

Pauliina Vuori

LIKUNTAKÄSIKIRJA EURAJOEN PÄIVÄKOTI METSÄTÄHTEEN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019



LIIKUNTAKÄSIKIRJA EURAJOEN PÄIVÄKOTI METSÄTÄHTEEN

Vuori, Pauliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalian koulutusohjelma
Maaliskuu 2019
Sivumäärä: 20
Liitteitä:

Asiasanat: liikunta, varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, motorinen kehitys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Eurajoen päiväkotia Metsätähdele liikuntakäsikirja. Tavoitteena oli luoda henkilöstölle välineitä, joita voidaan helposti arjessa hyödyntää. Tämän toteutumisen varmistamiseksi selvitettiin henkilöstön toiveita käsikirjan suhteen. Henkilöstön toiveita hyödynnettiin käsikirjan suunnittelu ja toteutus vaiheessa.

Lopullinen liikuntakäsikirja sisältää tietoa lapsen motorisesta kehityksestä, konkreettisia ohjeita ja välineitä liikunnan ohjaamiseen sekä liikunta leikki- ja peliohjeita. Liikuntakäsikirja sisältää lisäksi myös esimerkkejä valmiista liikuntatuokioista. Käsikirjan liitteenä päiväkodille toimitettiin myös liikuntanopat ja liikuntakortteja. Liikuntakäsikirjan tekemisessä hyödynnettiin kirjallisuutta ja muuta lähdemateriaalia.

Tässä raportissa käsitellään laajemmin lapsen motorista kehitystä, motorisen kehityksen merkitystä kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä suosituksia lasten fyysiselle aktiivisuudelle.

A PHYSICAL EDUCATION HANDBOOK TO METSÄTÄHTI DAY CARE CENTER

Vuori, Pauliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

March 2019

Number of pages: 20

Appendices:

Keywords: physical education, early childhood education, physical activity, motoric development

The purpose of this thesis was to create a physical education handbook to Metsätähti day care center. The goal was to create equipment and material to the staff of the day care center, that they could easily use in every day. Wishes of the staff were clarified with regard to the physical education handbook. The wishes of the staff were utilized in planning of the handbook.

Final handbook includes information about children motoric development, guides and equipment to guide physical education and many instructions to games, that include physical activity. Final handbook also contains examples of complete physical education lessons. As an attachment to the physical education handbook the day care center was provided with physical education dices and cards. In making of the handbook literature and other sources was used.

In this report children's motoric development, its importance of the child's overall development and recommendations of physical activity was widely covered.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA	6
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
3.1	Motorisen kehityksen vaiheet	8
3.1.1	Motorinen kehitys alle 3-vuotiaana	8
3.1.2	Motorinen kehitys 3-5-vuotiailla	9
3.1.3	Motorinen kehitys 6-8-vuotiailla	11
3.2	Motorisen kehityksen merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä	11
3.3	Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset	12
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	14
5	LIIKUNTAKÄSIKIRJAN TEKOPROSESSI	15
6	POHDINTA	17
6.1	Opinnäytetyön arviointi	17
6.2	Oman oppimisen arviointi	18
	LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa ”edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset.” (Pulli 2017. 8) Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että ”varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa.” (Eurajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. 40)

Viime vuosina on noussut esille uutisia lasten liikkumattomuudesta. Opetusministeriön vuonna 2016 julkaistujen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä ja liikunnan tulisi olla kuormittavuudeltaan monipuolista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 13) Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea liikettä, jossa energiankulutus on lepotason yläpuolella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 12)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan kuitenkin vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n www-sivu 2019) Erityisen mielenjäävä on vuoden 2016 Iltasanomien uutinen, jonka mukaan kaikki ensimmäisen luokan koulussa aloittavat lapset eivät osaa juosta. (Pimiä 2015) Nämä uutiset ovat lisänneet kiinnostustani lasten liikkumiseen, ja keinoihin, joilla varhaiskasvatus pystyy lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten lisäksi käsittelen tässä raportissa lapsen motorista kehitystä eri ikäkausina. Motoriset perustaidot ovat edellytys sille, että ihminen pystyy selviämään erilaisista elämän fyysistä haasteista itsenäisesti. Näillä fyysisillä haasteilla tarkoitetaan esimerkiksi koulumatkan kulkemista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 34) Kansainvälisissä tutkimuksissa on huomattu viitteitä siitä, että motorisesti heikkojen lasten

osuus olisi kasvanut viimeisen 30 vuoden aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 20)

Opinnäytetyönäni tein Eurajoen päiväkotia Metsätähdelle liikuntakäsikirjan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on antaa erilaisia välineitä päiväkodin henkilökunnalle, jotta he pystyvät helpommin tukemaan ja lisäämään lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana. Tarkoitus on kiinnittää erityisesti huomiota arkiliikuntaan, sillä ulkoliikuntaan ja ohjattuihin liikuntatuokioihin löytyy jo nyt valmiita materiaalia melko paljon.

Päiväkotia Metsätähti on mukana ”Ilo kasvaa liikkuen”-ohjelmassa. Tämän myötä päiväkodissa on jo kiinnitetty huomiota lasten liikkumiseen, ja esimerkiksi pihäsäännöt on päivitetty ja turhia sääntöjä poistettu. Opinnäytetyöni lopputuloksena syntyi liikuntakäsikirja, joka on toimitettu liitteineen päiväkotia Metsätähteen.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

Erilaisten tutkimusten mukaan, lasten liikkuminen on vähentynyt viime vuosina, ja se huolestuttaa asiantuntijoita. Alle 8-vuotiaat lapset eivät liiku tarpeeksi. Suuri rooli tässä on perheillä, mutta myös päiväkodilla on suuri merkitys. Varhaisessa iässä aloitettu liikunta vaikuttaa lapsen monipuolisen kehityksen lisäksi myös lapsen itsetunnon kehittymiseen. (Korkala 2016) Lisäksi 5-8-vuotiaista suomalaislapsista jopa 10-20% on arvioitu olevan ylipainoisia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 12)

Kansainvälisessä Global Matrix-vertailussa arvioidaan liikunnan määrää ja sen mahdollisuuksia yhdeksällä eri mittarilla. Vertailussa oli mukana 38 maata. Suomi jäi vertailussa keskivaiheille, saaden arvosanan D. (asteikko A:sta F:ään) Nykyään osallistutaan enemmän ohjattuun liikuntaan, mutta leikkiminen ja pelaaminen pihalla on vähentynyt. Tämä on huolestuttava

kehityksen suunta. Ennustetaan, että nykypäivän lapset elävät lyhemmän ja sairaamman elämän kuin edeltävä sukupolvi. (Kallunki 2016)

Tällä hetkellä lapset liikkuvat keskimäärin 1-2 tuntia päivässä. Vain 10-20% alle kouluikäisistä lapsista on saavuttanut fyysisen aktiivisuuden tavoitteen. Kolmevuotiaiden kohdalla ei ole vielä suuria eroja fyysisessä aktiivisuudessa lasten kesken, mutta mitä vanhemmaksi lapset tulevat, sitä suuremmiksi erot kasvavat. Erot kasvavat myös sukupuolten välillä iän myötä. Pojat ovat tyttöjä aktiivisempia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 13)

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu lasten motoristen taitojen heikentyneen viimeisen 30 vuoden aikana. Motorisesti heikkojen lasten määrä on myös kasvanut tänä aikana merkittävästi. Motoristen taitojen oppimisen on havaittu olevan selkeästi riippuvaista niiden harjoittelusta, erityisen selkeästi tämä näkyy käsittelytaitojen kohdalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 33)

Varhaiskasvatuksessa järjestetään ohjattua liikuntaa nykyisin noin kerran viikossa, josta noin puolet kuluu ohjeiden kuunteluun ja oman vuoron odottamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 27) Tavoitetila olisi kuitenkin, että ohjattuja liikuntatuokioita olisi kaksi viikossa, yksi ulkona ja toinen sisällä. (Sääkslahti, 2015. 174) Motoristen taitojen oppimisen kannalta on huomattu olevan hyväksi, että motorisia perustaitoja opetellaan vähintään kaksi kertaa viikossa 20 minuuttia kerrallaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 35)

Aikuiset luovat paljon rajoitteita lasten liikkumiseen. Tutkimuksissa onkin havaittu, että varhaiskasvatuksessa lapset liikkuvat eniten silloin, kun aikuinen on kaukana heistä. Liike pysähtyy, kun aikuinen on 10 metriä lähempänä. (Pulli 2013. 27) On myös havaittu, että lapset liikkuvat varhaiskasvatuksessa päivän aikana eniten silloin, kun heidän huomionsa on kiinnittynyt toiseen lapseen tai lapsiryhmään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 56)

Varhaiskasvatuksessa päivän aikaisessa fyysisessä aktiivisuudessa on huomattu olevan erittäin suuria eroja eri ryhmien välillä. Vähiten liikkuvassa ryhmässä reipasta fyysistä aktiivisuutta oli eräässä tutkimuksessa lasta kohti vain 4,8 minuuttia koko päivän aikana. Eniten liikkuvassa ryhmässä taas reipasta fyysistä aktiivisuutta oli lasta kohti 163 minuuttia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 56)

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Motorisen kehityksen vaiheet

3.1.1 Motorinen kehitys alle 3-vuotiaana

0-3-vuotiaana lapsilla on suuri pää suhteessa muuhun kehoon, mikä vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä. Tästä johtuen on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota keskivartalon lihasten vahvistumiseen. Keskivartalo vahvistuu esimerkiksi sylissä puettaessa. (Sääkslahti 2015. 28)

Tämän ikäinen lapsi liikkuu itsenäisesti ja kasvattajan tärkein tehtävä onkin tukea lapsen itsenäistä liikkumista. (Sääkslahti 2015. 45) 1-2-vuotias oppii koko ajan uusia asioita ja saa näistä mielihyvää. Tästä syystä lapsi on fyysisesti aktiivinen omaehtoisesti. Kasvattajan tehtäväksi jää varmistaa, että lapsella on turvallisia paikkoja näihin toiminnallisiin leikkeihin. (Sääkslahti 2015. 128)

Pitkiä paikallaanolojaksoja tulisikin välttää. Suositusten mukaan yksi tunti paikallaanoloa yhtäjaksoisesti on liian pitkä aika, muuten kuin nukkuessa. (Sääkslahti 2015. 45) Kasvattajan tulee varmistaa, että yhtämittaiset paikallaanolojaksot jäävät reilusti alle tunnin mittaisiksi. (Sääkslahti 2015. 128)

Keskimäärin lapsi oppii kävelemään 12 kuukauden iässä. Juuri kävelemään oppinut lapsi nauttii erityisesti erilaisten lelujen työntämisestä, vetämisestä, heittämisestä, keräämisestä ja kasaamisesta. Kasvattajan tehtäväksi jää huolehtia, että nämä lelut ovat eripainoisia ja -kokoisia. Tällöin lapsen karkeamotoriset käsittelytaidot kehittyvät. Lisäksi lapsi ottaa tässä iässä ensimmäisiä juoksuaskeliaan tasaisella alustalla. (Sääkslahti 2015. 77) Lapsi on jo 1-2-vuoden iässä oppinut kävelemään, juoksemaan, vetämään, työntämään, heittämään ja potkaisemaan. Kasvattajan tulee vahvistaa näitä taitoja, antamalla lapselle mahdollisuus harjoitella niitä erilaisissa ympäristöissä, kuten ulkona tai rappusissa. (Sääkslahti, 2015. 155)

1-2-vuotias lapsi opettelee itsenäistä ruokailua ja pukemista. Nämä taidot edellyttävät käsien karkeamotoriikan hallintaa. Käsien karkeamotoriikkaa voidaan harjoitella esimerkiksi muovailemalla, palikkarakennelmia kasaamalla, sormiväreillä maalaamalla ja hiekkakakkuja rakentamalla. (Sääkslahti 2015. 155)

Lisäksi keskilinjan ylittävät liikkeet ovat tärkeitä alle 3-vuotiaille, ja niitä tulisi tehdä päivittäin. Tällaiset liikkeet edistävät eri aivopuoliskojen yhteistyötä sekä edistävät oman kehon hahmotusta. (Pulli 2013. 151) Onkin tärkeä harjoittaa pientä lasta tuntemaan oma kehonsa ja sen liikemahdollisuudet. Alle 3-vuotiaiden kanssa etsitään omaa nenää, silmiä, korvia, suuta ja napaa. (Jaakkola ym. 2017. 490)

3.1.2 Motorinen kehitys 3-5-vuotiailla

3-5-vuotiaan liikkumisen taidot lisääntyvät nopeasti ahkeran harjoittelun myötä. (Sääkslahti 2015. 36) 3-5-vuotias lapsi opettelee motorisia perustaitoja, joihin kuuluvat: kävely, juoksu, hyppääminen, laukkaaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. (Sääkslahti 2015. 43, 243-244) Leikki-ikäinen lapsi alkaa myös harjoittelemaan esimerkiksi hiihtoa, luistelua, pyöräilyä ja uimista. (Sääkslahti 2015. 78-83)

Lapsen tulisi hallita motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista. (Sääkslahti 2015. 158) Tämän ikäinen lapsi haluaa tehdä asioita itse ja nauttii oppimistaan taidoista. Kasvattajan täytyykin antaa aikaa ja tilaa itsenäiseen tekemiseen ja kannustaa lasta omatoimisuuteen. (Sääkslahti 2015. 48)

Tämä ikävaihe on nopeaa tasapainon kehityksen aikaa. (Sääkslahti 2015. 36) Tasapainoharjoitteluun liittyy oleellisesti myös kaatuilut. Kaatuilu on kuitenkin vaaratonta, jos alla ei ole teräviä tai kovia esineitä. (Sääkslahti 2015. 46)

Kolmevuotiaana lapsi alkaa myös harjoitella hyppimistä. Ensin lapsi hyppää kahdella jalalla samaan aikaan. (Sääkslahti 2015. 77) Myöhemmin lapsi opettelee hyppäämään yhdellä jalalla, hyppäämään sivulle, ylös, alas ja taakse. (Sääkslahti 2015. 78)

Lisäksi lapsi opettelee käsittelemään erilaisia välineitä, kuten keppejä, mailoja ja palloja. Nämä taidot kehittyvät nopeasti, mikäli lapsi saa leikkiä, kokeilla ja harjoitella välineillä. Kasvattajan tehtävänä onkin huolehtia, että välineet ovat lasten vapaasti käytettävissä. (Sääkslahti 2015. 78) Käden karkeamotoriikkaa kehittyy helposti välineiden avulla. Karkeamotoriikka taas luo pohjaa käden hienomotoriikan kehittymiselle, jota tarvitaan esimerkiksi kynätehtävissä. (Sääkslahti 2015. 159)

Leikki-ikäiset lapset ovat kiinnostuneita liikuntaleikeistä, ja eivät useinkaan huomaa ajan kuluu niissä. Tämän kaltaiset pitkäkestoiset harjoitukset ovat erityisen hyviä hengitys- ja verenkiertoelimistölle. Kuitenkin jos lapsi ajautuu toimintaan aikuisen pakottamana, tulee väsymys yleensä nopeammin. Kasvattajan tulisikin kannustaa lasta sellaisiin leikkeihin, jossa lapsi on fyysisesti aktiivinen ja hänen mielenkiintonsa pysyy yllä itsestään, esimerkiksi erilaisiin liikuntaleikkeihin ja -peleihin. (Sääkslahti 2015. 48)

3.1.3 Motorinen kehitys 6-8-vuotiailla

6-8-vuotiaan lapsen tulisi jo hallita motoriset perustaidot. (Sääkslahti 2015. 44) Kasvattajan tuleekin tarjota lapsille monipuolisia haasteita, joiden avulla he oppivat uusia taitoja ja pääsevät soveltamaan jo opittuja taitoja. (Sääkslahti 2015. 46)

6-8-vuotiaana lapsia alkavat kiinnostaa yhä enemmän välineet, joissa on pyörät alla, esim. potkulaudat ja rullaluistimet. Lisäksi hiihto-, luistelu- ja pyöräilytaidot kehittyvät ja monipuolistuvat. (Sääkslahti 2015. 38)

Lapset ovat jo melko kehittyneitä lihas- jänneaistimuksen käsittelyssä, ja harjoittelevat voimankäytön säätelyä. Kasvattajan tuleekin luoda tilanteita, joissa lapset pääsevät käyttämään maksimaalisesti voimaa. Lisäksi on tärkeää harjoitella rauhoittumaan ja päästämään lihakset rennoiksi. (Sääkslahti 2015. 39)

3.2 Motorisen kehityksen merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä

Lisäksi liikuntakasvatuksella voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Myös tunnetaitoja voidaan oppia liikkumisen avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 32) On havaittu, että syrjään vetäytyvät lapset ovat fyysisesti vähiten aktiivisia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. 30)

Jo varhaiskasvatuslaissakin todetaan, että päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista. (Pulli 2017. 10) Kun lapsi saavuttaa fyysisen aktiivisuuden tarpeen paranee myös hänen keskittymiskykynsä erilaisissa tehtävissä. (Sääkslahti 2015. 95) Heikoilla havaintomotorisilla taidoilla on myös huomattu olevan yhteyttä oppimisvaikeuksiin. Oppimisvalmiuksien kehittymistä voidaankin tukea esimerkiksi liikuntasäilytöjen huolellisella suunnittelemisella ja toteutuksella. (Sääkslahti 2015. 104)

Säännöllisellä liikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia aivojen kehitykseen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017. 234) Lisäksi liikunnan avulla voidaan opetella esimerkiksi matematiikan ja kielen teemoja. Esiopetuksessa voidaan esimerkiksi tutustua numeroihin tai kirjaimiin liikunnan avulla. (Pulli 2013. 153)

Fyysisen aktiivisuuden, esimerkiksi sääntöleikkien, avulla opitaan myös esimerkiksi sosiaalisia taitoja. (Sääkslahti 2015. 119) Myös tunnetaitoja voidaan opetella kehollisen ilmaisun kautta. (Sääkslahti 2015. 120) Motorisilla taidoilla on huomattu olevan yhteyttä tunne-elämään, koetun pätevyyden ja itsearvotuksen kautta. Lapsilla, joilla on motorisen oppimisen pulmia, on havaittu jo varhaiskasvatusiässä olevan masennukseen ja ahdistukseen liittyvää oirehdintaa. (Jaakkola ym. 2017. 426)

3.3 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2016 uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 5) Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja ne perustuvat tutkimustietoon siitä, miten aikuiset voivat mahdollistaa niiden toteutumisen alle kahdeksan vuotiailla lapsilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 6)

Suosituksen mukaan tavoitteena on, että lapset liikkuvat vähintään kolme tuntia päivässä. Liikkuminen koostuu monipuolisesti kuormittavasta liikkumisesta, kevyestä, reippaasta ja erittäin vauhdikkaasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 13-14)

Suosituksissa kerrotaan, että lapselle on luonnollista liikkua, leikkiä ja touhuta. Yli tunnin mittaiset paikallaanolojaksot eivät siis ole lapselle luonnollisia, ja niitä tulisi välttää. Toimintaa tulee tauottaa ja tuottaa vaihtelua toiminnallisilla tehtävillä, mikäli paikallaan olo on pakollista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 14)

Liikkuminen vaikuttaa myös lapsen minäkuvaan. Lasta tuleekin kannustaa kokeilemaan ja iloitsemaan onnistumisistaan, mikä vaikuttaa myönteisen minäkuvan kehittymiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 17)

Tavoitteena on, että lapsi osaa ennen kouluun siirtymistä kävellä, juosta, kulkea rappusia, hyppiä, loikkia ja kiivetä. Lisäksi lapsen tulisi osata heittää, ottaa kiinni ja potkaista palloa. Erityisesti pallon käsittely on vaikeaa lähes kaikille lapsille. Varhaiskasvatus ikäisiä lapsia tulisi kannustaa ja innostaa pallon heittelyyn, kiinni ottamiseen, potkaisemiseen, pomputtelemiseen ja pallon lyömiseen mailalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 20)

Lasten liikkuminen on fyysisesti aktiivista leikkiä. Lapsen tulee saada liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan ja rentoutua joka päivä. Lapsen pitää saada harjoitella motorisia perustaitojaan yhdessä muiden lasten kanssa, joka päivä, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 20-21)

Välineillä on myös vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kasvattajan tuleekin tarjota välineitä ja leluja lasten käyttöön. Välineiden tulisi olla vapaassa käytössä ja lasten saatavilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 25)

Myös ohjatuilla liikuntatuokioilla on tärkeä osansa varhaiskasvatuksessa. Niitä tulisi järjestää säännöllisesti, ympärivuoden. Näissä tulee huomioida, että lapset pääsisivät mahdollisimman paljon liikkumaan ja oman vuoron odotteluun kuluisin mahdollisimman vähän aikaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 28) Lapsiryhmän liikuntatuokioiden lisäksi ohjattua liikuntaa tulee järjestää yksittäisen lapsen kanssa joka päivä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 30)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena varhaiskasvatuksessa on sekä kasvattaminen liikkumaan, että kasvattaminen liikunnan avulla. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. 32) Kasvattamisessa liikunnan avulla liikuntaa

käytetään välineenä esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa. (Jaakkola ym. 2017. 15)

Liikkumaan kasvattamisen tärkeimpänä tavoitteena on saada lapset omaksumaan fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Omaksutulla elämäntavalla on taipumus säilyä jo 3-vuotiaasta alkaen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. 32) Jo yksittäiset myönteiset kokemukset tukevat sisäisen motivaation kehittymistä aktiiviseksi elämäntavaksi. (Jaakkola ym. 2017. 13)

Varhaiskasvatuslaissakin määrätään varhaiskasvatuksen tavoitteeksi edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Tähän liittyy oleellisesti myös fyysinen aktiivisuus, joka edistää kaikkia näistä. Lisäksi varhaiskasvatuslaissa todetaan, että varhaiskasvatuksessa tulee toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku 3§)

Näiden lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että varhaiskasvatuksen tulee ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. (Opetushallitus 2016. 19) Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että varhaiskasvatuksessa liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista. (Opetushallitus 2016. 31) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on velvoittava asiakirja. (Opetushallitus 2016. 8) Tästä syystä varhaiskasvatuksessa on toimittava näiden ohjeiden mukaisesti.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten liikkumista Metsätähdessä päiväkotipäivän aikana, sekä vähentää niitä toimintatapoja, jotka rajoittavat

lasten liikkumista. Tavoitteena on vähentää paikallaanolojaksoja päiväkotipäivän aikana, etenkin yli tunnin mittaisia paikallaanolojaksoja tulisi päivän aikana välttää.

Tarkoituksena on luoda henkilöstölle välineitä, jotka helpottavat heidän työtään lasten liikuttajina. Nämä välineet kokoan valmiiseen liikuntakäsikirjaan. Liikuntakäsikirjan tarkoituksena on olla arjessa helposti hyödynnettävä ja henkilöstölle helppokäyttöinen. Lisäksi tarkoituksena on kiinnittää henkilöstön huomio päivittäisiin asioihin, joilla he rajoittavat lasten liikkumista.

Oma tavoitteeni tässä opinnäytetyössä on vahvistaa omaa osaamistani lasten liikunnasta, liikunnan ohjaamisesta sekä lasten fyysisen aktiivisuuden tarpeista. Lisäksi opinnäytetyö kehittää omaa kehittämistyöosaamista ja antaa kokemusta kehittämistyön toteuttamisesta työyhteisössä.

5 LIIKUNTAKÄSIKIRJAN TEKOPROSESSI

Alun perin syksyllä 2018 tarkoituksena oli tehdä jonkinlainen liikunta paketti Eurajoen päiväkoteihin yhteisesti, kuitenkin pian huomasin, että päiväkotijohdossa on jo tehty liikuntakäsikirja aiemmin. Tästä syystä opinnäytetyön aiheita mietittiin uudestaan. Lopulta tammikuussa 2018 opinnäytetyön aiheeksi valikoitui liikuntakäsikirja päiväkotijohdossa Metsätähden. Opinnäytetyön suunnitelma tuli valmiiksi keväällä 2018, ja sopimukset allekirjoitettiin toukokuussa 2018. Tämän jälkeen alkoi opinnäytetyön tekoprosessi.

Päiväkotijohdossa Metsätähti on mukana Ilo kasvaa liikkuen-ohjelmassa. Ilo kasvaa liikkuen on varhaiskasvatuksen valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Sen tarkoituksena on auttaa päiväkoteja kehittämään fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria ja oppimisympäristöä, tarjoamalla konkreettisia välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen ja oman työn kehittämiseen. (Ilo kasvaa liikkuen www-sivu 2019)

Ilo kasvaa liikkuen-toiminnan myötä päiväkodissa on jo tehty muutoksia ja sopimuksia, joita toteutetaan päiväkodin arjessa. Esimerkiksi päiväkodin pihasäännöt on päivitetty, järjestetään koko talon yhteisiä liikuntailtapäiviä ja keskusradiokuulutuksilla järjestetään taukojumppa tyylisesti pientä liikuntaa yllätyksenä. Käytössä on päivittäin myös liikuttajaliivi, joka on aina yhdellä työntekijällä ulkoilussa päällä. Tämän työntekijän tehtävä on silloin liikuttaa lapsia. Lisäksi tavoitteena on vähentää jonotusta ja saada siirtymätilanteet liikkuvammiksi.

Aluksi tarkoituksena oli kasata liikuntakäsikirjaan vinkkejä arjen liikkumisen lisäämiseksi ja sisällyttää siihen välineitä, joita lapset voivat yksinkin käyttää. Tehtyäni kyselyn Metsätähden henkilökunnalle, sain kuitenkin toiveita siitä, että käsikirjaan tulisi myös erilaisia liikuntaleikkejä ja valmiita liikuntatuokioita, joten päätin sisällyttää myös niitä käsikirjaan.

Käsikirjaa varten perehdyin lasten liikkumiseen ja liikunnan suositukseen kirjallisuuden avulla. Syksyllä 2018 kävin päiväkodilla tutustumassa tarkemmin päiväkodin liikuntavälineisiin ja kuvaamassa liikuntavälineitä ja -tiloja käsikirjaa varten. Lopullinen käsikirja sisältää kuvia päiväkodin liikuntatiloista sisältä sekä ulkoa, sekä tietoa tiloista ja välineistä, joita sieltä löytyy.

Käsikirjan kolmannessa luvussa on kuvattuna lapsen motorinen kehitys. Motorinen kehitys on jaettu alle ja yli 3-vuotiaan motoriseen kehitykseen. Tähän lukuun olen kasannut helposti löydettäväksi tärkeimmät asiat, jotka lapsen tulisi oppia näissä ikävaiheissa.

Käsikirjan luvusta 4 löytyy tekemäni liikunnan vuosikello, jossa on koottuna tavoitteita ja taitoja vuoden jokaisella kuukaudelle. Vuosikellon on tarkoitus auttaa henkilöstöä toiminnan suunnittelussa niin, että erilaisia motorisia taitoja tulisi harjoiteltua vuoden aikana monipuolisesti. Sama vuosikello löytyy myös käsikirjan liitteistä koko sivun kokoisena, jolloin sen voi helposti tulostaa oman käyttöön isompana.

Liikuntakäsikirjan liitteenä toimitin päiväkodille liikuntanoppia, joita lapset voivat käyttää myös keskenään vapaan leikin aikana, sekä liikuntakortteja, joita voidaan myös hyödyntää sekä ohjatussa liikunnassa, että vapaassa leikissä. Näihin löytyy ohjeistukset luvusta 5, jossa myös vinkki liikuntavälineiden hyödyntämiseen vapaassa leikissä sekä muutama vinkki siirtymätilanteisiin.

Näiden lisäksi käsikirjasta löytyy luvusta 6 vinkkejä liikunnan ohjaamiseen. Luvussa on kuvattu vinkkejä siihen, miten ohjatusta liikuntatuokiosta saa sujuvamman ja lasten liikkuminen lisääntyy. Seuraavaan lukuun 7 olen suunnitellut 3 kappaletta valmiita liikuntatuokioita, joita voidaan käyttää sellaisinaan tai muokata kunkin ryhmän tarpeeseen sopivaksi.

Käsikirjan lukuun 8 olen kasannut erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä ohjeineen. Olen jakanut leikit hippaleikkeihin, pallopeleihin, vähän tilaa vieviin leikkeihin sekä muihin liikkumisleikkeihin. Viimeinen luku on nimeltään: ”Pohdittavaksi”. Siihen olen kasannut kysymyksiä lasten liikkumiseen liittyen, joita jokaisen kasvattajan tulisi pohtia.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön arviointi

Liikuntakäsikirja muokkautui henkilökunnan toiveiden mukaan, joten siitä tuli erilainen kuin olin alun perin suunnitellut. Liikuntakäsikirjaan tuli osa-alueita, joita en ollut ajatellut siihen tekeväni, kuten valmiit liikuntatuokiot ja liikuntaleikit. Vaikeinta olikin käsikirjan rajaaminen, ja siitä tulikin laajempi, kuin olin ajatellut.

Toinen haaste oli aikataulu. Opinnäytetyö ei valmistunut niin nopeasti, kuin olin ajatellut, ja sen valmistuminen viivästyi muutamia kuukausia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda henkilöstölle välineitä, joilla he pystyvät lisäämään lasten liikkumista. Onnistuin luomaan selkeän kokonaisuuden, jossa on helposti hyödynnettävissä olevia vinkkejä lasten liikkumiseen. Valmiita liikuntatuokioita voi hyödyntää sellaisenaan ja esimerkiksi liikuntakortteja voidaan hyödyntää, vaikka aamupiirien yhteydessä lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta.

6.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyötä tehdessäni opin paljon lasten liikunnan tarpeesta ja sain paljon ideoita, joita pystyn hyödyntämään myös itse tulevaisuudessa työssäni. Opin myös lisää lapsen ikätason mukaisesti kehityksestä ja motorisista taidoista, joita tulee oppia tiettyyn ikään mennessä.

Lisäksi kehittämistyönä tehty opinnäytetyö oli itselleni erittäin opettavainen. Opinnäytetyö vaati paljon organisointikykyä, ja erityisesti joustavuutta. Opinnäytetyö muuttui moneen kertaan matkan varrella, sillä otin huomioon henkilöstön toiveet. Henkilöstön toiveiden mukaan opinnäytetyöhön tuli muutoksia vielä loppuvuodesta 2018. Tämä opetti itselleni hyvin joustavuutta.

LÄHTEET

Eurajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. <https://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2016/12/Eurajoen-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma-1.8.2017.pdf>

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

Ilo kasvaa liikkuen www-sivu. 2019. Viitattu: 24.3.2019.
<https://www.ilokasvaaliikkuen.fi>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikkaa. 2. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kallunki, E. 2016. Suomi jäi vertailussa kauas kärjestä- lasten ja nuorten liikunta hälyttävän vähäistä maailmanlaajuisesti. Yle uutiset 16.11.2016. Viitattu: 23.10.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-9295939>

Korkala, H. 2016. Nykyajan lasten liikunta huolestuttaa asiantuntijoita: ”Maailma on muuttunut”. Etelä-Suomen sanomat 12.5.2016. Viitattu: 23.10.2018. <https://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/art2269610>

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n www-sivu. 2019. Viitattu: 23.3.2019.
<https://www.liiku.fi>

Pimiä, K. 2015. Erikoislääkäri teki hälyttävän huomion suomalaislapsista: Kaikki alakoululaiset eivät osaa juosta. Iltasanomat. Viitattu: 23.3.2019.
<https://www.is.fi/muutlajit/art-2000001041629.html>

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda- Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

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

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

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016b. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540 muutoksineen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17.

https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf