ja päättää käydä vielä pienellä hiihtoretkellä.

Lapset, mitä muuta Pupujussi voisi talviretkellä tehdä? Tämän jälkeen Pupujussi palaa pomppien kotia kohti innokkaana päivän touhuista. Kotiin päästyään Pupujussi oli niin väsynyt, että hän kaatui suoraan sänkyyn pipo päässään.

Lopetus

Pienimuotoista satuhierontaa tai venyttelyä vuodenaikalorun mukaan. Satuhieronnan voi toteuttaa sisätiloissa tai hyvällä säällä, venyttely onnistuu myös ulkona. Satuhieronnassa aikuinen tekee liikkeitä lapsen selkään tai käsillä, venyttelyssä lapsi tekee liikkeet itse lorun mukaisesti.

*Meillä neljä vuodenaikaa on,
mietitään, mitä silloin tehdä voi.*

*Talvella usein sormia paleltaa,
silloin niitä hieroa saa.*

*Keväällä saapuu muuttolinnut,
kauniisti lennellen.*

*Kesällä nurmella juosta saa,
hiljaa tai kovaa, miten vaan.*

*Aurinko kesällä lämmittää,
auringon säteillänsä.*

*Syksyllä sade ropisee,
rop, rop, ropisee.*

*Tuuli syksyllä yllättää
ja lehtiä lennättää.*

*(hierotaan lapsen sormia tai selkää
/lapsi hieroo käsiään yhteen)*

*(heilutetaan lapsen käsiä sivuilla varovasti/ lapsi
heiluttaa käsiä sivuillaan itse)*

*(naputellaan lapsen selkään sormilla samaan suuntaan
/juostaan pienesti paikallaan)*

*(piirretään lapsen selkään aurinko/ lapsi
piirtää ilmaan ison auringon)*

*(ropistellaan sormia lapsen selkään molemmilla käsillä
/tehdään käsillä liikettä ylhäältä alas)*

(silittelään kädellä lapsen selkään

/tehdään käsillä liikettä sivusuuntaan)

VUODENAJAT: KEVÄINEN PESÄNRAKENNUKSEN

Tavoitteet

- ❖ Kehonosien tunnistaminen ja hallinta
- ❖ Kehon liikeratojen hahmottaminen ja hallinta

Menetelmät

- ❖ Liikuntaloru
- ❖ Eläimenpesäleikki
- ❖ Pienimuotoinen satuhieronta tai venyttely

Tarvittavat välineet

- ❖ Sisällä toteuttaessa pehmoleluja ja muita tekstiilejä, esimerkiksi tyynejä tai peittoja
- ❖ Ulkona toteuttaessa luonnonmateriaalit ja esimerkiksi ulkolelut

Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Aloituksen liikuntaloruun voi keksiä lasten kanssa omat liikkeet, kun loru on tuollaisena käyty läpi
- ❖ Eläintä keksiessä voidaan yhdessä miettiä jokaisen eläin esimerkiksi Suomen luontoon kuuluvaksi
- ❖ Vaikka kyseessä on leikki, niin lapsia innostetaan liikkumaan pesän rakentamisen aikana
- ❖ Lopetukseen satuhieronnan tai venyttelyn taustalle voi ottaa rauhallista musiikkia
- ❖ Isommat lapset voivat tehdä satuhierontaa myös pareittain

Toiminnan kulku

Aloitus

"Vauhtivarpaan viikonpäivät"

*Maanantaina maha maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorassa.
Sitten syji sykkyrälle.*

*(mennään vatsalleen)
(tasahyppy)
(kylkien venytys)
(taputellaan takapuolta)
(paikallaan pyöriminen)
(luistelua)
(hyvä ryhti)
(kyykkyyhyn sykkyrään)*

Toiminta

Eläimen pesä- leikki. Lapset saavat valita, mitä eläimiä leikitään ja sitten eläimille rakennetaan pesä. Pesän rakennustarpeiksi kerätään esimerkiksi ulkona luonnonmateriaaleja ja sisällä tekstiilejä tai pehmolelujä. Pesän rakentamisen jälkeen pesään voi viedä ympäristöstä löytyviä asioita. Kuljetettavat materiaalit ja tavarat ovat eri kokoisia, painoisia ja muotoisia, joten niitä kuljetetaan eri tavoin. Materiaaleja voi kuljettaa esimerkiksi hyppien, juosten, vetäen, työntäen, pyörittäen tai heittäen.



Lopetus

Pienimuotoista satuhierontaa tai venyttelyä vuodenaikalorun mukaan. Satuhieronnan voi toteuttaa sisätiloissa tai hyvällä säällä, venyttely onnistuu myös ulkona. Satuhieronnassa aikuinen tekee liikkeitä lapsen selkään tai käsillä, venyttelyssä lapsi tekee liikkeet itse lorun mukaisesti.

*Meillä neljä vuodenaikaa on,
mietitään, mitä silloin tehdä voi.*

*Talvella usein sormia paleltaa,
silloin niitä hieroa saa.
Keväällä saapuu muuttolinnut,
kauniisti lennellen.*

*Kesällä nurmella juosta saa,
hiljaa tai kovaa, miten vaan.*

*Aurinko kesällä lämmittää,
auringon säteillänsä.*

*Syksyllä sade ropisee,
rop, rop, ropisee.*

*Tuuli syksyllä yllättää
ja lehtiä lennättää.*

*(hierotaan lapsen sormia tai selkää
/lapsi hieroo käsiään yhteen)*

*(heilutetaan lapsen käsiä sivuilla varovasti/ lapsi
heiluttaa käsiä sivuillaan itse)*

*(taputellaan lapsen selkään sormilla samaan suuntaan
/juostaan pienesti paikallaan)*

*(piirretään lapsen selkään aurinko/ lapsi
piirtää ilmaan ison auringon)*

*(ropistellaan sormia lapsen selkään molemmilla käsillä
/tehdään käsillä liikettä ylhäältä alas)*

(silittelään kädellä lapsen selkään

/tehdään käsillä liikettä sivusuuntaan)

VUODENAJAT: KEŠÄISET PALLOPELIT

Tavoitteet

- ❖ Kehonosien tunnistaminen ja hallinta
- ❖ Pallonkäsittelytaitojen kehityksen tukeminen

Menetelmät

- ❖ Liikuntaloru
- ❖ Pallonkäsittelytehtävät
- ❖ Pienimuotoinen satuhieronta tai venyttely

Tarvittavat Välineet

- ❖ Palloja ja maalitolppien ja tornien välineet



Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Aloituksen liikuntaloruun voi keksiä lasten kanssa omat liikkeet, kun lorua on tuollaisena käyty läpi
- ❖ Tuokiossa lapsi voi toimia myös maalivahtina
- ❖ Torneja voi tehdä monta, jolloin useampi lapsi pääsee kerralla osallistumaan
- ❖ Lopetukseen satuhieronnan tai venyttelyn taustalle voi ottaa rauhallista musiikkia
- ❖ Isommat lapset voivat tehdä satuhierontaa myös pareittain

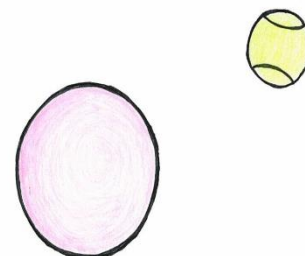
Toiminnan kulku

Aloitus:

"Vauhtivarpaan viikonpäivät"

*Maanantaina maha maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorassa.
Sitten syli sykkyrälle.*

*(mennään vatsalleen)
(tasahyppy)
(kylkien venytys)
(taputellaan takapuolta)
(paikallaan pyöriminen)
(luistelua)
(hyvä ryhti)
(kyykkyyn sykkyrään)*



Toiminta

Aluksi lapset saavat potkia/heitellä palloa vapaasti yksin tai yhdessä.

Sitten harjoitellaan pallon kuljetusta ja potkimista ja potkimista maaliin. Maali voi olla esimerkiksi purkkien väli ja sen kokoa voi muuttaa lasten kehitystason mukaan. Seuraavaksi kokeillaan pallon heittämistä esimerkiksi koriin tai hulavanteeseen.

Näiden jälkeen kootaan saatavilla olevista esineistä (esim. pullot, purkit, palikat) torni/kasa. Lapset yrittävät vuorotellen heittämällä tai potkaisemalla palloa saada kasan kaadettua.

Lopetus

Pienimuotoista satuhierontaa tai venyttelyä vuodenaikalorun mukaan. Satuhieronnan voi toteuttaa sisätiloissa tai hyvällä säällä, venyttely onnistuu myös ulkona. Satuhieronnassa aikuinen tekee liikkeitä lapsen selkään tai käsillä, venyttelyssä lapsi tekee liikkeitä itse lorun mukaisesti.

*Meillä neljä vuodenaikaa on,
mietitään, mitä silloin tehdä voi.*

*Talvella usein sormia paleltaa,
silloin niitä hieroa saa.*

*Keväällä saapuu muuttolinnut,
kauniisti lennellen.*

*Kesällä nurmella juosta saa,
hiljaa tai kovaa, miten vaan.*

*Aurinko kesällä lämmittää,
auringon säteillänsä.*

*Syksyllä sade ropisee,
rop, rop, ropisee.*

*Tuuli syksyllä yllättää
ja lehtiä lennättää.*

*(hierotaan lapsen sormia tai selkää
/lapsi hieroo käsiään yhteen)*

*(heilutetaan lapsen käsiä sivuilla varovasti/ lapsi
heiluttaa käsiä sivuillaan itse)*

*(taputellaan lapsen selkään sormilla samaan suuntaan
/juostaan pienesti paikallaan)*

*(piirretään lapsen selkään aurinko/ lapsi
piirtää ilmaan ison auringon)*

*(ropistellaan sormia lapsen selkään molemmilla käsillä
/tehdään käsillä liikettä ylhäältä alas)*

(silittelään kädellä lapsen selkään

/tehdään käsillä liikettä sivusuuntaan)

VUODENAJAT: SYKSYINEN TUULITANSSSI

Tavoitteet

- ❖ Kehonosien tunnistaminen ja hallinta
- ❖ Kehon liikeratojen hahmottaminen ja hallinta

Menetelmät

- ❖ Liikuntaloru
- ❖ Huivitanssi
- ❖ Pienimuotoinen satuhieronta tai venyttely

Tarvittavat välineet

- ❖ Huiveja tai esim. vaatteita tai sanomalehtiä

Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Aloituksen liikuntaloruun voi keksiä lasten kanssa omat liikkeet, kun lorua on tuollaisena käyty läpi
- ❖ Tuokiossa voi käyttää välineenä esimerkiksi huiveja, vaatteita, tynnyliinoja tai sanomalehtiä. Sanomalehdistä ja kepeistä voi tehdä itse huiskia.
- ❖ Lopetukseen satuhieronnan tai venyttelyn taustalle voi ottaa rauhallista musiikkia
- ❖ Isommat lapset voivat tehdä satuhierontaa myös pareittain

Toiminnan kulku

Aloitus:

"Vauhtivarpaan viikonpäivät"

<i>Maanantaina maha maahan,</i>	<i>(mennään vatsalleen)</i>
<i>tiistaina tehdään tasahyppyjä,</i>	<i>(tasahyppy)</i>
<i>keskiviikkona kyljet kaarelle,</i>	<i>(kylkien venytys)</i>
<i>torstaina taputellaan takapuolta,</i>	<i>(taputellaan takapuolta)</i>
<i>perjantaina pyöritään paikallaan,</i>	<i>(paikallaan pyöriminen)</i>
<i>lauantaina luistellaan lattialla,</i>	<i>(luistelua)</i>
<i>sunnuntaina seistään suorassa.</i>	<i>(hyvä ryhti)</i>
<i>Sitten syli sykkyrälle.</i>	<i>(kyykkyyhyn sykkyrään)</i>

Toiminta

Huivien kanssa leikitään tuulta, tuulessa huojuvia puita, lenteleviä lehtiä ja pyörremyrskyä. Taustalle voi laittaa musiikkia tai tuulen ääntä voi tehdä itse puhaltamalla. Liikkeiden on tarkoitus olla mahdollisimman erilaisia (eri tasoissa, ristikkäisliikkeitä) ja niissä on eri nopeus. Niitä voi tehdä paikallaan seisoen, nopeasti eteenpäin liikkuen tai hitaasti ympäri pyörien.

Lopetus

Pienimuotoista satuhierontaa tai venyttelyä vuodenaikalorun mukaan. Satuhieronnan voi toteuttaa sisätiloissa tai hyvällä säällä, venyttely onnistuu myös ulkona. Satuhieronnassa aikuinen tekee liikkeitä lapsen selkään tai käsillä, venyttelyssä lapsi tekee liikkeet itse lorun mukaisesti.

*Meillä neljä vuodenaikaa on,
mietitään, mitä silloin tehdä voi.*

*Talvella usein sormia paleltaa,
silloin niitä hieroa saa.*

*Keväällä saapuu muuttolinnut,
kauniisti lennellen.*

*Kesällä nurmella juosta saa,
hiljaa tai kovaa, miten vaan.*

*Aurinko kesällä lämmittää,
auringon säteillänsä.*

*Syksyllä sade ropisee,
rop, rop, ropisee.*

*Tuuli syksyllä yllättää
ja lehtiä lennättää.*

*(hierotaan lapsen sormia tai selkää
/lapsi hieroo käsiään yhteen)*

*(heilutetaan lapsen käsiä sivuilla varovasti/ lapsi
heiluttaa käsiä sivuillaan itse)*

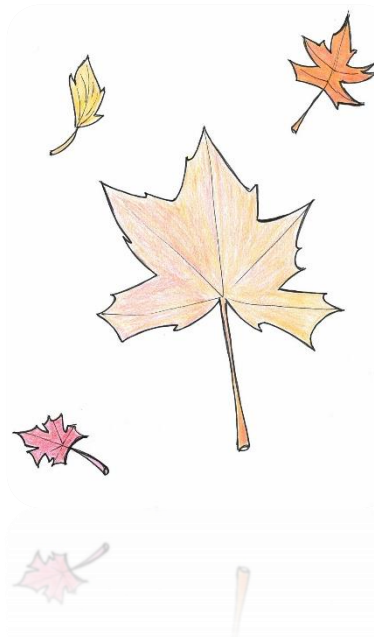
*(naputellaan lapsen selkään sormilla samaan suuntaan
/juostaan pienesti paikallaan)*

*(piirretään lapsen selkään aurinko/ lapsi
piirtää ilmaan ison auringon)*

*(ropistellaan sormia lapsen selkään molemmilla käsillä
/tehdään käsillä liikettä ylhäältä alas)*

(silittellään kädellä lapsen selkään

/tehdään käsillä liikettä sivusuuntaan)



TAITOLIIKUNTA

Tavoitteet

- ❖ Kehon keskilinjan ylitys
- ❖ Tasapainon kehityksen tukeminen
- ❖ Liikkuessa vauhdin säätelyn harjoittelu

Menetelmät

- ❖ Ristikkäintaputukset (loru)
- ❖ Tasahypyt suoraan eteenpäin ja kääntyen
- ❖ Hidas ja nopea juoksu
- ❖ Tasapainoilu
- ❖ Venyttely

Tarvittavat Välineet

- ❖ Jalanjäljet leikattu esimerkiksi sanomalehdistä tai pahvista
- ❖ Naru tai teippi
- ❖ Pehmeä alusta kuperkeikkojen tekemiseen

Vinkit perhepäivähoitajille

- ❖ Narun päällä tasapainoillessa isommat lapset voivat kokeilla erilaisia temppuja, kuten kyykkyyntä ja tasapainoilua esimerkiksi hernepuski päällä
- ❖ Jalanjäljistä voidaan muodostaa kaksi jonoa, joista toisessa jalanjäljet osoittavat suoraan (helppo) ja jalanjäljet osoittavat eri suuntiin (haastava).
- ❖ Lapsien kanssa voidaan yhdessä keksiä eläimiä, joiden nopeuksia jäljitellään
- ❖ Musiikin käyttö
- ❖ Mallin näyttäminen lapsille
- ❖ Lapsen osallisuuden huomiointi
 - ❖ Omat liikkeet aloitukseen
 - ❖ Eläinten keksiminen vauhdin säätelyyn
 - ❖ Temppujen keksiminen tasapainoilussa
 - ❖ Venyttelyyn lasten keksimät liikkeet

Toiminnan kulku

Aloitus

Aluksi tehdään lasten kanssa yhdessä "Lisää liikettä" -liikuntaloru. Tämä voidaan tehdä kahteen kertaan.

<i>Liiku päivässä tunteja kaksi</i>	<i>(marssia)</i>
<i>huomenna pistä paremmaksi</i>	<i>(marssia)</i>
<i>Ma, ti, ke, to, pe, la, su</i>	<i>(tasahyppyjä)</i>
<i>Ma, ti, ke, to, pe, la, su</i>	<i>(tasahyppyjä)</i>

<i>Maanantai</i>	<i>(ristikkäintaputuksia olkapäihin)</i>
<i>Tiistai</i>	<i>(ristikkäintaputuksia reisiin)</i>
<i>Keskiviikko</i>	<i>(ristikkäintaputuksia olkapäihin)</i>
<i>Torstai</i>	<i>(ristikkäintaputuksia reisiin)</i>
<i>Perjantai</i>	<i>(ristikkäintaputuksia olkapäihin)</i>
<i>Lauantai</i>	<i>(ristikkäintaputuksia reisiin)</i>
<i>Sunnuntai</i>	<i>(ristikkäintaputuksia olkapäihin)</i>
<i>Ma, ti, ke, to, pe, la, su</i>	<i>(marssia tai tasahyppyjä)</i>
<i>Ma, ti, ke, to, pe, la, su</i>	

Toiminta

Juoksun nopeuden säätelyssä ohjaaja käy ensin läpi lasten kanssa, mitkä eläimet kulkevat hitaasti, keskinopeasti ja nopeasti. Nämä eläimet voivat olla: kilpikonna, koira ja jänis. Ohjaaja huutaa vuorotellen eläimiä ja lapset juoksevat kyseisen eläimen nopeutta.

Maahan laitettut jalanjäljet asetetaan siten, että jalanjälkien kärjet osoittavat eri suuntiin. Lapset hyppivät yksitellen jalanjäljillä suuntien mukaisesti.

Lasten kanssa harjoitellaan kierimistä, kuperkeikan tekemistä ja kärrynpyörää lasten oman taitotason mukaisesti. Ohjaaja voi olla avustamassa lasta.

Tasapainon harjoittelu kiemurtelevan narun päällä voidaan toteuttaa yksitellen tai lapset jonossa. Narun päällä voidaan tehdä temppuja, kävellä sivuttain, takaperin tai laittamalla jalan toisen eteen pysytellen koko ajan narulla.

Lopetus

Pidetään yhdessä venyttelytuokio.

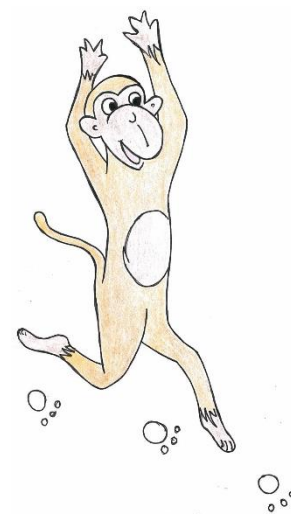
Jalat: maassa istutaan/seistään ja kurkotellaan varpaisiin

Kädet: pyöritellään käsiä eteen ja taakse

Kyijet: kurkottamalla käsiä pään yli vastakkaiselle puolelle

Lopuksi voidaan kurkottaa itsensä mahdollisimman

pitkäksi ja lopuksi mahdollisimman pieneksi.



SIRKUSJUMPPA

Tavoitteet

- ❖ Oman kehon hahmottaminen ympäristössä
- ❖ Pallonkäsittelytaitojen kehityksen tukeminen
- ❖ Tasapainon kehityksen tukeminen
- ❖ Lapsen osallisuuden vahvistaminen

Menetelmät

- ❖ Lasten ajatusten huomioon ottaminen
- ❖ Pallon heittäly- ja tasapainoilutehtävät
- ❖ Ylitys-, alitus- ja pujottelutehtävät

Tarvittavat välineet

- ❖ Eläinten kuvia tai eläinleluja havainnollistamiseen
- ❖ Viltti, huiveja tai keppi taikurin välineeksi
- ❖ Tuoleja tai keppejä tunnelin rakentamiseen
- ❖ Palloja heittälyyn ja hernepusseja tasapainoiluun
- ❖ Naru tai teippiä nuorallakävelyyn
- ❖ Pehmeä alusta temppujen tekoon



Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Taustalla voi soida sirkusmusiikkia tai muuta soveltuvaa rytmistä musiikkia
 - ❖ Esimerkiksi Fröbelin palikoiden ”Töihin sirkukseen” tai Youtubesta voi hakea hakusanalla ”circus theme music”
 - ❖ Pallohierontaan sopii erilaiset rauhalliset musiikit, esimerkiksi ”Ystäväni on kuin villasukka” (voidaan myös laulaa hieronnan aikana lapsille)
- ❖ Lapsilta voi kysyä eläimiä, joita aloituksessa jäljitellään. Isoimmille lapsille voidaan käyttää eläinten kuvien/hahmojen sijasta kirjaimia, joilla eläimet alkavat (K=koira)
- ❖ Tunnelin voi tehdä myös vanteista, tai käyttää vanteita erikseen, esim. niin että lapset menevät jonain eläimenä läpi niistä
- ❖ Palloina voi käyttää myös lumipalloja tai käpyjä
- ❖ Pallohieronta voidaan toteuttaa myös niin, että aikuinen hieroo lapsen selkää pallolla tai lapset voivat tehdä tämän pareittain
- ❖ Tuokion voi soveltaa useammalle ohjaajalle, esimerkiksi sekoittaa lapsia eri ryhmistä tai kaksi ohjaajaa voi ohjata eri tehtäviä samaan aikaan

Toiminnan kulku

Aloitus

Aluksi leikitään taikuri/eläin-leikkiä. Ohjaaja kertoo olevansa taikuri, joka taikoo lapset eri sirkuksen eläimiksi (esim. norsu, hevonen, leijona, pupu, hylje, kirahvi). Ohjaaja käyttää taikurin välineenä esimerkiksi vilttiä, huiveja tai keppiä. Sitä heilautetaan lasten päällä ja sanotaan taikasana. Sitten ohjaaja sanoo, miksi eläimiksi lapset muuttuivat. Ohjaaja voi havainnollistaa eläimiä lelujen tai kuvien avulla. Lapset ja ohjaaja miettivät yhdessä, miten kyseinen eläin ääntää ja miten se liikkuu. Sitten liikutaan eläinten tavoin, ja hetken päästä taikuri taikoo uudelleen ja eläin vaihtuu.

Toiminta

Leikitään sirkusta ratatyypisessä erilaisten liikunnallisten tehtävien avulla. Kaikki lapset tekevät samaa tehtävää yhtä aikaa. Radalla on tunneli, pallonheittoa, tasapainoilua ja tempun teko.

- Tunneli voi olla tehty esimerkiksi sisällä tuoleista tai ulkona kepeistä, ja siitä voi mennä läpi, yli tai ali.
- Pallonheittoa pienillä palloilla voi toteuttaa vapaasti heittelemällä, heittelemällä kaverin tai aikuisen kanssa tai opettelemalla jonglöörausta yhdellä pallolla. Lapset saavat keksiä myös omia temppuja palloilla.
- Tasapainoilua voi ohjata esimerkiksi narun tai teipin päällä. Tasapainoiluun voi ottaa lisäksi hernepussin pään päälle lapsen taitotason ja mielenkiinnon mukaan.
- Radan lopussa on matto tai muu pehmeä alusta, jossa jokainen lapsi saa keksiä itse tempun ja tehdä ja esittää sen muille.



Lopetus

Lopuksi rauhoitutaan pallohierontaan. Lapset istuvat jonoon niin, että jokainen hieroo edessä istuvan lapsen selkää pallolla.

SEIKKAILU: PUPUJUSSIN PORKKANAJAHTI

Tavoitteet

- ❖ Lapsiryhmän yhteisöllisyyden tukeminen
- ❖ Keskittymiskyvyn harjoittaminen (ohjeiden kuuntelu, ryhmänä eteneminen)
- ❖ Kehonhallinnan ja tasapainon kehittyminen
- ❖ Erittäin reipas liikunta
- ❖ Ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen

Menetelmät

- ❖ Seikkailukasvatus: ongelmanratkaisutehtävät
- ❖ Aarteen metsästys
- ❖ Yhteistoiminnalliset tehtävät
- ❖ Erilaisten liikkeiden harjoittelu sekä juokseminen

Tarvittavat Välineet

- ❖ Sanomalehdet tai muuta vastaavaa materiaalia muovipussissa
- ❖ Ämpäriin kuva leikattuna kolmeen osaan, toisella puolella vihjeet tehtäville
- ❖ Ämpäri
- ❖ Aarre (porkkanan kuvat/oikeat)
- ❖ Höyhen

Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Aarteenetsintä voidaan eri kerroilla ohjata eri teemalla etsien eri aarretta
- ❖ Tuokio sopii erityisesti vanhemmille lapsille
- ❖ Toiminta sopii paremmin ulos, mutta voi toteuttaa myös sisätiloissa hieman soveltaen
- ❖ Tuokiota voidaan vaikeuttaa esimerkiksi pidentämällä seikkailua ja lisäämällä vihjeiden vaikeustasoa tai määrää
 - ❖ Vihjeet voi olla kirjoitettu lorumuodossa tai arvoituksina

Toiminnan kulku

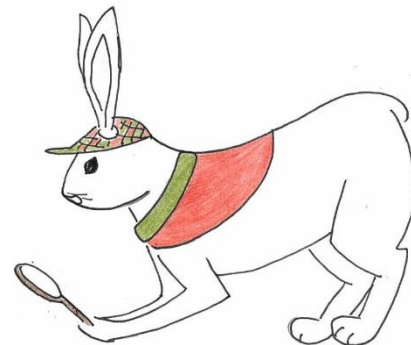
Liikuntatuokio etenee aartenmetsästyksen kautta. Aluksi maasta löytyy kirje, jossa Pupu pyytää lasten apua kadonneiden porkkanoiden etsimiseen. Lapset saavat seikkailun ajan vihjeitä, joiden avulla aartenmetsästyksen etenee. Tuokiossa on kolme rastia, ja aina rastin suoritettua ohjaaja voi pudottaa vihjeen maahan lasten huomaamatta. Kun kaikki rastit on suoritettu, vihjeistä muodostuu kuva joka ohjaa lapset kadonneiden porkkanoiden luo. Porkkanaämpärin voi käydä etukäteen piilottamassa sopivaan paikkaan.

Aloitutus:

Aluksi löytyneessä kirjeessä Pupu ohjeistaa lapsia tekemään alkulämmittelyn pupujumpan mukaan (Liite 2).

Pupujumppa:

<i>Jänöjussi loikkaa,</i>	<i>(tömistyksiä)</i>
<i>korvillansa moikkaa.</i>	<i>(käsien heitto ylös)</i>
<i>Taputtaa tassua,</i>	<i>(tuputuksia reisiin)</i>
<i>askeltaa hassua.</i>	<i>(askelluksia paikalla)</i>
<i>Rumbarokkisambaa,</i>	<i>(tanssia)</i>
<i>ja masuansa kampa.</i>	<i>(vatsan silittäminen)</i>



Toiminta

1. Rasti: Hippa. Alkulämmittelyn jälkeen maasta löytyy vihje (Liite 3, vihje 1), jossa Pupu kertoo hänen lempileikkinsä olevan hippa. Pupu pyytää lapsia leikkimään hippaa, jonka lapset saavat valita. Hippa voi olla esimerkiksi hännänryöstö tai normaali hippa.
2. Rasti: Eläinjooga. Seuraavassa vihjeessä (Liite 3, vihje 2) Pupu pyytää lapsia näyttämään erilaisia liikkeitä, joita Pupu voisi käyttää tehdessään aamujumppaansa uudella tavalla. Lasten tulee keksiä viisi liikettä ja tehdä ne (tarvittaessa ohjaajan avustuksella). Liikkeitä voi esimerkiksi olla: kyykky, yhdellä jalalla seisominen, selällään makaaminen ja pepun nostaminen ilmaan, käsien pyöritys tai tömistäminen. Lapsia kannustetaan keksimään erilaisia liikkeitä kuin aloituksen Pupujumpassa.
3. Rasti: Puron ylitys sanomalehtien avulla. Kun liikkeet on keksitty ja tehty, seuraava vihje (liite 3, vihje 3) ohjeistaa lapset etsimään muovipussin alueelta. Muovipussissa on esimerkiksi sanomalehtiä ja se löytyy jonkun etukäteen rajatun alueen luota. Lapsiryhmän tulee ylittää rajattu alue (esim. polku, matto, lumeen tai maahan piirretty alue) sanomalehtiä hyödyntäen. Ensin rakennetaan yhdessä silta lehdistä ja sitten ylitetään se sovitulla liikkeellä, esimerkiksi hyppimällä tai ryömimällä.

Lopetus

Viimeisessä vihjeessä (liite 3, vihje 4) Pupu kertoo, ettei osaa auttaa lapsia enempää. Lapset saavat tutkia vihjeitä ja koota niistä muodostuvan kuvan ämpäristä. Sitten pohditaan yhdessä vihjeen tarkoitus ja etsitään ämpäri. Ämpäristä löytyy Pupun kadonneet porkkanat ja höyhen. Höyhenestä voidaan päätellä, että lintu oli vienyt porkkanat. Löydetty aarre viedään Pupun löydettäväksi aloituspaikkaan ja lasten kanssa keskustellaan seikkailusta.

MUSIIKKILIIKUNTA

Tavoitteet

- ❖ Äänien tuottaminen omalla keholla
- ❖ Kehonhahmotuksen kehityksen tukeminen
- ❖ Kehon keskilinjan ylitys
- ❖ Kehollinen ilmaisu musiikin kautta

Menetelmät

- ❖ Laulujen ja lorujen mukaan liikkuminen eri tavoilla
- ❖ Eri suuruiset liikkeet

Tarvittavat välineet

- ❖ Kehonsoittimet
- ❖ Musiikki
- ❖ Kappaleiden sanat (Peikkojumppa, Bussilaulu ja Soittorasias)



Vinkit tuokion ohjaajalle

- ❖ Taputuslorussa voidaan myös kokeilla kehon keskiviivan ylitystä eli esimerkiksi taputtaa ristiin
- ❖ Lasten osallistaminen liikkeiden keksimiseksi loruihin!
- ❖ Myös alkulämmittelyyn voi keksiä omat liikkeet
- ❖ Musiikkivälineiden hyödyntäminen äänien tukemisessa
 - ❖ Laulut löytyvät esimerkiksi Youtubesta
- ❖ Haastavampien liikkeiden keksiminen vanhemmille lapsille

Toiminnan kulku

Aloitus

Lauletaan laulua ja tehdään sen mukaan liikkeitä. Ensimmäinen säe liikutaan normaalisti, toinen säe pienesti ja kolmas säe suuresti.

Aamuvarhaisella peikkopoika, kädet ensin ylös kohottaa. Vuorotellen polviensa nostaa ja sormiansa vielä ravistaa. Hetken vielä hyppii tasajalkaa, se veren kuulemma saa kiertämään. Sitten vasta venyttely alkaa. Hän maata kohti syvään kumartaa. Hän venyttää, hän pyllistää. Näin on venytellyt peikkopoika, on peikkomamman vuoro aloittaa.

Aamuvarhaisella peikkomamma kädet ensin ylös kohottaa. Vuorotellen polviensa nostaa ja sormiansa vielä ravistaa. Hetken vielä hyppii tasajalkaa, se veren kuulemma saa kiertämään. Sitten vasta venyttely alkaa. Hän maata kohti syvään kumartaa. Hän venyttää, hän pyllistää. Näin on venytellyt peikkomamma, on peikkopapan vuoro aloittaa.

Aamuvarhaisella peikkopappa, kädet ensin ylös kohottaa. Vuorotellen polviensa nostaa ja sormiansa vielä ravistaa. Hetken vielä hyppii tasajalkaa, se veren kuulemma saa kiertämään. Sitten vasta venyttely alkaa. Hän maata kohti syvään kumartaa. Hän venyttää, hän pyllistää. Näin on venytellyt peikkopappa ja näin on aika laulu lopettaa. (Peikkojumppa, Satu Sopanen)

Toiminta

Kehonosien tunnistamisoru: Ohjaajan kanssa kokeillaan, minkälaisia ääniä kehon avulla saadaan. Aluksi voi ottaa eri kehon osiin taputtamista käyttäen alla olevaa lorua (auttaa rytmin pysymisessä):

- Tap tap taputan käsiäni taputan
- Tap tap taputan jalkojani taputan...

Taputuksista muodostetaan liikesarja, jota toistetaan useamman kerran tempoa nopeuttamalla. Esimerkiksi: käsien taputus pään päällä, mahan taputus ja lattiaan taputus.



Seuraavaksi kokeillaan tömistystä, hyppimistä, maahan taputtamista ja kaikkea mitä ryhmä yhdessä keksii. Liikkeitä voi tehdä paikallaan, liikkeessa ja mahdollisimman kovaa ääntä tuottamalla. Loru voidaan jatkaa seuraavalla tavalla:

Tap, tap taputan,
Käsiäni taputan,
kun loppuu taputus,
sitten alkaa tömistys..
Töm, töm, tömistän,
jaloillani tömistän, kun loppuu tömistys,
sitten alkaa kurkotus...

Tämän jälkeen otetaan bussilaulu. Se lauletaan ensin kerran ja tehdään laulun liikkeet normaalisti paikallaan, jotta se tulee kaikille tutuiksi. Toisella kerralla voi ottaa liikkeet liikkussa suurina ja liikkua eteenpäin samalla. Seuraavilla kerroilla liikkeet voi tehdä suurina, eri voimakkuuksilla ja eri nopeudella samalla liikkuen eteenpäin.

Bussilaulu:

*Pyörät ne pyörivät ympäri, ympäri, ympäri. (Käsiä pyöritetään kehon molemmilla puolilla)
Pyörät ne pyörivät ympäri, koko päivän.*

*Pyyhkijät pyyhkivät viuh viuh viuh, viuh viuh viuh, viuh
viuh viuh.*

*Pyyhkijät pyyhkivät viuh viuh viuh, koko päivän. (Käsiä
heilutetaan pyyhkijöiden tapaan)*

*Torvi se töötötti, tööt tööt tööt, tööt tööt tööt, tööt
tööt tööt.*

*Torvi se töötötti tööt tööt tööt, koko päivän. (toisella
kädellä pidetään "ratista kiinni ja toisella painetaan
torvea)*

Ihmiset ajella hytkytti, hytkytti, hytkytti.

(hypitään/heilutaan)

Ihmiset ajella hytkytti koko päivän.



Lopuksi voi ottaa autoleikin, jossa lapset pääsevät juoksemaan!

Lopetus

Yhteislaulu

Lapset saavat päättää laulun, joka lauletaan lopuksi yhdessä. Jos lapsilla ei ole toiveita, lauletaan soittorasialaulu.

*Suljen ihanan soittorasian,
kierrän lauluni kippuraan.*

*Muiston mukavan
taskuun taputan
siihen saakka kun
tavataan.*

*Kiitän, kumarran,
niiään, vilkutan,
pian taas yhdessä
laulellaan.*

Lallallalalaa...

LIITE 1: MIELIKUVITUSMATKAN KIRJE

KUTSU METSÄKARKELOIHIN

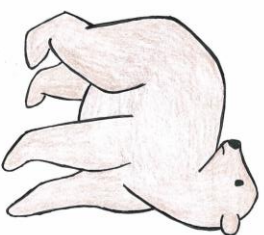
TERVETULOA VIETTÄMÄÄN METSÄNELÄINTEN KANSSA
JOKAVUOTUISIA METSÄKARKELO-JUHLIA METSÄÄN!

KAIKKI OVAT Tervetulleita!

OTATTEHAN MUKAAN PALJON ILOA JA LIKKUMISEN INTOA!

TERVEISIN

METSÄNELÄIMET



LIITE 2: SEIKKAILUN KIRJE

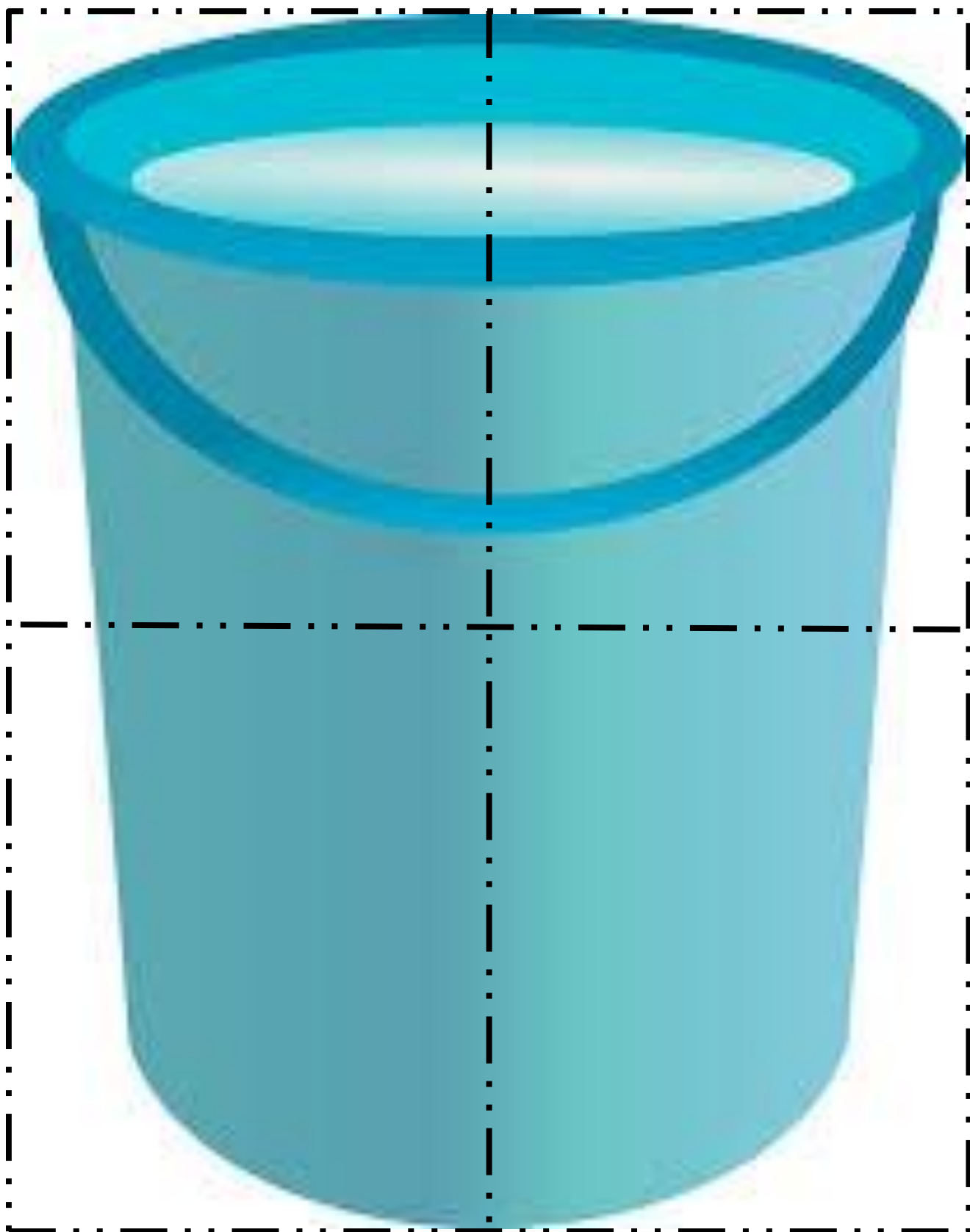
HEI LAPSET!

PUPUJSSI TÄLLÄ HEI! VOISTTEKO AUTTAA MINUA?
OLEN KADOTTANUT MINUN RAKKAAT PORKKANANI! NÄIN
NE VIIMEKSI EILEN ILLALLA JA YÖN AIKAN NE OLIAT
KADONNEET!

PYTÄISIN TEITÄ LAPSI AUTTAMAAN MINUA ETSIMÄÄN
PORKKANAT, KOSKA TE OLETTE NIIN ROHKEITA.
PORKKANOIDEN LÖYTÄMISEKSI TEIDÄN TÄYTY TEHDÄ
ERILAISSIA TEHTÄVIÄ, JOIDEN JÄLKEEN TE SAATTE
VIHJEET, MISTÄ PORKKANAT LÖYTÄVÄT. VOISTTEKO
PALAUTTAÄ PORKKANAT LÄHTÖRAIKKAAN?

ENSTIN TEIDÄN TÄYTYSI TEHDÄ PUPUJUMPPA, JOKA
VALMISTELEEE TEITÄ SEIKKAILUA VARTEN.

LIITE 3: SEIKKAILUN VIHJEET



1. Vihje

Hieno pupujumppa,
lapset! Seuraavaksi
etsikää paikka, jossa
voitte leikkiä
valitsemaanne hippaa!
Se on minun
lempiliikuntaleikkini!
Etsikää paikka
hyppimällä!

2. Vihje

Tuliko teille lämmin
hippaleikissä? Voisitteko
keksiä erilaisia
jumppaliikkeitä?
Haluaisin opettaa uusia
liikkeitä
pupukavereilleni.
Liikkeitä voisi olla viis

3. Vihje

Kiitos liikkeistä! Ne
olivat tosi hyviä ja
odotan innolla, että
pääsen näyttämään ne
muille pupuille.
Seuraavaksi etsikää alue,
josta löytyy pussi. Teidän
pitää päästä alueen yli
niin, ettei teistä jää jälkiä

4. Vihje

Ylitittepä alueen hienosti!
Nyt kukaan ei osaa seurata
teitä. Valitettavasti en osaa
auttaa teitä enempää. Nyt
olette omillanne.
Toivottavasti löydätte
porkkanat. Viekää ne sitten
lähtöpaikkaan, josta löydän
ne varmasti.

LÄHTEET

- AUTIO, Tuire ja KAŠKI, Šatu 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja ŠÄÄKSLAHTI, Arja 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Julkaisussa: Timo JAAKKOLA (toim.), Jarmo LIUKKONEN (toim.) ja Arja ŠÄÄKSLAHTI (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2.painos. Jyväskylä: PŠ-kustannus, 12–21.
- KARVONEN, Pirkko, ŠIREN-TIUŠANEN, Helena ja VUORINEN, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy
- KRONQVIŠT, Eeva-Liisa ja PULKKINEN, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia- Matkalla muutokseen. Helsinki: WŠOY
- LAAKŠO, Lauri 2007. Johdatus liikuntapedagogiikan ja liikuntakasvatukseen. Julkaisussa: Päivikki Heikinaro-Johansson (toim.) ja Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2. painos. WŠOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki, 16–24.
- LIIKUNTALAKI L 390/2015. Finlex. Lainsäädäntö. Šaatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- NUMMINEN, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- NUMMINEN, Pirkko 1999. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- OPETUŠHALLITUŠ 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet [verkkojulkaisu]. Opetushallitus. Šaatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- OPETUŠ- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21 [verkkojulkaisu]. Šaatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- PÖNKKÖ, Anneli ja ŠÄÄKSLAHTI, Arja 2012. Liikkuva lapsi. Julkaisussa: Hujala, Eeva ja Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2.painos. PŠ-kustannus. Juva: Bookwell Oy. 136-150.
- ŠÄÄKSLAHTI, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PŠ-kustannus.
- VARHAISKASVATUŠLAKI L 19.1.1973/36. Finlex. Lainsäädäntö. Šaatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- ZIMMER, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Tekijät:

Helmi Juntunen ja Tiia Kokkonen

Ohjaava opettaja:

KT, lehtori Anne-Leena Juntunen

Opinnäytetyön yhteishenkilö:

Perhepäivähoidonohjaaja Irma Huotari



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU