

Anne Heikkinen, Meeri Kulha & Eveliina Lassila

**LIIKUNNAN HYÖDYNTÄMINEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN
OPPIMISEN ALUEILLA**

Liikun, opin ja iloitsen –kansio

LIIKUNNAN HYÖDYNTÄMINEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN OPPIMISEN ALUEILLA

Liikun, opin ja iloitsen –kansio

Anne Heikkinen, Meeri Kulha &
Eveliina Lassila
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma, sosionomi (AMK)

Tekijä(t): Anne Heikkinen, Meeri Kulha & Eveliina Lassila

Opinnäytetyön nimi: Liikunnan hyödyntäminen varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla – Liikun, opin ja iloitsen – kansio

Työn ohjaaja: Markku Koivisto & Aira Vähärautio

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 32 + 8

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Oulussa sijaitsevan päiväkodin 3-5 –vuotiaiden ryhmälle Liikun, opin ja iloitsen –kansio. Kansioilla tarjotaan ideoita siihen, kuinka liikuntaa voidaan hyödyntää varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda päiväkodin työntekijöille työväline, jonka avulla oppimisen alueiden käsittely monipuolistuu liikuntaa hyödyntämällä. Tavoitteena oli myös tätä kautta lisätä päiväkodin 3-5 –vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan liikuntaa varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueita. Näissä osioissa käsitellään tarkemmin liikkumista ja liikuntaa, varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikkaa, liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia, 3-5 –vuotiaiden liikunnallisia kykyjä ja valmiuksia sekä oppimisen alueiden sisältöjä. Opinnäytetyössä kuvataan tuotekehittelyprosessi kokonaisuudessaan suunnittelusta toteutukseen ja arvioitiin. Tuotteena syntynyt kansio arvioitiin tuotekehittelyprosessin eri vaiheissa, ja sitä muokattiin saadun palautteen perusteella. Lisäksi toimeksiantaja testasi kansion toimivuutta käytännössä.

Liikun, opin ja iloitsen –kansio oli toimeksiantajan näkökulmasta käyttökelpoinen, helppolukuinen ja visuaalisesti miellyttävä. Kansio oli toimeksiantajan mukaan myös hyvin jäsennelty ja sen sisältö oli varhaiskasvatussuunnitelman mukainen. Kansio toi toimeksiantajalle uusia ideoita ja lisää varmuutta liikunnan hyödyntämiseen osana päiväkodin toimintaa. Valmis tuote siirtyi toimeksiantajalle, jonka he ottivat käyttöön ja osaksi päiväkodin toimintaa.

Kansio on hyödyllinen toimeksiantajan ja lasten lisäksi myös päiväkodissa työskenteleville sijaisille ja opiskelijoille. Jatkotutkimusaiheena esitetään päiväkodin 3-5 –vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden, ja oppimisen alueiden käsittelyn muutosta pitkällä aikavälillä Liikun, opin ja iloitsen –kansion käyttöönoton myötä.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikkuminen, liikunta, varhaiskasvatussuunnitelma, oppiminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Social science degree programme of social services, bachelor of social services (UAS)

Authors: Anne Heikkinen, Meeri Kulha & Eveliina Lassila

Title of thesis: Utilisation of physical exercising as a part of early childhood education's core competences – Liikun, opin ja iloitsen –folder

Supervisors: Markku Koivisto & Aira Vähärautio

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2018 Number of pages: 32 + 8

The purpose of the thesis was to conceive and produce a *Liikun, opin ja iloitsen* -folder (in English: I exercise, I learn and I have fun -folder) to a kindergarten which is located in Oulu. The folder is targeted for kids aged between three to five years within the kindergarten. The folder offers ideas on how to use physical exercising as a part of early childhood education's core competences. The aim of the thesis was to develop a product, which helps employees of a kindergarten to variegate the processing of early childhood education's core competences by physical exercising. The aim of the thesis was also to increase the physical activity of kindergarten's three to five -year-olds during the time they spend in the kindergarten with the help of the folder.

The theoretical framework of the thesis examines physical exercising as a part of early childhood education. It also examines the core competences of early childhood education. The theoretical framework consists of definitions of moving and physical exercising and describes early childhood education's sport pedagogy, the meaning of physical exercising for children's development, recommendations of children's physical activity and kinematic capabilities of three to five -year-olds. The product development process in its entirety is described in the Thesis. The employees of the kindergarten evaluated the folder many times during the product development process. Kindergarten's employees also tested the folder at the kindergarten.

The employees of the kindergarten thought that the *Liikun, opin ja iloitsen* -folder was usable, easy to read and visually pleasing. They also thought that the folder was well structured, and the folder offered confidence and new ideas of how to use physical exercising as a part of early childhood education's core competences. The finished product was given to the kindergarten and they took it as a part of their everyday schedule.

The product is not only helpful for the employees and kids of a kindergarten but also for substitutes and interns. For future development, one subject is to research the long-term change of physical activity of the kindergarten's three to five -year-olds and how the folder affected on processing of early childhood education's core competences after the folder was implemented.

Keywords: early childhood education, physical exercising, curriculum for early childhood education, learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	8
2.1	Liikkuminen ja liikunta	8
2.2	Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka	9
2.3	Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle.....	10
2.4	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	13
2.5	Liikunnalliset kyvyt ja valmiudet 3-5 –vuotiailla.....	14
3	VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN OPPIMISEN ALUEET	16
3.1	Kielten rikas maailma	16
3.2	Ilmaisun monet muodot	17
3.3	Minä ja meidän yhteisömme.....	18
3.4	Tutkin ja toimin ympäristössäni	18
3.5	Kasvan, liikun ja kehityn	19
4	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
4.1	Prosessin tavoitteet.....	21
4.2	Prosessin toteutus.....	22
4.3	Kansion sisältö	25
4.4	Kansion arviointi.....	26
5	POHDINTA	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä sisältöjä ja tavoitteita luonnehtivat varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueet: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueita ja niiden aihepiirejä tulee yhdistellä ja soveltaa varhaiskasvatuksen arjessa, koska ne eivät ole toisistaan erillisiä kokonaisuuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39.) Lasten oppiminen on kokonaisvaltaista, ja sitä tapahtuu, kun lapset tarkkailevat ja tekevät havaintoja ympäristöstään. Lapset oppivat myös liikkeessään, leikkiessään ja tutkiessaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20.) Myös tutkimustulokset ovat osoittaneet lasten liikkumisen ja motoristen taitojen opettelun, sekä lasten edellytysten oppia uusia taitoja ja asioita, olevan yhteydessä toisiinsa (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2018, viitattu 27.3.2018).

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Oulussa sijaitsevan päiväkodin kahdelle 3-5 –vuotiaiden ryhmälle kansio liikunnan hyödyntämiseen varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla. Kansion toiminnoissa liikuntaa hyödynnetään oppimisen välineenä oppimisen alueilla. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda päiväkodin työntekijöille työväline, joka helpottaa monipuolisen ohjatun liikunnan järjestämistä arjen keskellä. Tavoitteena on lisäksi tätä kautta lisätä päiväkodin 3-5 –vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Lisäksi tarkoituksena on kansion avulla tarjota tietoa oppimisen alueista, liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikasta.

Koemme varhaiskasvatussuunnitelman sekä liikunnan merkityksellisinä, ajankohtaisina ja kiinnostavina aiheina. Lähestymme varhaiskasvatussuunnitelmaa oppimisen alueiden kautta, koska koemme sen tukevan ja lisäävän ammatillista osaamistamme. Anne Soini on tutkinut väitöskirjassaan (2015) kolmevuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa olleista lapsista vain 0-9 % saavutti alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset kahden tunnin reippaasta liikkumisesta. Soini viittaa tutkimuksessaan myös kansainvälisten tutkimusten tuloksiin siitä, että fyysinen aktiivisuus on päiväkotikäisillä lapsilla kuormittavuudeltaan alhaista ja jää usein alle maansa suositusten. (Soini 2015, 13, 94, 97.) Nämä opinnäytetyön taustalla vaikuttavat tutkimustulokset vaikuttivat myös aiheen valikoitumiseen.

Opinnäytetyön raportti koostuu kolmesta osasta. Ensimmäiseksi määritellään opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, johon kuuluvat liikunta varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueet. Liikunta varhaiskasvatuksessa –osiossa käsitellään liikkumista ja liikuntaa, varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikkaa, liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä 3-5 –vuotiaiden liikunnallisia kykyjä ja valmiuksia. Varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueet –osiossa kuvataan oppimisen alueiden sisältöjä. Raportin toisessa osassa kuvataan opinnäytetyö- ja tuotekehittelyprosessien toteutusta vaihe vaiheelta kronologisessa aikajärjestyksessä. Raportin viimeinen osa koostuu pohdinnasta ja siihen sisältyvästä arvioinnista.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Opinnäytetyön tietoperustan ensimmäisessä osiossa määritellään liikkumisen ja liikunnan käsitteet. Tietoperustassa käsitellään varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikkaa sekä varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen osa-alueita. Lisäksi käsitellään liikunnan merkitystä lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Tietoperustassa määritellään myös fyysisen aktiivisuuden käsite. Tietoperustassa esitellään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden velvoittavuuden varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen järjestämisessä sekä käsitellään lasten fyysisistä aktiivisuutta lisääviä tekijöitä. Lopuksi kuvaillaan 3-5 -vuotiaiden liikunnallisia valmiuksia ja kykyjä.

2.1 Liikkuminen ja liikunta

Liikkuminen on lapselle perustavanlainen toimintamuoto ja yhtä aikaa keino hankkia erilaisia mahdollisuuksia ilmaista itseään ja saada uusia kokemuksia (Zimmer 2001, 14). Päiväkoti-ikäiset lapset eivät liiku sen takia, että se on terveellistä. Päiväkoti-ikäiset lapset liikkuvat, leikkivät ja ulkoilevat näistä toiminnoista tulevien mielihyvän ja ilon tunteiden, sekä onnistumisen kokemusten takia. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Liikkuminen on elämän perusilmiö ja ihmisen voidaan ajatella olevan siitä riippuvainen. Liikkuminen pitää sisällään monenlaisia elämämme jokapäiväisiä asioita, kuten syöminen, käveleminen ja urheileminen. Meidän ollessa paikallaankin, olemme liikkeessä: sydän lyö, keuhkot hengittävät ja veri kiertää suonissamme. Liikkuminen ei siis ole pelkästään liikuntaa urheilullisessa mielessä. Voidaan ajatella, että liikunta on olennainen osa koko elämänsä kaarta: liikunnallinen kehitys alkaa jo äidin kohdussa ja loppuu vasta kun kuolemme. (Zimmer 2001, 14.)

Kaikella lasten tahdonalaisella liikkumisella tarkoitetaan liikuntaa. Lasten liikunta on hyvin monipuolista. Se voi olla lapsesta itsestään lähtevää omaehtoista liikkumista, osallistumista ohjattuihin toimintoihin tai spontaania eli ennalta suunnittelematonta liikuntaa. Liikunta voi kuulua osaksi arkea eli olla toisin sanoen hyöty- tai arkiliikuntaa. Myös kilpaurheilu on osa liikuntaa, mutta se on harvemmin alle kouluikäisillä lapsilla ajankohtainen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85.)

2.2 Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikka

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on monipuoliseen liikkumiseen innostaminen ja liikunnan iloon kannustaminen. Ohjatun liikunnan ohella varmistetaan, että lapsella on mahdollisuus myös omaehtoiseen liikuntaan sekä sisätiloissa että ulkona kaikkina vuodenaikoina. Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa toteutetaan lapsilähtöisesti, säännöllisesti ja tavoitteellisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46, 48.)

Keskeinen tavoite varhaiskasvatuksen suunnitelmallisessa liikuntapedagogiikassa on lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen tukeminen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15). Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikan tehtäviä ovat liikuntaan kasvattaminen ja liikunnan avulla kasvattaminen. Liikuntaan kasvattamisen avulla pyritään opettamaan lapsille terveellisten elämäntapojen, hyvinvoinnista huolehtimisen ja liikunnan harrastamisen kannalta tärkeitä taitoja, tietoja ja asenteita. Tutkimuksissa on havaittu taipumus varhaislapsuudessa syntyneen elämäntavan säilymiselle. Myös ohjattuun liikuntaan osallistuminen tutkimustiedon mukaan ennustaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Liikunnan avulla kasvattamisessa liikuntaa käytetään välineenä lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa. (Jaakkola ym. 2017, 14–15; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 32.)

Päiväkodin tärkeä tehtävä on tarjota lapsille suunnitelmallisesti ja laadukkaasti toteutettua ohjattua liikuntaa (Asanti & Sääkslahti 2010, 85), jolla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Järjestääkseen monipuolista ja vaihtelevaa liikuntakasvatusta varhaiskasvattajan tulee toiminnissa tietoisesti vaihdella harjoitettavia motorisia taitoja, liikuntaympäristöjä, liikuntaan käytettäviä välineitä sekä liikuntatoiminnan ryhmittelyjä. Motoristen taitojen vaihtelu tarkoittaa sitä, että jokaisessa liikuntatuokiossa harjaannutetaan tietoisesti jotakin osaa sekä tasapaino-, liikkumis- että käsitteilytaidoista. Liikuntaympäristön vaihtelulla saadaan suuria muutoksia lasten liikuntakokemuksiin. Sisätiloissa ohjattua liikuntaa tulisi järjestää sekä suurissa tiloissa, kuten liikuntasalissa, että pienemmissä tiloissa kuten esimerkiksi käytävillä. Ulkona ohjatun liikunnan järjestämisen ympäristömahdollisuudet ovat lähes rajattomat. (Sääkslahti 2015, 174.)

Liikuntaan käytettäviä välineitä, telineitä ja materiaaleja vaihtelemalla voidaan myös helposti monipuolistaa varhaiskasvatuksen ohjattua liikuntaa. Hernepussit ja pallot ovat esimerkkejä erilaisista varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen hyvin soveltuvista välineistä, mutta yhtä lailla muunlaisia materiaaleja kuten sanomalehtiä ja kankaita voidaan hyödyntää liikuntakasvatuksessa. Ohjatun

liikunnan ryhmittelyn vaihtelevuus on osa monipuolista ja vaihtelevaa liikuntakasvatusta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksessa tulee järjestää sellaista liikuntaa, missä liikutaan vaihtelevasti sekä yksin, parin kanssa, pienryhmässä että koko ryhmän kanssa. (Sääkslahti 2015, 174.)

Ohjatun liikunnan tarkoituksenmukainen toteuttaminen vaatii suunnittelua. Suunnittelun avulla pystytään pitämään esimerkiksi huolta siitä, että erilaiset liikuntasisällöt ja –ympäristöt, välineet sekä vuodenaikojen vaihteluiden tarjoamat mahdollisuudet tulevat monipuolisesti hyödynnetyiksi. Myös turvallisuusseikkojen huomioimisen kannalta ohjatun liikunnan suunnittelu on tärkeää. (Sääkslahti 2015, 175-176.)

2.3 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Tutkimusten mukaan terveellisten elämäntapojen noudattamisella ja liikunnalla on paljon pitkäaikaisia vaikutuksia. Jo lapsena aloitetut hyvät elämäntavat usein jatkuvat aikuisuuteen ja auttavat ennaltaehkäisemään ja vähentämään riskitekijöitä, kuten pitkäaikaissairauksia ja ylipainoa. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on luoda yhdessä huoltajien kanssa pohja lapsen fyysistä aktiivisuutta edistävälle sekä terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Fyysinen aktiivisuus ja liikunta kehittävät muun muassa lapsen motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä sekä vahvistavat tuki- ja liikuntaelimiä. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat lisäksi mielialaan piristävästi sekä psyykkistä kuormittuneisuutta vähentävästi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 13.) Päiväkotien tarjoamalla liikunnalla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, tuetaan lapsen hyvinvointia sekä juurrutetaan oppimisvalmiuksia (Asanti & Sääkslahti 2010, 85).

Liikunnan merkitys lapsen fyysiselle kehitykselle

Lapsi tarvitsee päivittäin liikunnan tarjoamia ärsykeitä kasvunsa ja kehityksensä tueksi, sillä lapsen kehon mittasuhteet ja koko muuttuvat jatkuvasti (Soini & Sääkslahti 2017, 131). Lapsen lihakset ja jänteet tarvitsevat kehittyäkseen normaalisti riittävästi rasitusta, eli päivittäistä liikuntaa. Lihasten tehtävänä on muun muassa tahdonalaisen liikkumisen mahdollistaminen sekä tasapainon ylläpitäminen. Jänteiden tehtävänä taas on pitää nivelet ja luut paikoillaan liikkumisen aikana. Myös

luuston kehittyminen vahvaksi vaatii riittävän kuormittavaa liikuntaa. Luukudoksen kasvu ja vahvistuminen vaativat tärähdyksiä ja luiden kasvualueelle kohdistuvaa painetta, mitä lapsi saa päivittäisestä liikunnasta muun muassa juoksemisen ja hyppimisen yhteydessä. (Sääkslahti 2015, 42, 44-45.) Lapsen liikkussa pidempiä yhtäjaksoisia aikoja hänen hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kuormittuu ja tätä kautta kehittyä (Sääkslahti 2015, 47). Lapsen liikkussa päivittäin vähintään kolmen tunnin ajan voidaan varmistaa näiden liikunnan avulla saatavien positiivisten fyysisten vaikutusten saavuttaminen (Asanti & Sääkslahti 2010, 86). Suunnitelmallisen liikuntapedagogiikan yhtenä tavoitteena onkin fyysisen toimintakyvyn kehittäminen ja sitä kautta hyvinvoinnin sekä terveyden ylläpitäminen (Jaakkola ym. 2017, 15).

Motorinen kehitys on osa lapsen fyysistä kehitystä. Motorinen kehitys on pitkä koko elämän mittainen prosessi, jonka aikana omaksutaan erilaisia liikunnallisia taitoja. Liikunnallisten taitojen oppiminen lapsuudessa tapahtuu yrittämisen ja erehtymisen kautta, joka on lapsille luonnollinen tapa oppia. Motorinen kehitys jaetaan eri vaiheisiin. 3-5 –vuotiaat lapset ovat motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa. Tämä vaihe on hyvin keskeinen motorisen kehityksen kannalta, sillä silloin lapset alkavat oppia suurimman osan motorisista perustaidoista kuten juoksemisen, hyppimisen ja heittämisen. Varhaiskasvatuksen tärkeänä tehtävänä on tarjota lapselle monipuolinen kasvuympäristö näiden taitojen omaksumiselle ja harjoittelulle. (Jaakkola ym. 2017, 25–27.)

Liikkueessaan lapsi harjoittaa motorisia taitoja sekä jo aikaisemmin opittuja tapoja liikkua. Karkeamotorisilla taidoilla tarkoitetaan suurilla lihasryhmillä toteutettuja motorisia taitoja, kun taas hienomotorisilla taidoilla tarkoitetaan pienillä lihaksilla toteutettuja motorisia taitoja. Karkeamotoristen taitojen kehittyminen on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Varhaiskasvatuksessa on pidettävä huolta siitä, että lapset saavat tarpeeksi liikunnallisia harjoitteita, jotka vahvistavat karkeamotorisia taitoja. Näin varhaiskasvatuksessa luodaan pohja myös hienomotoristen toimintojen kehittymiselle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85-86.)

Liikunnan merkitys lapsen psyykkiselle kehitykselle

Liikunnan tiedetään vaikuttavan lapsen psyykkiseen kehitykseen. Käyttäessään kehoaan lapsi oppii tuntemaan omaa persoonansa ja alkaa vähitellen rakentaa pohjaa identiteetin muodostumiselle. Kehostaan ja kehollaan saamien kokemusten avulla lapsi rakentaa käsitystä omista taidoistaan ja hankkii käsitystä omasta minästään. (Zimmer 2001, 20-21.) Liikuntapedagogiikan yhtenä tavoitteena on lapsen myönteisen minäkäsityksen rakentumisen tukeminen liikunnan avulla (Jaakkola

ym. 2017, 15). Fyysisiä kokemuksia voidaankin pitää lapsen identiteetin kehittymisen perustana (Zimmer 2001, 21).

Päiväkoti-ikäisenä lapsi alkaa verrata itseään muun muassa fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kautta ikätovereihin. Tässä itsearviointivaiheessa on minän kehityksen kannalta merkityksellistä millaisen käsityksen lapsi luo itsestään muihin lapsiin nähden. Liikuntatilanteet päiväkodissa ovatkin tärkeitä tilanteita, joissa lapsi voi saavuttaa hyväksynnän ja arvostuksen tunteita motoristen ja fyysisten taitojen pohjalta. Myönteiset liikunnalliset kokemukset lapsuudessa voivat edistää realistisen, mutta samalla myös itsevarman minäkuvan rakentumista. Aikuisten ohjatessa ja ollessa mukana oikealla tavalla lapsi voi liikkuaan kehittää objektiivisista kyvyistään riippumatta itsetuntoaan ja -luottamustaan. (Zimmer 2001, 23-26.)

Liikunnallisessa toiminnassa lapsi huomaa syy-seuraussuhteen oman toimintansa ja vaikutusten välillä. Kun lapsi suoriutuu liikunnallisista aktiviteeteista, lapsi toimii samalla vaikuttajana ja huomaa vaikutuksen johtuvan hänen toiminnastaan. Lapsi ymmärtää toiminnan tulosten olevan riippuvainen hänen osaamisestaan, jolloin alkaa muodostua lapsen käsitys omista kyvyistä, eli osaamisen konsepti. Osaamisen konsepti on perustana itseluottamukselle suoritus tilanteissa. (Zimmer 2001, 23.)

Liikunnan merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat kokemukset, joita lapsi saa muiden kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan. Merkittävä ikä sosiaalisten käyttäytymismuotojen oppimiselle ovat ikävuodet kolmesta kuuteen. Ryhmässä, jossa on monen ikäisiä lapsia, on lapsilla mahdollisuus auttaa toinen toistaan, sopeutua eri-ikäisten taidollisiin eroihin sekä mahdollisuus oppia myös toisiltaan. Liikunnalliset leikit ja tuokiot tarjoavat edellä mainituille loistavat puitteet. Liikunnallisissa tilanteissa lapsilta vaaditaan kykyä olla kanssakäymisissä muiden lasten kanssa, selvittää konflikteja sekä sopia ja pitää kiinni yhteisistä pelisäännöistä. Liikuntaleikeissä esiintyykin usein konkreettisia ongelmia, ja ne ovat lähtökohtana sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoittelukselle. (Zimmer 2001, 26–28.) Liikuntapedagogiikan yhtenä tavoitteena on sosio-emotionaalisen kasvun kehittäminen (Jaakkola ym. 2017, 15).

Liikuntaleikit tarjoavat hyvän mahdollisuuden harjoitella sosiaalisen käyttäytymisen muotoja, koska niissä oppiminen tapahtuu huomaamatta, eikä varhaiskasvattajan tarvitse tietoisesti edistää kyseisten taitojen oppimista liikuntatilanteissa. Varhaiskasvattajan tulee kuitenkin tarkkailla, kuinka esimerkiksi peliroolit jaetaan: jätetäänkö tietty lapsi aina viimeiseksi valinnoissa, tai kokonaan liikuntaleikin ulkopuolelle. Jotta lapsi oppisi ratkomaan sosiaalisia konflikteja, tarvitsee hän usein varhaiskasvattajan empatiaa ja vaikuttamista tilanteeseen. Varhaiskasvattajan tulee välttää kuitenkin liian nopeaa puuttumista tilanteeseen, jotta lapsi saa mahdollisuuden neuvotella itsenäisesti kompromisseista ja omaksua tarvittavia sosiaalisia taitoja, kuten empatiaa ja toisten huomioon ottamista. (Zimmer 2001, 28-31.) Parhaimmillaan varhaiskasvattaja voi positiivisesti vaikuttaa päiväkotiryhmän sosiaalisiin suhteisiin leikkien ja pelivalintojen avulla (Zimmer 2001, 31).

Päiväkotiryhmään kuuluminen tuo lapselle yhteenkuuluvuuden tunteita (Asanti & Sääkslahti 2010, 88). Päiväkotiryhmässä liikkuminen vaikuttaa positiivisesti lapsen sosiaalisiin taitoihin, esimerkiksi vuorovaikutustaitoihin ja itsesäätelyyn (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Leikkiminen, pelaaminen ja varsinkin liikunta herättävät lapsessa myös voimakkaita tunteita. Liikuntatilanteissa lapsella on melkein pakottava tarve harjoitella omien tunteidensa säätelyä. Näitä pedagogisesti suunniteltuja liikuntatilanteita kannattaa hyödyntää kasvatuksellisesti, jotta lapsella tapahtuu eettis-moraalista kehitystä. (Jaakkola ym. 2017, 16; Asanti & Sääkslahti 2010, 88.)

2.4 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat lapsen normaalin kasvun ja kehityksen edellytyksiä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Kuten edellä mainittu, fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti muun muassa tarkkaavaisuuteen, muistamiseen, vireystilaan sekä muihin lapsen tiedollisiin prosesseihin, jotka tukevat oppimisen edellytyksiä. Fyysisellä aktiivisuudella lapsilla tarkoitetaan kaikkea sellaista kehon liikettä, joka nostaa energiankulutuksen lepotason yläpuolelle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 12.) Alle kouluikäisillä lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmenee useimmiten leikin muodossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 18). Fyysinen aktiivisuus ei ole sama asia kuin liikunnan harrastaminen, vaan liikunta on laajempi muoto fyysisestä aktiivisuudesta (Jämsén 2012, 3). Lapsen päivittäisen liikuntamäärän ja fyysisen aktiivisuuden tulisi koostua monipuolisesta, sekä kestoaltaan ja intensiteetiltään vaihtelevasta liikunnasta. Monipuolinen ja kuor-

mittavuudeltaan vaihteleva liikunta lapsen päivässä koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta liikunnasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 14; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Alle 8-vuotiaiden lasten päivään tulisi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. YK:n lapsen oikeuksien sopimus, varhaiskasvatustilaki, varhaiskasvatussuunnitelma sekä esiopetussuunnitelma ovat fyysisen aktiivisuuden suosituksen perustana. Fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat lisäksi tutkittuun tietoon siitä, miten aikuiset, jotka toimivat alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa, voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen liikunnan avulla tukemalla lasten kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja terveyttä. Suositukset lasten fyysisestä aktiivisuudesta on tarkoitettu ohjeeksi kaikille alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa työskenteleville, joilla on tavoitteena lasten liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat ja suuntaavat varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteuttamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6, 13-14.) Oulun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa on pyritty vastaamaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin laatimalla päiväkotikohtainen liikunnan vuosikello sekä ryhmäkohtaiset liikuntasuunnitelmat (Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2017, 36).

2.5 Liikunnalliset kyvyt ja valmiudet 3-5 –vuotiailla

3-vuotiaasta peruskouluikäiseen saakka varhaislapsuudessa opitut perustaidot vahvistuvat ja lapsi oppii yhdistelemään niitä. Kun taidot karttavat, lapsi oppii esimerkiksi heittämään palloa juostessaan. Kolmevuotiaat ovat yleensä innokkaita liikkumaan, ja monesti liikkumiseen liittyy halu tehdä ennätyksiä. Yleensä kolmevuotiaat kykenevät hyppäämään tasajalkaa, ja seisomaan yhdellä jalalla, jotkut myös kävelemään varpailaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a, viitattu 2.2.2018.) 3-4 –vuotiailla tulisi olla kyky hahmottaa omaa kehoaan niin, että lapsi paikantaa ja pyydettäessä osaa liikuttaa käsiä, jalkoja, päätä, vatsaa, takapuolta, varpaita sekä sormia. Nämä kehonosat luovat edellytykset lapsen motoristen perustaitojen harjoittelulle. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140.)

Neljän ja viiden vuoden iässä lapsen liikkeet alkavat saamaan enemmän voimaa, ja usein lapsi haluaakin kokeilla voimiaan mittelemällä. Neljän ja viiden vuoden iässä lapsi on liikunnassa jopa uhkarohkea; hän juoksee, painii, loikkii yhdellä jalalla ja kiipeilee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto

2017b, viitattu 2.2.2018.) Viisivuotiaana lapsen tulisi aiemmin mainittujen kehonosien lisäksi tunnistaa ja tahdonalaisesti liikuttaa muun muassa reisiä, kaulaa, lantiota ja olkapäitä. Lapsen ollessa viisivuotias, lateraalisuus alkaa kehittyä, eli lapsi alkaa hahmottaa kehonsa eri puolia; oikean ja vasemman, sekä etu- ja takapuolen. Myös motoriset perustaidot alkavat vakiintua noin viisivuotiaana, joka mahdollistaa sen, että lapsi voi alkaa opetella eri liikuntamuotojen perustaitoja, kuten pyöräilyä, luistelua ja hiihtoa. Tässä ikävaiheessa korostuu myös lapsen karkeamotoristen taitojen harjoittelu, jotta lapsen edellytykset hienomotoristen taitojen kehittymiselle syntyisivät. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140–141.)

3 VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN OPPIMISEN ALUEET

Tietoperustan toisessa osiossa käsitellään varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueita. Nämä luonnehtivat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä sisältöjä ja tavoitteita. Oppimisen alueet on jaoteltu viideksi kokonaisuudeksi: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Nämä alueet auttavat varhaiskasvattajia yhdessä lasten kanssa suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan monipuolista pedagogista toimintaa. Oppimisen alueita ja niiden aihepiirejä tulee yhdistellä ja soveltaa varhaiskasvatuksen arjessa, koska ne eivät ole toisistaan erillisiä kokonaisuuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39.)

3.1 Kielten rikas maailma

Kielten rikas maailma –oppimisen alueella tehtävänä on kehittää lasten kielellisiä valmiuksia ja taitoja, sekä kielellisiä identiteettejä. Lapselle kieli on sekä oppimisen väline että oppimisen kohde. Varhaiskasvatuksessa tulee tukea ja kannustaa lapsia kielenkäyttö- ja vuorovaikutustaitojen käytössä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tehdä kielellistä ja kulttuurista moninaisuutta näkyväksi, jonka avulla voidaan tukea lasten kielellisten identiteettien kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 40.) Vuorovaikutustaitojen kehittymiseksi lasten aloitteisiin vastaamisen sekä kuulluksi tulemisen kokemukset ovat merkityksellisiä. Vuorovaikutustaitojen kehittymistä varhaiskasvatuksessa voidaan tukea muun muassa kannustamalla lapsia kommunikointiin muiden kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 41.)

Kielten rikas maailma –oppimisen alue on jaettu kuuteen osa-alueeseen. *Kielen ymmärtämisen taitojen* kehittämiseksi kielellinen mallintaminen on keskeistä. Lisäksi sanallistamalla ja keskustelun avulla voidaan tukea lasten sanavarannon kehittymistä, joka on yhteydessä kielen ymmärtämisen taitoihin. *Puheen tuottamisen taitojen* kehittymistä lapsilla voidaan tukea rohkaisemalla lapsia puhumiseen muiden kanssa. Varhaiskasvatuksessa puheen tuottamisen taitojen kehittymistä ohjataan ja seurataan. *Kielen käyttötaitojen* alueella tavoitteena on lasten tilannetietoisien kielen käytön tukeminen. Tätä voidaan harjoitella muun muassa puheen vuorottelun sekä erilaisiin teksteihin tutustumisen avulla. *Kielellinen muisti ja sanavaranto* ovat yhteydessä lasten kielellisen ilmaisun mo-

nipuolisuuteen. *Kielellistä muistia* voidaan harjoittaa esimerkiksi lorujen ja laululeikkien avulla. Kielellistä muistia voidaan kehittää muun muassa leikittelemällä kielellä. *Kielitietoisuuden* alueella varhaiskasvatuksen tehtävänä on herättää lasten mielenkiinto kieltä kohtaan, sekä lisätä sitä. Kielitietoisuutta voidaan kehittää esimerkiksi kieliä havainnoimalla sekä kiinnittämällä lasten huomiota sanojen merkityksiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 41.)

3.2 Ilmaisun monet muodot

Ilmaisun monet muodot –oppimisen alueella tuetaan tavoitteellisesti lasten kuvallista, sanallista, kehollista sekä musiikillista ilmaisua. Lapsille on luontevaa näiden eri ilmaisun muotojen yhdisteleminen. Taiteellinen ilmaiseminen ja kokeminen edistävät muun muassa lasten myönteisen minäkuvan, sosiaalisten taitojen oppimisedellytysten sekä maailman ymmärtämisen valmiuksien kehittymistä. Taiteellisen ilmaisun kautta lapset voivat oppia myös keinoja siihen, kuinka tuoda näkyväksi havaintoja, tunteita sekä luovaa ajattelua. Varhaiskasvatuksen taidekasvatukseen kuuluu sekä suunniteltua että spontaanisti eri tilanteissa syntyvää toimintaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 42.)

Ilmaisun monet muodot –oppimisen alue on jaettu neljään osa-alueeseen. *Musiikillisessa ilmaisussa* tavoitteena on lasten musiikillisten kokemusten saaminen, sekä lasten kiinnostuksen herättäminen musiikkia kohtaan. Musiikilliseen ilmaisuun varhaiskasvatuksessa sisältyy muun muassa laulamista, soittamista, musiikin kuuntelua sekä musiikin mukaan liikkumista. *Kuvallisessa ilmaisussa* tavoitteena on kehittää lasten suhdetta kuvataiteeseen sekä kulttuuriperintöön. Varhaiskasvatuksen kuvalliseen ilmaisuun sisältyy sekä kokemusten hankkiminen taiteen tekemisestä että elämyksien saaminen taiteen äärellä. *Sanallisessa ja kehollisessa ilmaisussa* tavoitteena on antaa lapsille monipuolisia mahdollisuuksia kielelliseen ja keholliseen kokemiseen, ilmaisuun sekä viestintään. Sanallista ja kehollista ilmaisua varhaiskasvatuksessa voidaan toteuttaa muun muassa tanssin, leikin ja draaman menetelmin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 42-43.)

3.3 Minä ja meidän yhteisömme

Minä ja meidän yhteisömme –oppimisen alueella varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten lähiyhteisön monimuotoisuuden ymmärtämistä, sekä siinä toimimista. Tällä oppimisen alueella toiminnan välineenä voidaan käyttää vaihtelevasti muun muassa leikkiä, musiikkia, satuja sekä erilaisia mediasisältöjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 43.)

Minä ja meidän yhteisömme –oppimisen alue on jaettu neljään osa-alueeseen. *Eettiseen ajatteluun* liittyvien taitojen harjaantumista voidaan tukea muun muassa pohtimalla yhdessä lasten kanssa heitä mietityttäviä kysymyksiä. Lapsilla eettiseen ajatteluun liittyvät aihealueet voivat liittyä esimerkiksi ystäväyteen, oikeudenmukaisuuteen sekä oikean ja väärän tunnistamiseen. *Katsomuskasvatuksessa* tutustumisen kohteena ovat lapsiryhmän uskonnot sekä muut katsomukset ja uskonnottomuus. Katsomuskasvatuksen tavoitteena on lisätä lasten keskinäistä kunnioitusta, sekä eri katsomusten tuntemusta. Lapsille luontevia tapoja katsomuksiin tutustumiseen ovat esimerkiksi kulttuureiden juhlapäivät ja niihin liittyvät perinteet, sekä päivittäiset tilanteet, kuten ruokailu. *Lähiyhteisön menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus* osa-alueella lasten mielenkiintoa historiallisiin asioihin, nykyhetkeen sekä tulevaisuuteen pyritään herättämään. Varhaiskasvatuksessa lapsille tarjotaan mahdollisuuksia eläytyä menneisyyteen, esimerkiksi heidän isovanhempiensa lapsuuteen kuuluneiden asioiden kautta. Nykyisyyttä voidaan tarkastella lasten kanssa muun muassa perheiden moninaisuuden kautta. Tulevaisuutta lasten kanssa voidaan käsitellä esimerkiksi suunnittelemalla jokin tulevaan vuodenaikaan liittyvä leikki. *Mediakasvatuksessa* tavoitteena on tukea lasten mahdollisuuksia aktiiviseen toimimiseen sekä itsensä ilmaisuun yhteisössä. Lasten kanssa mediassa esiintyviä aihealueita voidaan käsitellä esimerkiksi leikin tai draaman avulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 43-44.)

3.4 Tutkin ja toimin ympäristössäni

Tutkin ja toimin ympäristössäni –oppimisen alueella varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsia havainnoimaan, ymmärtämään ja tutkimaan niin ympärillä olevaa luontoa kuin rakennettuja ympäristöjäkin. Omakohtaiset havainnot, kokemukset ja elämykset, joita lapset eri oppimisympäristöistä saavat, auttavat lapsia syy-seuraussuhteen ymmärtämisessä sekä oppijana ja ajattelijana kehittymisessä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 44.)

Tutkin ja toimin ympäristössäni –oppimisen alue on jaettu kolmeen osa-alueeseen. *Matemaattisen ajattelun* eri vaiheissa oleville lapsille tulee tarjota varhaiskasvatuksessa mahdollisuuksia oivaltaa ja kokea iloa oppimisesta. Matematiikan osa-alueisiin tutustutaan leikinomaisen toiminnan myötä. Lapsia ohjataan huomioimaan arkisissa tilanteissa ja ympäristössä esiintyvää matematiikkaa. Matemaattisia taitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi lorujen, rakentelun ja liikuntaleikkien avulla. *Ympäristökasvatuksen* tavoitteena on lasten luontosuhteen vahvistaminen ja vastuullisen luonnossa toimimisen tukeminen. Ympäristökasvatukseen kuuluu kolme ulottuvuutta: oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä ja toimiminen ympäristön puolesta. Ympäristökasvatuksessa oppimisen kohteita ja oppimisympäristöjä ovat sekä rakennetut ympäristöt että lähiluonto. Luonnonilmiöitä havainnoidaan eri vuodenaikoina eri aistien avulla. Ympäristökasvatuksen tavoitteena on myös tukea lasten kestävään elämäntapaan kasvamista. *Teknologiakasvatuksessa* lapsia kannustetaan kokeilemaan ja tutkimaan työtapaan. Lapsia kannustetaan myös tarkastelemaan ympäristössä esiintyvää teknologiaa ja keksimään omia luovia tapoja ratkaista ongelmia. Teknologiakasvatukseen kuuluu tietotekniisiin laitteisiin tutustuminen ja niiden turvalliseen käyttöön perehtyminen. Tavoitteena on, että lapset ymmärtävät teknologian olevan ihmisen toiminnan aikaansaamaa. Toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi leluja, tutkimalla niiden toimintaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 44-46.)

3.5 Kasvan, liikun ja kehityn

Kasvan, liikun ja kehityn –oppimisen alueella varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhteistyössä huoltajien kanssa rakentaa perusta lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävälle sekä terveyttä ja hyvinvointia kunnioittavalle elämäntyyliille. Lisäksi tällä oppimisen alueella keskitytään tukemaan laaja-alaisesti arjen taitoja sekä itsestä huolehtimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 46.)

Kasvan, liikun ja kehityn –oppimisen alue on jaettu kolmeen osa-alueeseen. *Liikkumisen* osa-alueella tavoitteena on lasten monipuolinen liikkuminen sekä liikunnan ilon kokeminen yksin, pareittain sekä ryhmässä. Omaehtoinen sekä säännöllinen ja ohjattu liikkuminen vahvistavat lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja motorisia taitoja. Varhaiskasvatuksen tehtävä on tarjota mahdollisuus eri liikuntaympäristöihin ja -välineisiin sekä erilaisten materiaalien ja aistien käyttämiseen osana liikkumista. Liikkumisen täytyy vaihdella vauhdikkuudeltaan, intensiteetiltään ja kestoaltaan. *Ruokakasvatuksen* tavoitteena on tukea lasten terveellisiä ja monipuolisia ruokatottumuksia, sekä edistää

myönteistä suhdetta syömiseen ja ruokaan. Lasten kanssa tutustutaan ruokaan ja niiden alkuperään monipuolisesti eri aisteja käyttäen. Ruokasanastoa rikastutetaan keskustelemalla, tarinoimalla ja laulamalla ruoasta. *Terveyttä ja turvallisuutta* voidaan varhaiskasvatuksessa käsitellä keskustelemalla terveyteen ja turvallisuuteen liittyvistä asioista yhdessä lasten kanssa, sekä tukemalla valmiuksia huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta. Terveyskasvatuksessa hyvinvointia ja terveyttä voidaan pohtia levon, ihmissuhteiden sekä liikkumisen näkökulmasta. Turvallisuuskasvatuksessa turvallisuutta voidaan pohtia sekä opetella päivittäisissä tilanteissa, kuten leikki- ja ulkoilutilanteissa. Lisäksi opetellaan liikkumaan turvallisesti lähiympäristöissä, sekä turvalliseen liikkumiseen kuuluvia tapoja ja sääntöjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 46-47.)

4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelemme toiminnallisen opinnäytetyöprosessin vaiheet suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin. Lisäksi kuvaamme tuotekehittelyprosessia osana opinnäytetyötä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oulussa sijaitsevan päiväkodin työntekijöistä koostuvan tiimin kanssa. Tiimillä tarkoitetaan prosessiin osallistuneita varhaiskasvatuksen opettajia sekä päiväkodin johtajaa.

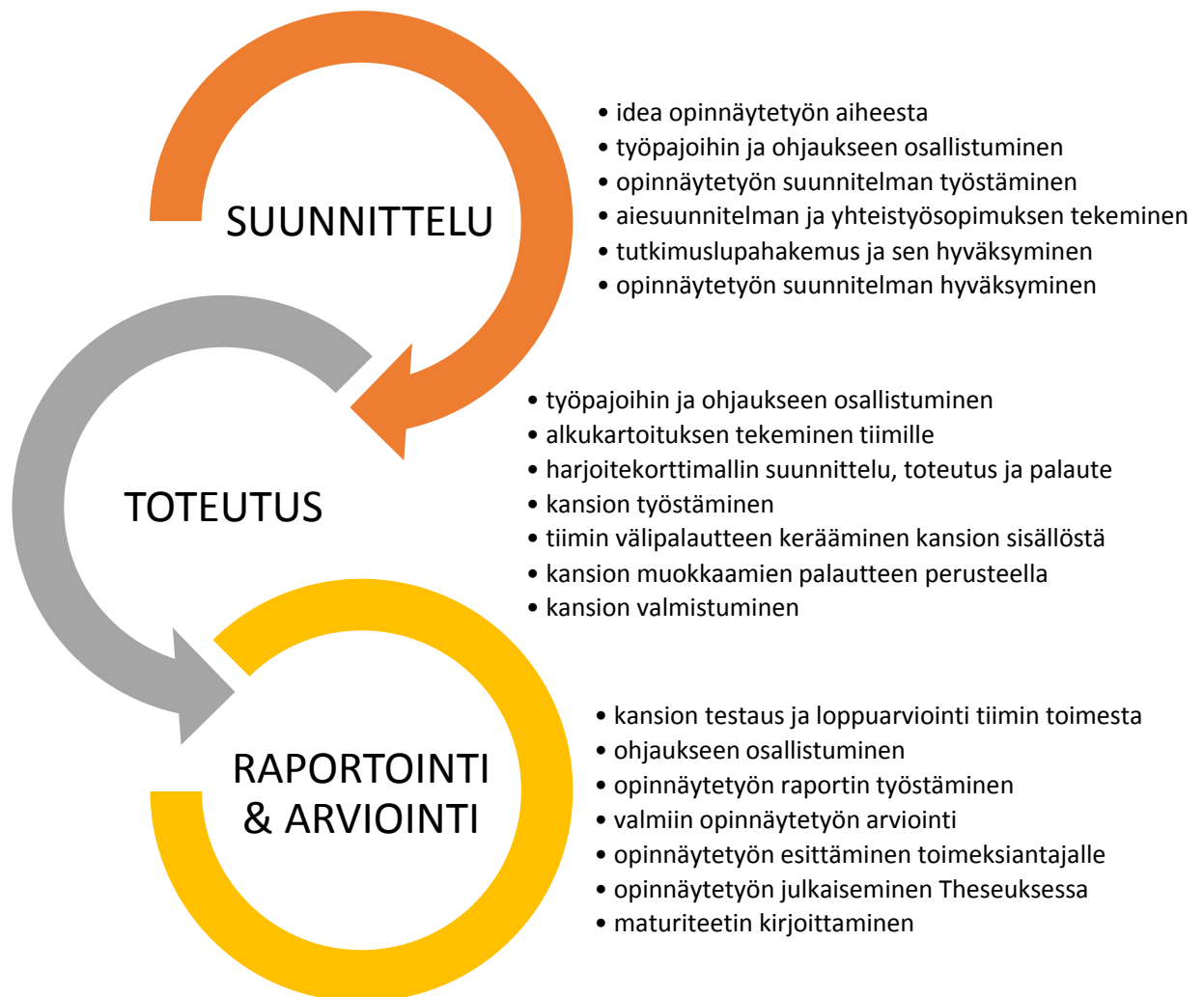
4.1 Prosessin tavoitteet

Opinnäytetyön välittömänä lyhyen aikavälin tavoitteena oli luoda työväline, Liikun, opin ja iloitsen – kansio, jolla tarjotaan ideoita siihen, kuinka liikuntaa voidaan hyödyntää varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla. Suunnitteluajan tavoitteena oli ottaa kohderyhmä huomioon kansion suunnittelussa. Pitkän ajan kehitystavoitteena oli tuotoksena syntyvän kansion käyttöön vakiinnuttaminen toimeksiantajana toimivan päiväkodin arkeen. Lisäksi oppimisen alueiden käsittelemisen monipuolistuminen liikunnan hyödyntämisen avulla oli pitkän ajan tavoitteena. Tavoitteena oli myös kansion toimintojen avulla lisätä päiväkodin 3-5 –vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Kansion laatutavoitteena oli käytettävyys, helppolukuisuus ja esteettisyys. Tavoitteena oli tehdä juuri kyseiselle päiväkodille hyödyllinen ja heidän omista toiveistaan lähtevä kansio.

Opinnäytetyöprosessin oma oppimistavoitteemme oli kehittyä ammatillisessa osaamisessa kohti asiantuntijuutta sosiaalialan kompetenssien mukaisesti. Sosiaalialan kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen (Innokylä 2016, viitattu 26.1.2018). Erityisesti opinnäytetyöprosessissa korostuivat asiakastyön osaaminen ja eettinen osaaminen. Asiakastyön osaaminen näkyi opinnäytetyöprosessissa asiakkaan tarpeiden ymmärtämisenä ja ammatillisten vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisenä. Eettinen osaaminen näkyi sekä omien että päiväkodin arvojen mukaan toimimisena. Omia oppimistavoitteitamme olivat myös yhteistyö- sekä vuorovaikutustaitojen parantaminen. Tavoitteena oli myös oppia hallitsemaan laajoja aikataulukokonaisuuksia ja pysymään niissä. Lisäksi prosessin aikana halusimme lisätä omaa teorian tietoaamme liittyen lasten liikunnan merkitykseen, liikuntakasvatukseen, fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä varhaiskasvatussuunnitelmaan.

4.2 Prosessin toteutus

Tässä osiossa kuvaamme opinnäytetyöprosessin etenemistä ja sen eri vaiheita: suunnittelua, toteutusta sekä raportointia ja arviointia. Kuviossa 1 havainnollistetaan opinnäytetyöprosessin eri vaiheita. Kuvaamme tässä luvussa myös kansion tuotekehittelyprosessia osana opinnäytetyöprosessia. Tuotekehittelyprosessi eteni Kaisa Jämsän ja Elsa Mannisen kehittämän sosiaali- ja terveysalan tuotekehittelyprosessimallin mukaisesti. Tuotekehittelyprosessista voidaan löytää viisi eri vaihetta. Näitä ovat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin vaiheet.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syyskuussa 2017 opinnäytetyön yleisinfolla. Jo ennen infoa tiesimme, että teemme opinnäytetyön tällä kolmen hengen ryhmällä. Tiesimme myös, että haluamme tehdä opinnäytetyön varhaiskasvatukseen liittyen. Tarkempaa aiheajausta aloimme miettiä infon jälkeen. Vähitellen lokakuussa 2017 alkoi muodostumaan käsitys siitä, että haluamme yhdistää opinnäytetyössä varhaiskasvatuksen ja liikunnan. Tämän jälkeen aloimme lukea aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja keräämään materiaalia varhaiskasvatukseen ja liikuntaan liittyen.

Tuotekehittelyprosessi alkaa ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisesta. Sosiaalialan toimipaikoissa kehittämistarpeita synnyttävät muun muassa yhteiskunnallisesta päätöksenteosta aiheutuvat muutokset sekä asiakkaiden terveystarpeet (Jämsä & Manninen 2000, 32). Kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtyessä pohdimme liikuntaa osana varhaiskasvatusta ja sitä, kuinka varhaiskasvatuspäivän aikana vastataan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Aloimme pohtimaan myös sitä, kuinka opinnäytetyön avulla liikuntaa voisi lisätä varhaiskasvatuspäivään, jotta lasten terveyden tukeminen ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttaminen olisi helpompaa.

Marraskuussa 2017 aloimme etsiä toimeksiantajaa opinnäytetyölle Oulussa sijaitsevista päiväkodeista, mutta yhteistyökumppania ei löytynyt. Joulukuussa 2017 saimme opinnäytetyölle toimeksiantajan ohjaavan opettajamme kautta. Joulukuussa päätimme, että opinnäytetyöstä tulee toiminnallinen. Pohdimme, että olisi mielenkiintoista tehdä päiväkodille liikuntaan liittyvä kansio. Tämä oli tuotekehittelyprosessin ideavaihe, jossa pyritään löytämään ratkaisu tunnistettuun ongelmaan tai kehittämistarpeeseen (Jämsä & Manninen 2000, 35). Ajatuksena oli tehdä tuote, joka on hyödyllinen päiväkodille ja samalla omaa ammatillista kasvuamme tukeva. Halusimme tehdä tuotteesta sellaisen, että päiväkodin työntekijöiden lisäksi myös esimerkiksi sijaiset ja opiskelijat voivat hyödyntää sitä helposti. Tammikuussa 2018 opinnäytetyön aiheeksi valikoitui kansio liikunnan hyödyntämiseen oppimisen alueilla, joka hyväksyttiin Oulun ammattikorkeakoulun toimesta. Tämän jälkeen täytimme aiesuunnitelman ja vierailimme ensimmäisen kerran toimeksiantajan luona.

Tammikuusta huhtikuuhun asti työstimme opinnäytetyön suunnitelmaa ja haimme työlle ohjausta ohjaavilta opettajilta yhteisissä työpajoissa sekä henkilökohtaisesti. Huhtikuussa 2018 opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin ja aloimme luonnostella tuotetta. Luonnosteluvaiheen aikana määrittellään tuotteen kehittelyä ohjaavat tekijät ja näkökohdat (Jämsä & Manninen 2000, 43). Osana luonnosteluvaihetta suoritimme alkukartoituksen tiimille, jonka yhteydessä tutustuimme päiväkodin liikuntavälineistöön ja toimintaympäristöihin. Alkukartoitukseen käytimme lomakekyselyä (liite 2),

jonka itse suunnittelimme ja toimitimme saatekirjeen (liite 1) mukana tiimin jäsenille. Alkukartoituksella selvitettiin jo olemassa olevaa liikuntakasvatusta sekä sitä, miten uudistuneet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset näkyvät liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Lisäksi kartoitimme, sitä miten varhaiskasvatussuunnitelma näkyy liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa, sekä sitä, millä oppimisen alueella liikunnan hyödyntäminen on tiimin jäsenten mielestä haastavinta. Tiimin vastauksista kävi ilmi, että liikuntakasvatusta toteutetaan erillisillä liikuntatuokioilla, mutta liikuntaa pyritään toteuttamaan myös muissa tilanteissa. Tiimi kertoi pyrkivänsä toiminnassaan siihen, että he omalta osaltaan mahdollistaisivat fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymisen. Tiimi vastasi, että he pyrkivät toteuttamaan varhaiskasvatussuunnitelman mukaista liikuntapedagogiikkaa. Tiimin jäsenet vastasivat, että liikunnan hyödyntäminen tutkin ja toimin ympäristössäni sekä minä ja meidän yhteisömmme –oppimisen alueilla on haastavinta. Helpommaksi he kokivat liikunnan hyödyntämisen kasvan, liikun ja kehityn –oppimisen alueella.

Alkukartoituksesta saatujen tietojen perusteella aloimme kehittää tuotetta. Kehittelyvaihe pitää sisällään tuotteen varsinaisen tekemisen, ja se etenee luonnosteluvaiheessa tehtyjen suunnitelmien mukaan (Jämsä & Manninen 2000, 85). Päätimme nimetä tuotteen Liikun, opin ja iloitsen –kansioksi. Ensimmäiseksi hahmottelimme kansioon tulevien harjoitekorttien visuaalisen ulkoasun ja sisällön. Harjoitekorttimallin ollessa valmis toukokuussa 2018, keräsimme siitä suullista palautetta tiimiltä. Saadun palautteen pohjalta päädyimme toteuttamaan harjoitekortit mallin mukaisesti (liite 4).

Touko- ja kesäkuussa työstimme opinnäytetyön tuotoksena syntyvän kansion sisältöä. Kesäkuun puolella välissä kansion sisällön ollessa valmis, toimitimme sen päiväkodille välipalautetta varten. Välipalautteen avulla halusimme selvittää kansion käytettävyyttä, helppolukuisuutta sekä esteettisyyttä. Välipalaute kerättiin suullisesti ja tarjosimme myös mahdollisuuden antaa kirjallista palautetta nimettömänä. Tiimi piti kansiota selkeänä, visuaalisesti miellyttävänä ja helppolukuisena. Heidän toiveena oli toimintojen määrän lisääminen ja se, että kansion liitteet olisivat kopioitavassa muodossa. Tiimin mielestä kansion toiminnot olivat konkreettisia ja helposti toteutettavissa.

Saadun palautteen perusteella siirryimme tuotteen viimeistelyvaiheeseen, jonka aikana teimme joi-takin muutoksia kansioon. Viimeistelyvaihe pitää sisällään yksityiskohtien hiomista, palautteen keräämistä sekä tuotteen arviointia (Jämsä & Manninen 2000, 80- 81). Olimme suunnitelleet tekemämme toiminnoissa tarvittavat materiaalit käyttövalmiiseen muotoon, mutta saadun palautteen perusteella toteutimme ne kopioitavassa muodossa. Emme vastanneet tiimin toiveeseen toimintojen

määrän lisäämisestä kansioon, vaan päädyimme pysymään alkuperäisessä suunnitelmassa. Suurin syy tähän päätökseen oli se, että tällöin jokaiseen oppisen alueen osa-alueeseen olisi täytynyt lisätä toinen toiminto. Toimintojen lisääminen olisi kaksinkertaistanut kansion laajuuden. Tällöin koko opinnäytetyömme olisi laajentunut liian suureksi. Emme löytäneet myöskään perusteltua syytä sille, miksi eri oppimisen osa-alueissa olisi eri määrä toimintoja, esimerkiksi toisessa osa-alueessa yksi ja toisessa kaksi toimintoa.

4.3 Kansion sisältö

Opinnäytetyöprosessin tuloksena päiväkodin työntekijät saivat työvälineen, jolla tarjotaan ideoita siihen, kuinka liikuntaa voidaan hyödyntää eri oppimisen alueilla. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Liikun, opin ja iloitsen –kansio, joka suunniteltiin Oulussa sijaitsevan päiväkodin kahdelle 3-5 –vuotiaiden ryhmälle. Kansio koostuu lyhyistä teoriaosioista ja liikunnallisista toiminnoista. Näiden lisäksi kansiossa on sisällys (liite 5), alkusanat sekä lähteet ja liitteet. Kansion toiminnoissa hyödynnetään liikuntaa oppimisen välineenä varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla. Kansiossa on yksi toiminto jokaisen oppimisen alueen osa-alueesta. Toimintoja on yhteensä 21 kappaletta. Toimintojen suunnittelussa on otettu huomioon 3-5 –vuotiaiden liikunnalliset kyvyt ja valmiudet, erilaisten välineiden hyödyntäminen sekä toimintojen integroituminen päiväkodin arkeen. Toimintojen suunnittelussa on huomioitu myös se, että niiden toteuttaminen ei vaadi välttämättä erillistä liikuntatuokiota, vaan niitä voidaan hyödyntää osana erilaisia arjen tilanteita.

Kansion jokainen sivu on laminoitu ja laitettu kierrelukkokansioon. Oppimisen alueet on eroteltu kansiossa käyttäen eri värisiä sivuja. Kansion valittiin oppimisen alueiden väreiksi: vaaleansininen (kielten rikas maailma), vaaleanpunainen (ilmaisun monet muodot), vaaleankeltainen (minä ja meidän yhteisömme), vaaleanvihreä (tutkin ja toimin ympäristössäni) ja vaaleanvioletti (kasvan, liikun ja kehityn). Kansion muiden sivujen väriksi valittiin vaaleapersikka. Jokainen oppimisen alue alkaa lyhyellä kuvauksella oppimisen alueesta, jonka jälkeen alkavat oppimisen alueeseen liittyvät liikunnalliset toiminnot. Yhdellä kansion sivulla on kuvattuna aina yksi toiminto. Sivun koostuu kolmesta laatikosta, joissa on kerrottuna toiminnan tavoitteet ja tarvikkeet sekä toiminnan kuvaus.



KUVIO 2. Kansiossa käytetyt värit.

Kansion liitteenä ovat toiminnoissa tarvittavat materiaalit. Materiaalit ovat kopioitavassa muodossa toimintokohtaisesti omissa muovitaskuissaan. Liitteet on merkitty leikin nimellä ja oppimisen alueen värikoodilla. Kansion toimintojen, teorioiden ja kuvien lähteet ovat selkeästi merkittynä kansion lopussa. Kansiossa käytetyt kuvat on haettu Google-hakukoneella. Käytetyt kuvat ovat käyttöi-keudeltaan sellaisia, joita saa käyttää uudelleen ja muokata.

4.4 Kansion arviointi

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntyvää kansiota on arvioitu koko tuotekehittelyprosessin ajan. Kansiota on arvioitu sekä suullisesti että kirjallisesti. Arviointia ovat tehneet tiimin jäsenet, ohjaavat opettajat sekä me itse. Tiimi on arvioinut kansiota yhteensä kolme kertaa prosessin aikana. Lopul-lisen tuotteen arviointiin ovat osallistuneet myös vertaisarvioijat. Seuraavaksi kerromme tarkemmin kansion arvioinnin vaiheista osana tuotekehittelyprosessia.

Ensimmäisen kerran keräsimme suullista palautetta tiimin jäseniltä harjoitekortin mallin ollessa val-mis. Tiimi piti harjoitekortin visuaalisesta ilmeestä, sen selkeydestä ja siitä ajatuksesta, että oppi-misen alueet erotellaan eri värein. Saadun palautteen pohjalta päädyimme toteuttamaan harjoite-kortit mallin mukaisesti.

Seuraavan kerran palautetta kerättiin, kun harjoitekortit ja kansion muu sisältö olivat laminointia vaille valmiita. Toimitimme kansion päiväkodille ja välipalautte kerättiin viikon kuluttua suullisesti keskustelemalla tiimin jäsenten kanssa. Välipalautteen avulla kartoitimme kansion käytettävyyttä, helppolukuisuutta sekä esteettisyyttä. Tiimi antoi positiivista palautetta kansion selkeydestä ja help-polukuisuudesta. Tiimi piti siitä, että kansio sisälsi konkreettisia ja käyttövalmiita liikunnallisia toi-mintoja, joita voi hyödyntää eri oppimisen alueilla. Tiimi toivoi, että toimintoihin tarvittavat materiaalit

olisivat helposti kopioitavassa muodossa kansion liitteenä. Tiimi toivoi myös, että toimintoja olisi enemmän kuin yksi jokaista oppimisen alueen osa-aluetta kohden.

Liikun, opin ja iloitsen –kansio valmistui elokuun 2018 alussa. Kansio annettiin testattavaksi ja arvioitavaksi tiimiläisille kolmeksi viikoksi. Lopullinen arviointi ja palautteen kerääminen tapahtuivat arviointilomakkeella (liite 3). Loppuarviointiin vastasivat kolme neljästä tiimin jäsenestä. Loppuarviointilomakkeella kysyimme tiimin arvion kansion käytettävyydestä, helppolukuisuudesta ja esteettisyydestä. Tiimi arvioi, että kansio on arjessa helposti käytettävä työkalu. Tiimi pohti palautteessaan, olisiko pienempi kansio ja pienemmät harjoitekortit helpompi ottaa esimerkiksi mukaan jumpatuokiolle. Tiimin mielestä kansion käytettävyyttä lisää se, että kansion sivut ovat laminoidut, joten ne kestävät hyvin käyttöä. Lisäksi he pitivät siitä, että harjoitteisiin tarvittavat materiaalit ovat kansion liitteenä, joten ne ovat helposti hyödynnettävissä. Tiimin mielestä kansio on helppolukuinen ja hyvin jäsennelty. Helppolukuisen kansiosta tekevät tiimin mielestä oppimisen alueiden värikoodaus sekä kansion selkeä ja helposti luettava teksti. Tiimi arvioi kansion olevan esteettisesti miellyttävä. Heidän mielestään kansio on visuaalisesti selkeä ja siinä käytetyt kuvat ovat heidän mielestään hyviä. Tiimi antoi positiivista palautetta myös kansion sivuihin valituista väreistä.

Lisäksi halusimme saada tietoa siitä, onko kansiosta ollut hyötyä, miten oppimisen alueiden käsittely on monipuolistunut, miten kansio on vaikuttanut lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävän toiminnan määrään sekä tulevatko tiimin jäsenet jatkossa hyödyntämään kansiota. Tiimi koki kansion olevan hyödyllinen, koska se tuo heille lisää varmuutta liikunnan hyödyntämiseen osana toimintaa. He kokivat kansion sisällön olevan varhaiskasvatussuunnitelman mukainen. Tiimin jäsenet jättivät vastaamatta kysymykseen siitä, miten oppimisen alueiden käsittely on monipuolistunut tai vastasivat, etteivät ole testanneet kansiota käytännössä. He eivät vastanneet myöskään kysymykseen siitä, miten kansio on vaikuttanut lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävän toiminnan määrään. Tiimin jäsenet arvelivat kuitenkin, että kansiota jatkossa hyödynnettäessä tulee se monipuolistamaan oppimisen alueiden käsittelyä. Tiimi aikoo hyödyntää kansiota jatkossa osana päiväkodin toimintaa. Lisäksi loppuarvioinnissa tiimi kertoi, että on saanut kansiosta uusia ideoita toteutettavaksi ja saanut vaikuttaa kansion sisältöön.

Arvioimme myös itse kansion käytettävyyttä, helppolukuisuutta sekä esteettisyyttä. Omasta mielestämme kansion käytettävyyks on hyvä. Kierrelukkokansio tekee sivujen selaamisesta ja käyttämisestä helppoa. Sivujen laminointi mahdollistaa kansion käyttämisen ulkona ja sisällä kaikissa olosuhteissa. Laminoinnin ansiosta kansion sivut pysyvät parempana pidempään ja myös lapset

voivat helpommin käsitellä sitä. Pidämme itse erityisesti siitä, että kansion sisältö on värikoodattu. Se lisää mielestämme kansion käytettävyyttä huomattavasti. Jäimme pohtimaan tiimiltä saadun palautteen perusteella sitä, olisiko kansion pienempi koko ollut helpommin käytettävä. Tätä emme olleet ajatelleet ennen tiimiltä saatua loppuarviota. Kansion sivuissa on selkeä rakenne, käytetty fontti on yksinkertainen ja sivuilla on sopiva määrä tekstiä. Mielestämme edellä mainitut asiat tekevät kansioista helppolukuisen. Koemme kansion esteettisyyden olevan onnistunut. Kansioon valitut värit ovat lempeitä ja silmää miellyttäviä. Sivujen asettelu on selkeä ja visuaalisesti miellyttävä. Pohdimme, olisiko kansiossa voinut käyttää enemmän erilaisia kuvia. Kansiossa käytetyt kuvat olivat kuitenkin mielestämme hyviä.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin oma oppimistavoitteemme oli kehittyä ammatillisessa osaamisessa kohti asiantuntijuutta sosiaalialan kompetenssien mukaisesti. Sosiaalialan kompetensseista korostuivat opinnäytetyöprosessissa erityisesti eettinen osaaminen sekä asiakastyön osaaminen. Eettinen osaaminen näkyi sekä omien että päiväkodin arvojen mukaan toimimisena. Halusimme tuoda osaksi opinnäytetyötä itsellemme tärkeitä arvoja, kuten terveellistä ja aktiivista elämäntapaa. Nämä ovat myös toimeksiantajana toimivan päiväkodin arvoja. Mielestämme onnistuimme tuomaan hyvin sekä omat että päiväkodin arvot osaksi opinnäytetyötä varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti.

Asiakastyön osaaminen näkyi opinnäytetyöprosessissamme asiakkaan tarpeiden ymmärtämisenä ja ammatillisten vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisenä. Hankimme tietoa 3-5 –vuotiaiden liikunnallisista kyvyistä ja valmiuksista, jotta pystyimme suunnittelemaan ja valitsemaan kansioon heille sopivia toimintoja. Onnistuimme mielestämme valitsemaan kansioon monipuolisesti erilaisia toimintoja, vaikka ajoittain 3-5 –vuotiaiden kehitystasojen erot haastoivat kansion suunnittelussa. Kansion toiminnot ovat 3-5 –vuotiaille lapsille sopivia, mutta jokainen varhaiskasvattaja pystyy itse muokkaamaan toimintoja lapsiryhmälle sopiviksi. Emme laittaneet toimintoihin sovellusehdotuksia, sillä asiakastyön osaaminen näkyy mielestämme myös varhaiskasvattajien ammattitaidon kunnioittamisena. Olemme koko prosessin ajan pitäneet yhteyttä toimeksiantajaan, järjestäneet tapaamisia sekä raportoineet prosessin etenemisestä tiimille. Yhteistyö on ollut tiimin kanssa toimivaa ja molemmin puolin joustavaa.

Oma yhteistyömme opinnäytetyöprosessin aikana on ollut toimivaa. Opintojen aikana olemme tehneet paljon tehtäviä yhdessä, joten tiesimme yhteistyön toimivan. Jo opinnäytetyöprosessin alussa päätimme, että haluamme tehdä opinnäytetyötä konkreettisesti aina yhdessä mahdollisuuksien mukaan. Tämä onnistui mielestämme todella hyvin, sillä lähes aina olemme tehneet opinnäytetyötä yhdessä, ja näin ollen osallistuneet tasapuolisesti opinnäytetyön tekemiseen. Toisaalta olemme myös osanneet jakaa tehtäviä ja vastuualueita prosessin aikana. Haasteita yhteistyössä on aiheuttanut välillä kolmen ihmisen mielipiteiden ja ajatusten yhteensovittaminen. Koemme kuitenkin aina löytäneemme kaikkia miellyttävän ratkaisun haasteisiin omien mielipiteiden kertomisen ja toisten mielipiteiden kuuntelemisen avulla. Vaikka kolmen ihmisen mielipiteet ovat aiheuttaneet haasteita, ne ovat samalla rikastuttaneet opinnäytetyötä ja kehittäneet ammatillista ajatteluamme.

Tavoitteenamme oli oppia hallitsemaan laajoja aikataulukokonaisuuksia ja pysymään niissä. Loimme opinnäytetyöprosessin alussa suurpiirteisen aikataulun opinnäytetyölle. Prosessin edessä asetimme aikataululle tarkempia välitavoitteita, joiden avulla aikataulussa pysyttiin. Aikatauluttaminen auttoi myös hahmottamaan prosessin etenemistä, ja sitä, mitä olemme tehneet ja mitä tulee vielä tehdä. Koemme, että olemme pysyneet opinnäytetyön aikataulussa hyvin. Haasteita toi välillä omien, toimeksiantajan sekä ohjaavien opettajien aikataulujen yhteensovittaminen. Hyvän ja aikataulullisesti tarpeeksi joustavan suunnitelman avulla saimme opinnäytetyön aikataulun mukaisesti valmiiksi.

Opinnäytetyön alkukartoitus ja loppuarviointi kerättiin tiimiltä lomakekyselyitä käyttäen. Molempiin kyselyihin saatiin mielestämme suppeita vastauksia, joka aiheutti työskentelylle haasteita. Jäimme pohtimaan sitä, oliko kysymysten asettelu epäselvä, jonka takia kaikkiin kysymyksiin ei saatu vastauksia. Pohdimme, olisiko alkukartoituksen ja loppuarvioinnin suorittaminen suullisesti tuottanut laajempia vastauksia kysymyksiin. Suullisesti toteutettuna mahdolliset epäselvyydet kysymyksissä olisi voitu minimoida tarkentavien kysymysten avulla puolin ja toisin.

Opinnäytetyön eräinä tavoitteina oli lisätä päiväkodin 3-5 –vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana sekä monipuolistaa oppimisen alueiden käsittelyä liikunnan keinoin. Emme saaneet näihin opinnäytetyön tavoitteisiin liittyviin kysymyksiin vastauksia tiimiltä. Jäimme miettimään, johtuiko vastausten puute kysymysten asettelusta. Toisaalta näihin pitkän ajan tavoitteisiin on haastavaa saada tässä ajassa vastauksia. Jatkotutkimusideana havaitsimmekin näiden tavoitteiden toteutumisen tutkimisen esimerkiksi vuoden kuluttua. Tällöin saataisiin realistinen kuva siitä, miten päiväkodin 3-5 –vuotiaiden fyysinen aktiivisuus ja oppimisen alueiden käsittely on muuttunut Liikun, opin ja iloitsen –kansion käyttöönoton myötä.

Opinnäytetyön kautta olemme todellisuudessa nähneet sen, että varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueita voi käsitellä monin eri tavoin. Opinnäytetyöprosessi on tukenut ammatillista kasvuaamme kohti varhaiskasvatuksen opettajuutta. Koemme koko opinnäytetyöprosessin ja sen tuotteenä syntyneen kansion olleen hyödyllisiä meille sekä ammatillisessa että henkilökohtaisessa mielessä. Toivomme, että kansion myötä päiväkodilla koetaan tulevaisuudessa paljon liikkumisen, oppimisen ja iloitsamisen kokemuksia.

LÄHTEET

Asanti, R & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J. (toim.). 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint, 85-98.

Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 26.01.2018, <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-21.

Jämsén, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Viitattu 30.10.2017, <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40646/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301041011.pdf?sequence=1>.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2018. Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana. Viitattu 27.3.2018, <https://www.likes.fi/tuloskortti/varhaiskasvatus>.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a. 3-4 –vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 2.2.2018, <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b. 4-5 –vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 2.2.2018, <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>.

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Juvenesprint – Suomen Yliopistopaino Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 30.10.2017, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Viitattu 30.10.2017, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>.

Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2017. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset. Viitattu 14.2.2018, <https://www.ouka.fi/documents/112792/131455/Oulun+kaupungin+varhaiskasvatussuunnitelma+11.5.2017.pdf/04d6ece7-e619-4cf6-8131-a3fcf94f938e>.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus, 138-152.

Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Viitattu 12.2.2018, https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1.

Soini, A & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy, 129-144.

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

Zimmer, R. 2001, Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Himanen, E. Hämeenlinna: Nuori Suomi ry & Suomen psykomotoriikkayhdistys.

Arvoisa varhaiskasvattaja

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä aiheenamme: Liikunnan hyödyntäminen varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla. Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Oulussa sijaitsevan päiväkodin 3-5 –vuotiaiden lapsiryhmille kansio, jossa liikuntaa hyödynnetään oppimisen välineenä varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla. Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda työväline, jolla tarjotaan ideoita siihen, kuinka liikuntaa voidaan hyödyntää eri oppimisen alueilla. Kansion tavoitteena on myös tarjota tietoa liikunnan merkityksestä lapselle, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta ja ohjatusta liikunnasta. Kansio koostuu lyhyistä teoriaosioista ja liikunnallisista harjoitteista.

Osana opinnäytetyön suunnittelua suoritamme alkukartoituksen 3-5 –vuotiaiden lapsiryhmien varhaiskasvatuksen opettajille sekä päiväkodin johtajalle. Alkukartoituksen avulla haluamme tarjota teille mahdollisuuden vaikuttaa kansion sisältöön. Saatekirjeen liitteenä on alkukartoituksena käytettävä lomakekysely. Kysely sisältää avoimia kysymyksiä, joihin toivomme mahdollisimman todennukaisia vastauksia. Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn 21.05.2018 mennessä. Tämän jälkeen haemme kyselylomakkeet teidän päiväkodilta, analysoimme ne ja alamme suunnitella kansiota sekä tehdä opinnäytetyön raporttia. Opinnäytetyön valmistuttua alkukartoituksessa käytetyt kyselylomakkeet hävitetään. Kansion on tarkoitus olla valmis elokuussa 2018, jonka jälkeen saatte sen tutkittavaksi ja testattavaksi. Koko opinnäytetyön on tarkoitus olla valmis loppusyksystä 2018. Valmis opinnäytetyö esitellään päiväkodin henkilökunnalle sovittuna ajankohtana.

Jos teillä ilmenee kysyttävää liittyen alkukartoitukseen tai opinnäytetyöhömmme, voitte olla meihin yhteydessä sähköpostilla tai puhelimitse. Kiitos vastauksista ja yhteistyöstä jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Anne Heikkinen

040 5236174

o5hean01@students.oamk.fi

Meeri Kulha

050 4625588

o5kume00@students.oamk.fi

Eveliina Lassila

044 0649899

c5laev00@students.oamk.fi

Millaista liikuntakasvatusta lapsiryhmässäsi toteutetaan tällä hetkellä? Mainitse konkreettisia esimerkkejä.

Miten uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset näkyvät liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa lapsiryhmässäsi? Mainitse konkreettisia esimerkkejä.

Miten uusi varhaiskasvatussuunnitelma näkyy liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa lapsiryhmässäsi? Mainitse konkreettisia esimerkkejä.

Millä oppimisen alueella **liikunnan** hyödyntäminen oppimisen välineenä on mielestäsi haastavinta?

Aseta seuraavat oppimisen alueet haastavuusjärjestykseen asteikolla 1-5.

(1 = vähiten haastavaa 5 = eniten haastavaa)

___ Kielten rikas maailma

___ Ilmaisun monet muodot

___ Minä ja meidän yhteisömme

___ Tutkin ja toimin ympäristössäni

___ Kasvan, liikun ja kehityn.

Miten perustelet ylläolevat vastauksesi?

Millaisia toiveita ja ideoita teillä on suunnittelemaamme kansiota varten? Kerro konkreettisia esimerkkejä.

Kiitos vastauksistasi!

Mitä mieltä olet kansion esteettisyydestä?

Mitä mieltä olet kansion luettavuudesta?

Mitä mieltä olet kansion käytettävyydestä?

Millaisia ideoita kansio on tarjonnut sinulle liikunnan hyödyntämiseen oppimisen välineenä oppimisen alueilla?

Miten oppimisen alueiden käsittely on monipuolistunut liikuntaa hyödyntämällä?

Miten kansion käyttöönotto on vaikuttanut lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävän toiminnan määrään?

Miten olet saanut vaikuttaa kansion sisältöön?

Tuletko hyödyntämään kansiota jatkossa?

Vapaa palaute kansioista:

Kiitos vastauksistasi!

RYÖMI KUIN MATO

KEHOLLINEN ILMAISU

TAVOITTEET

- Keholliseen ilmaisuun rohkaiseminen
- Puhutun kielen yhdistäminen liikkeeseen
- Karkeamotoristen taitojen kehittyminen

TARVIKKEET

Musiikkia

TOIMINNAN KUVAUS

Ennen toiminnan aloittamista valitaan yhdessä lasten kanssa muutamia sanoja, joille kaikille keksitään jokin liike. Esimerkiksi sana mato voi tarkoittaa liikettä, jossa ryömitään maassa kiemurrellen eteenpäin, lintu voi tarkoittaa juoksua kädet sivuille levitettynä ja karhu voi tarkoittaa karhukävelyä. Toimintaa varten laitetaan soimaan lasten valitsemaa musiikkia. Toiminnan vetäjä pyytää lapsia liikkumaan jollain yhdessä valitulla tavalla, esimerkiksi lintuna. Valitulla tavalla liikutaan niin kauan, kuin musiikki soi. Toiminnan vetäjä pysäyttää musiikin välillä, jolloin lasten tulee pysähtyä ja kuunnella uusi sana. Lasten tulee lähteä liikkumaan uuden sanan osoittamalla tyylillä, kun musiikki alkaa taas soida.

SISÄLLYS

ALKUSANAT

VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA

LIKKUMINEN JA LIIKUNTA
VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA
VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET
LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE
LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN FYYSISELLE KEHITYKSELLE
LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN PSYKKISELLE KEHITYKSELLE
LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN SOSIAALISELLE KEHITYKSELLE
LIIKUNNALLISET KYVYT JA VALMIUDET 3-5 -VUOTIAILLA
OHJATTU LIIKUNTA

● KIELTEN RIKAS MAAILMA ●

KAKSI HIIREN ASKELTA
KUUMA LATTIA
HYPPÄÄ, YLITÄ JA ALITA
PEIKKOPIIRI
TARINAJUMPPA
HAE SAMANLAINEN KORTTI

● ILMAISUN MONET MUODOT ●

RYÖMI KUIN MATO
MUSIIKKIMAALAU
LORULEIKKI
KUKA PUUTTUU

● MINÄ JA MEIDÄN YHTEISÖMME ●

OIKEIN VAI VÄÄRIN
MUSIIKKIPEILI
PIENET KYNTTILÄT
TUNNETKO PAIKAN

● TUTKIN JA TOIMIN YMPÄRISTÖSSÄNI ●

NUMEROJUMPPA
HAVAITAAN YHDESSÄ
MUSIIKKIPATSAAT

● KASVAN, LIIKUN JA KEHITYN ●

TEMPPURATA
MISTÄ RUOKA TULEE
AUTOKOULU
RENTOUTUSTARINA

LÄHTEET & LIITTEET