

Hyry Mari, Pitkälä Jenni

Liikuntakasvatuksen materiaalikansio 3-5 vuotiaille lapsille

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2019	Tekijä/tekijät Mari Hyry, Jenni Pitkälä
Koulutusohjelma Sosiaali-ala		
Työn nimi Liikuntakasvatuksen materiaalikansio 3-5 vuotiaille lapsille		
Työn ohjaaja Pirjo Forss-Pennanen		Sivumäärä 34
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä liikuntakasvatuksen materiaalikansio Limingassa sijaitsevan päiväkodin 3-5 vuotioiden ryhmään. Toteutimme opinnäytetyömme kehittämistyönä, koska halusimme tehdä juuri kyseiselle päiväkodille hyödyllisen, heidän tarpeistaan ja toiveistaan lähtevän materiaalikansion. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda työväline, joka tarjoaa ideoita ja vinkkejä 3-5 vuotioiden lasten liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä lisätä tietoa liikuntakasvatuksen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 3-5 vuotioiden fyysistä aktiivisuutta päiväkotia päivän aikana. Tavoitteena oli, että varhaiskasvattajat saavat työvälineen, joka auttaa suunnittelemaan monipuolista ja innostavaa liikuntaa, niin että lapsille syntyisi myönteinen kokemus liikkumisesta.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja varhaiskasvatussuunnitelmasta, liikunnan merkityksestä lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä lapsen motorisesta kehityksestä. Käsittelemme liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen Kephartin [1968] tiedonjäsentämisen mallia apuna käyttäen. Opinnäytetyössä kuvataan opinnäytetyöprosessin etenemistä ja kehittämisprosessia tavoitteen määrittelystä/perustelusta, suunnitteluun toteutukseen ja arviointiin. Kehittämisprosessin aikana materiaalikansiota arvioitiin ja muokattiin saadun palautteen perusteella.</p> <p>Toimeksiantaja koki saaneensa materiaalikansiosta uusia ideoita lasten liikuntakasvatukseen ja piti erityisesti sen helppokäyttöisyydestä ja värikkydestä. Suurimmassa käytössä päiväkodilla oli ollut odotustilanteisiin suunnitellut laulu- ja loru- kortit, joista teimme erillisen pienen koosteen. Erityismaininta tuli korttien värikkydestä ja laminoinnista, joita myös lapset voivat käyttää.</p>		

Asiasanat Varhaiskasvatuksen liikunta, varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset, lapsen motorinen kehitys, Kephartin tiedonjäsentämisen malli.
--

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date June 2015	Author Mari Hyry, Jenni Pitkälä
Degree programme Social Services		
Name of thesis Material folder for physical education for children aged 3-5 years		
Instructor Pirjo Forss-Pennanen	Pages 34	
<p>The purpose of our thesis was to make a material folder for physical education in a group of 3-5-year-olds in a kindergarten in Liminka. We completed our Thesis as a developmental project, because we wanted to make a material folder that was useful for the particular kindergarten, based on their needs and desires. The aim of the thesis was to create a tool that provides ideas and tips for planning and implementing physical education for children aged 3-5 and to increase knowledge of the importance of physical education for the child's overall development and learning. In addition, the aim of the thesis was to increase the physical activity of 3-5 year olds during the day care day. The goal was for early childhood educators to get a tool that would help them to design a varied and inspiring exercise, so that children would have a positive experience of moving around.</p> <p>The theoretical framework of the thesis consists of the early childhood physical education recommendation and the early childhood education plan, the importance of physical activity for the child's physical, mental and social well-being as well as the child's motor development. We discuss the importance of physical activity for the child's overall development, using Kephart's [1968] model of information structuring. The thesis describes the definition / justification of the goal's developmental process and progress, implementing it into planning and evaluation. During the development process, the material folder was evaluated and modified based on the feedback received.</p> <p>The principal felt that they had received new ideas from the material folder for the education of children and especially liked its ease of use and colorfulness. The part of the material folder which was most used in the kindergarten was a set of song and poem cards, of which we created a separate small compilation. These cards were planned for transition situations where the children were required to wait. Special mention was made about the colorfulness and lamination of the cards, that children can also use them.</p>		

Key words

Early Childhood Exercise, Early Childhood Exercise Recommendations, Child Motor Development, Kephart model of information structuring.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	3
2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	3
2.2 Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa	4
3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE	6
3.1 Sosioemotionaalinen kehitys	6
3.2 Fyysinen kehitys	7
4 3-5 VUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	9
4.1 Kephartin tiedon jäsentämisen malli	9
4.2 Lapsen motorinen kehitys	11
4.3 Motorinen kehitys ikäkausittain.....	13
5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
5.1 Opinnäytetyöprosessin tavoitteet.....	15
5.2 Kehittämisprosessi	16
5.2.1 Perustelut ja tavoitteet.....	16
5.2.2 Suunnittelu.....	17
5.2.3 Toteutus.....	17
5.2.4 Arviointi	19
5.2.5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	20
6 POHDINTA	22
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) perusteissa liikunta kuvataan lapsen luontaiseksi tavaksi toimia leikin, taiteellisen kokemisen ja ilmaisemisen sekä tutkimisen lisäksi. Lasten oppiminen on kokonaisvaltaista ja he oppivat myös leikkiessään, liikkuessaan sekä tutkiessaan ja tehdessään havaintoja ympäristöstä. (Opetushallitus 2016:17, 20, 38, viitattu 10.4.2019.) Vuonna 2016 julkaistun Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21) mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä. Tämä fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunta voi olla muun muassa leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä ja ohjattuja liikuntatuokioita. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsilla tulee olla päivän aikana mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkona. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnallinen lapsuus edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja myönteistä elämäntapaa sekä vaikuttavat positiivisesti lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 9, 30, viitattu 11.4.2019.) Myös tutkimustulokset ovat osoittaneet lasten liikkumisen ja motoristen taitojen opettelu edistävän lasten edellytyksiä oppia uusia taitoja ja asioita (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2018, viitattu 11.4.2019).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä liikuntakasvatuksen materiaalikansio Limingassa sijaitsevan päiväkodin 3-5 vuotiaiden ryhmään. Toteutimme opinnäytetyömme kehittämistyönä, koska halusimme tehdä juuri kyseiselle päiväkodille hyödyllisen, heidän tarpeistaan ja toiveistaan lähtevän materiaalikansion. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda työväline, joka tarjoaa ideoita ja vinkkejä 3-5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä lisätä tietoa liikuntakasvatuksen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 3-5 vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Tavoitteena oli, että varhaiskasvattajat saavat työvälineen, joka auttaa suunnittelemaan monipuolista ja innostavaa liikuntaa, niin että lapsille syntyisi myönteinen kokemus liikkumisesta.

Koemme varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatuksen ja liikkumisen merkittävänä, tärkeänä ja ajankohtaisena asiana. Opinnäytetyöprosessin oman oppimisemme tavoitteena on syventää omaa teoriatietoaamme liittyen liikunnan merkitykseen lapsen kehityksessä, varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä lapsen motoriseen kehitykseen. Haapala, E.,

Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016,12) ovat keränneet tutkimustietoa lasten fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydestä terveyteen, minkä mukaan lasten elintavat ovat menneet normaalin kasvun ja kehityksen kannalta huonoon suuntaan; lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja lapset viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten ruutujen ääressä [Booth, Rowlands & Dollman 2015; Dollman, Norton & Norton 2005]. Myös Soini (2015) on tutkinut väitöskirjassaan 3 vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa. Tutkimuksen mukaan vain 0-9% tutkimukseen osallistuneista lapsista saavutti alle kouluikäisille suunnatun silloisen kahden tunnin reippaan tai vähintään kohtuullisesti kuormittavan liikunnan määrällisen tavoitteen. (Soini 2015, 97, viitattu 11.4.2019.) Nämä opinnäytetyön taustalla vaikuttavat tutkimustulokset kertovat aiheemme ajankohtaisuudesta ja liikuntakasvatuksen merkityksestä varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyön raportissa määrittelemme aluksi sen teoreettisen viitekehyksen, joka koostuu varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja varhaiskasvatussuunnitelmasta, liikunnan merkityksestä lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä lapsen motorisesta kehityksestä. Käsittelemme liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen Kephartin [1968] tiedonjäsentämisen mallia apuna käyttäen. Kehitysvaihetarkastelussa jaotellaan ihmisen kehitys kehitysvaiheisiin sen mukaan, mitä toimintoja ja taitoja yksilö hallitsee tai on saavuttamassa kussakin vaiheessa. Kephartin kehitysteoria lähtee motorisista taidoista, joiden kautta lapsi on yhteydessä ympäröivään maailmaan. Nämä seitsemän kehitysvaihetta määräytyvät sen mukaan, miten yksilö ottaa vastaan tietoa ja jäsentää ympäristöä. (Lummelahti 2001, 22, 26.) Opinnäytetyöraportissa kuvaamme myös opinnäytetyöprosessin etenemistä ja kehittämisprosessin vaiheita tavoitteen määrittelystä/perustelusta, suunnitteluun toteutukseen ja arviointiin. Lopuksi pohdimme opinnäytetyöprosessimme toteutumista sekä omia oppimiskokemuksiamme.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Kasvan, liikun ja kehityksen, on yksi varhaiskasvatuksen viidestä oppimisen alueesta, jotka kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellistä, turvallista ja liikunnallista elämäntapaa. Sen tehtävänä onkin luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. (Opetushallitus 2016:17, 31, 39, 46 viitattu 10.4.2019.) Monipuolinen päivittäinen liikkuminen tukee parhaimmillaan lapsen oppimisvalmiuksien varhaista kehitystä sekä muuta kasvua ja kehitystä. 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. Liikkumisen tuleekin ennen kaikkea olla iloinen ja positiivinen asia. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89; Pulli 2013, 7-8.)

2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka mukaan lapsille suunnatun kasvatuksen tulee mm. tukea lasta kehittämään myös fyysisiä kykyjä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 7-9, viitattu 15.2.2019). Varhaiskasvatuslain (13.7.2018/540) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on mm. edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä toteuttaa lapsen leikkiin ja liikkumiseen perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540, viitattu 15.2.2019.)

Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) perusteissa liikunta kuvataan lapsen luontaiseksi tavaksi toimia leikin, taiteellisen kokemisen ja ilmaisemisen sekä tutkimisen lisäksi (Opetushallitus 2016:17, 38, viitattu 10.4.2019). Jokaisella lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua ja olla fyysisesti aktiivinen. Lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden suositus on kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista.: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia, minkä vuoksi se alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan. Tällöin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen on siis edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Motoristen taitojen opettelu ja liikkuminen edistävät uusien asioiden

oppimista ja parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin. Hyvät motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen elämyksiä, edistävät lapsen elämänlaatua ja ehkäisevät sosiaalista syrjäytymistä. Yhdessä liikkuen ja leikkien lapset harjoittelevat sosiaalisia taitoja ja opettelevat tulemaan toimeen muiden kanssa. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnallinen lapsuus edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja myönteistä elämäntapaa sekä vaikuttavat positiivisesti lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Lapsia, erityisesti vähän liikkuvia lapsia tulisi kannustaa ja rohkaista liikkumaan enemmän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6-7, 13, 30, viitattu 15.2.2019.)

2.2 Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Lasten liikunta on tärkeä osa pedagogista työtä, joka tulee ottaa huomioon myös päiväkotien toimintasuunnitelmaa laadittaessa. Päiväkodin tarjoamalla liikuntakasvatuksella on pysyvä vaikutus lapseen. Varhaiskasvatuksessa voidaan laajentaa lasten liikuntamahdollisuuksia sekä tarvittaessa auttaa myös perheitä liikuntaan liittyvissä kysymyksissä. (Zimmer 2011, 164-165). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja kokemaan liikkumisen iloa. 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. Liikuntaharjoitusten puitteissa on mahdollista luoda kasvatustilanteita, jotka ohjaavat lapsen sosiaalisen ja tunnealueen kehitystä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on siis edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikunnan avulla voidaan kehittää lapsen kokonaispersoonallisuutta; vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelu- toimintojen tukemiseen. (Karvonen 2000, 13.)

Valtakunnalliset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta niin, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lapsia tulee kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista, ja sitä tulisi olla päivittäin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsilla pitäisi olla joka päivä ohjattua liikuntaa. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaista ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunta tapoja, joka voi olla mm. leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä tai ohjattuja liikuntatuokioita. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsilla tulee olla päivän aikana mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkona. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla luonnollinen osa lapsen päivää. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla

on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. (Opetus - ja kulttuuriministeriö 2016:21, 9, 30, viitattu 10.4.2019; Opetushallitus 2016:17, 46, viitattu 10.4.2019.)

Päiväkodilla on erityinen vastuu lasten liikuntakasvatuksen mahdollistajana ja innostajana, koska varhaiskasvatusikäinen lapsi viettää suuren osan päivästä päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet (2016, 14, 46) määrittää varhaiskasvattajan roolia toimia liikuntakasvatuksen suunnittelijana ja rakentamaan sellaista ympäristön, jossa lapsella on mahdollisuus oppia, kasvaa ja kehittyä niin, että kaikki opitut tiedot ja taidot vahvistavat lapsen toimijuutta ja osallisuutta. Lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta varhaiskasvatushenkilöstön rooli on merkittävä, heidän odotetaan suunnittelevan ja toteuttavan toimintaa siten, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus toteutuu lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Sääkslahti 2018, 19)

3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

Lapsen normaalin kehityksen kannalta on välttämätöntä, että hän liikkuu. Liikunta tukee lapsen oppimisen edellytyksiä ja vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten keskittymiskykyyn, vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, havainnointiin ja muistiin. Liikkuessaan lapsen fyysinen toimintakyky ja motoriikka paranee. Liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen; ennaltaehkäisee ylipainoa, tyyppin 2 diabetesta ja muita verenkiertoelimistön sairauksia, sekä vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä. Liikunta parantaa myös mielialaa ja vaikuttaa psyykkiseen kuormitukseen. Liikunnan myönteiset vaikutukset näkyvät lapsen psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Liikunta ja leikit harjaannuttavat lapsen vuorovaikutustaitoja ja kanssakäymistä muiden kanssa. Erityisesti liikunnan määrään ja laatuun tulee kiinnittää huomiota, sillä tutkimustulokset kertovat, että lapset liikkuvat liian vähän suotuisan kehityksen ja terveyden kannalta. (Koivula, Siippanen & Eerola- Pennanen (toim.) 2017, 130; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 15, Viitattu 19.2.2019.) Liikunta on lapsen oppimisen ja uusien taitojen edellytys, lapsella onkin geneettisesti sisäsyntyinen tarve liikkumiseen. Päiväkodissa tarkoituksenmukaisella ja suunnitelmallisella liikuntakasvatuksella voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85.)

3.1 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalinen kehitys menee osittain päällekkäin psyykkisen kehityksen kanssa. Liikunnassa sosioemotionaalisen kehityksen tarkoituksella tarkoitetaan tunne- ja sosiaalisia taitoja. Näissä taidoissa toimiessaan lapsen tulee oppia kuuntelemaan toisia, ottamaan kontaktia, kyetä yhteistyöhön sekä pari-, että ryhmätöissä, auttamaan toisia ihmisiä, samaistumaan heidän tunteisiinsa, kyetä odottamaan vuoroaan ja sietämään häviötä. Toisin sanoen sosioemotionaalinen pätevyys on sitä, miten lapsi ottaa kontaktia muihin, miten hän kykenee yhteistyöhön, miten auttaa ja tuntee empatiaa muita kohtaan. Emotionaalinen tunne tulee niistä kokemuksista mitä lapsi saa auttaessaan muita, toisten tunteisiin samaistumisesta ja häviön tai tappion tunteen sietämisestä. (Sääkslahti 2018, 111 [Kokkonen 2010; Takala 2015].)

Sosiaaliset taidot edellyttävät kykyä empatiaan. Empatiakyky on taas emotionaalisia taitoja, eli lapsi osaa havainnoida toisen tunteita, tunnetiloja, ajatuksia ja aikomuksia, sekä kykyä arvioida ja ennakoita omaa toimintaa ja sen seuraamuksia. Lapsi kykenee vuorovaikutukseen, jos hän on psyykkisesti tasa-

painossa. Terveen itsetunnon edellytykset ovat hoiva ja turvallisuuden tunne, mutta myös itsensä ilmaiseminen on itsetunnon rakentumisessa tärkeää. Itseään voi ilmaista monella tapaa, kehollinen ilmaisu on useasti lapselle luontevin tapa ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan; liikkuen, leikkien, tanssien tai näytellen. Tunteiden ilmaisua opitaan kanssakäymisissä muiden ihmisten kanssa, mutta samalla se opettaa sosiaalista kanssakäymistä, normeja ja vuorovaikutusta. Joukkuepelit ja leikit ja liikkuminen herättää vahvoja tunteita myös lapsissa. Ryhmässä tai joukkueessa oleminen antaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta myös opettaa tunteiden ilmaisun säätelyä. Peli tai leikki ei onnistu, jos se menee kinasteluksi tai väitte-lyksi, onnistunut leikki edellyttää yhteisiä sääntöjä. (Asanti & Sääkslahti 2010,88, Sääkslahti 2018, 112.)

Runsas fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin. Tunteiden ilmaisun ja vuorovaikutuksen lisäksi, fyysisesti aktiiviset leikit ruokkivat lapsen mielikuvitusta ja luovuutta, nämä taas harjoittavat lapsen havaintomotoriikkaa, muistia ja vaikuttaa vireystilaan myönteisesti. Kehollinen kokemus muiden aistikokemusten yhteydessä, parantaa oppimisen edellytyksiä ja siten luo vahvan perusteen lapsen oppimisvalmiuksille. (Koivula, ym. 2017, 133 [Pellegrini & Smith 1998].)

3.2 Fyysinen kehitys

Lapsen hyvinvoinnin perus lähtökohdat ovat terveellinen ravinto, riittävä lepo ja päivittäinen monipuolinen liikunta. Liikkuessaan lapsen energiantarve kasvaa ja näin syntyy normaali nälän tunne. Liikkueessaan lapsi syö energiantarpeeseensa, joten liikunta on tehokas ylipainon ehkäisijä. Erityisesti ylipainoista lasta tulisi kannustaa liikkumaan. Lisäksi liikunta edistää terveyttä, ehkäisee ylipainon lisäksi 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin kehittymistä. Ulkoileva ja liikkuva lapsi myös väsy. Tämän vuoksi unentarve on selkeä ja liikkuvan lapsen uni on syvää ja levollista. Syvä ja levollinen uni tukee fyysistä kasvua ja kehitystä, mutta se myös antaa aivoille riittävästi mahdollisuutta käsitellä päivän aikana opittuja tapahtumia. Jotta lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti ja oppii ympäristöstään uusia asioita, hän tarvitsee liikuntaa. (Sääkslahti 2005, 14; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 9-10 viitattu 23.2.2019.)

Lapsen tulisi liikkua ja leikkiä monipuolisesti kehoaan kokonaisvaltaisesti käyttäen, tämä tukee lihasten ja jänteiden vahvistumista. Lapsen kasvaessa, pituuden lisääntyessä ja painon noustessa, myös lihasten, nivelten ja jänteiden kuormitus kasvaa. Kun lapsi leikkii ja liikkuu päivittäin monipuolisesti, kuormittu-

minen on luonnollista ja elimistöä vahvistavaa. Samalla kun lapsi liikkuu ja käyttää vartalooan monipuolisesti, erityisesti suuria lihasryhmiä, vähenee staattisen lihasjännityksen mahdollisuus. Staattista lihasjännitystä ilmaantuu esimerkiksi pitkän paikallaan olon seurauksena, kuten istumisen television katselun ja tietokoneella pelaamisen aikana. Lapsen luusto tarvitsee vahvistuakseen kohtuullista tärähtelyä, niin kutsuttua ”luuliikuntaa”. Tätä lapsi saa luonnollisesti liikkeessään, hyppyissä, pompuissa, potkuissa ja juoksussa. Lapsen hengitys ja verenkiertoelimistö tarvitsee kehittyäkseen pidempiä yhtäjaksoisia liikkumisjaksoja. Koska lapsi liikkuu pyrähdyksin päivän aikana, liikkumisjaksot kerääntyvät useammasta lyhyemmästä jaksosta. Lapsi tarvitsee päivän aikana vähintään kaksi tuntia liikuntaa ja liikuntaleikkejä. Alle kouluikäisen lapsen elimistö ei jaksaa pitkää yhtäjaksoista kuormittavaa liikuntaa, joten kasvattajan on huomioitava lapsen jaksamisen rajat. (Asanti & Sääkslahti 2010,86 [Gallahue & Cleland- Donnelly 2003; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004].)

Lapsi liikkeessään toistaa opittuja taitoja, liikehtii ja harjoittelee motoriikkaa. Kun lapsi liikkuu, kulkeutuu hermostollisia impulsseja hermoverkkoja pitkin lihaksiin. Hermosto vahvistuu liikunnan avulla niin, että kulkuyhteydet nopeutuvat ja kehittyvät, mitä enemmän ja monipuolisemmin niitä käyttää. Varhaislapsuudessa hermoverkot ovat kehittyvässä ja muovautuvassa vaiheessa, joten kasvattajan on tärkeä huomioida, että lapsi saa monipuolista hermostoa kehittävästä liikuntaa. Liikunnan perustaidot kehittävät näitä ominaisuuksia, eli juokseminen, hyppääminen, kävely, pallon heittäminen, kiinniottaminen, potkaisu ja lyönti. Perustaidot opittuaan, lapsi kykenee selviämään arkielämän liikkumista vaativista haasteista ja tehtävistä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.)

4 3-5 VUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Käsitlemme tässä luvussa lapsen motorista kehitystä ja sen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Käytämme apuna Kephardin tiedon jäsentämisen mallia, jonka mukaan lapsen kehityksen lähtökohta on motoristen taitojen harjoittelu. Kephardin tiedon jäsentämisen malli auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään paremmin motoristen taitojen tukemisen tärkeyttä sekä antaa hyvän lähtökohdan lapsen kehityksen ja oppimisen tukemiselle (Lummelahti 2001, 33).

4.1 Kephartin tiedon jäsentämisen malli

Jokaisen lapsen kehityksellä on tietty järjestys ja suunta, vaikka lapset kehittyvätkin yksilöllisesti ja heidän kehityksensä saattaa olla suuriakin eroja. Kvalitatiivisen kehityskäsityksen mukaan lapsen kehitys jakautuu kehitysvaiheisiin, joiden aikana lapsi saavuttaa tiettyjä rakenteita ja toimintoja. Kehitysvaihetarkastelussa jaotellaan yksilön kehitys kehitysvaiheisiin sen mukaan, mitä toimintoja ja taitoja yksilö hallitsee tai on saavuttamassa kussakin vaiheessa. Kephartin [1968] seitsemän kehitysvaihetta, tiedonjäsentämisen tasoa, määräytyvät sen mukaan, miten yksilö ottaa vastaan tietoa ja jäsentää ympäristöä. Nämä seitsemän kehitysvaihetta sijoittuvat yksilön varhaisvuosiin. Kephartin seitsemän kehitysvaihetta voidaan jakaa kolmeen eri tasoon; motoriseen-, havainto- ja käsitetasoon. Motoriseen tasoon kuuluvat kolme ensimmäistä kehitystasoa; motorinen vaihe, motorishavainnollinen vaihe ja havaintomotorinen vaihe. Havaintovaiheeseen kuuluvat havaintovaihe ja havaintokäsitteellinen vaihe. Käsitetasoon kuuluvat käsitevaihe ja käsitehavainnollinen vaihe. Kephartin kehitysteoria lähtee siis motorisista taidoista, joiden kautta lapsi on yhteydessä ympäristöönsä ja maailmankuvaansa. Motorinen kehittyminen on lähtökohtana lapsen muulle kehitykselle, kuten henkisille toiminnoille, kognitiiviselle kehitykselle ja oppimiselle. Tämän vuoksi varhaiskasvattajan on tärkeä ymmärtää ja tuntea lapsen motorinen kehitys ja liikumisvalmiudet, koska ne antavat hyvän lähtökohdan lapsen kehityksen ja oppimisen tukemiselle. Esimerkiksi kirjoittamaan oppimiseen tarvitaan motorisia taitoja, kirjoitusasennon hallintaa ja silmän ja käden yhteistyötä, merkkien tulkintaa motorisesti sekä oikean kynäotteen käyttöä. Motoriset taidot ovat siis pohjana muun muassa lukemisen ja kirjoittamisen oppimiselle. Varhaiskasvatuksessa lapsen motoriseen kehitykseen tulisi kiinnittää runsaasti huomiota, harjoitella ja vahvistaa sekä korjata mahdollisia puutteita. Osa lapsista saavuttaa seitsemännen tason valmiuksia jo esiopetusiässä. (Lummelahti 2001, 22, 26-33,79, 161, 175; Forss- Pennanen 2015, viitattu 19.2.2019.)

Kephartin kuvaama lapsen varhaisin kehitysvaihe on **motorinen vaihe**, jolloin lapsi saa tietoa ympäristöstään motorisesti, liikkumisen, asentojen ja liikkeiden avulla. Motorisessa vaiheessa lapsi harjoittelee konttaamista, kierimistä, ryömimistä, seisomista, kävelemistä, hyppimistä ja juoksemista sekä opettelee säilyttämään tasapainoa ja asentoja. Vähitellen motorisesti saatuja tietoja tulee vahvistamaan havaintotoiminta, jolloin aletaan puhua **motorishavainnollisesta vaiheesta**. Tällöin lapsi oppii muun muassa juoksemaan silmät kiinni, kävelemään takaperin, hyppimään trampoliinilla sekä tarttumaan irrottamaan, työntämään, vetämään ja ottamaan kiinni. Seuraavassa vaiheessa eli **havaintomotorisessa** vaiheessa motoriikka on vielä vahvistamassa ja tukemassa tietojen saantia, mutta havainnot alkavat toimia yhä enemmän tiedon hankkimisessa. Tässä vaiheessa lapsen liikkuminen on yhä tarkempaa ja eriytyneempää ja lapsen hienomotoriset taidot alkavat kehittyä. Havaintomotorisessa vaiheessa lapsi muun muassa hyppii yhdellä jalalla, kävelee ja samanaikaisesti taputtaa rytmiä, jäljittelee liikkeitä, seuraa silmillään liikkuva kohdetta sekä oppii heittämään/potkaisemaan pallon kohteeseen. Hänen käteisyytensä alkaa vakiintua ja lapsi alkaa tunnistamaan omaa kehoaan sekä opettelee pukeutumaan, napittamaan, solmimaan, leikkaamaan ja taittelemaan. Tällöin myös lapsen käden ja silmän yhteistyö kehittyy ja lapsi oppii piirtämään. Esiopetusikäinen lapsi on yleensä saavuttanut hyvin ensimmäisen eli motorisen tason vaiheiden toimintoja, mutta hänen tulee kuitenkin saada vielä harjoitella niitä. Motoriikan kehittymisellä on vahva yhteys lapsen kokonaiskehitykseen. Se on aivotoimintaa ja kytkeytyy havaintotoimintoihin. Lapsen motorinen kehitys ja liikkumisvalmius antavat siis hyvän lähtökohdan lapsen kehitykselle ja oppimiselle, minkä vuoksi motoristen taitojen tukeminen lapsen varhaiskehityksessä on ensiarvoisen tärkeää. (Lummelahti 2001, 26-32; Forss-Pennanen 2015, viitattu 19.2.2019.)

Motorisen tason vaiheita seuraa havainto- ja käsitetaso. **Havaintovaiheessa** havaintotoiminta kehittyy ja tulee yhä nopeammaksi. Havaintovaiheessa lapsi hankkii tietoa aistitoimintojen avulla, kuten näkemällä, kuulemalla ja tuntemalla ilman motorisen liikkeen tukea. Hän oppii erottelemaan värit ja muodot (muun muassa kirjaimet ja numerot), eri kokoja, kuvien sisältöjä sekä kuvion ja taustan toisistaan. Lapsen näköaisti, visuaalinen muisti kehittyy ja avaruudellinen hahmottaminen kehittyy niin, että lapsi alkaa muistaa asioita, näkemäänsä ja kuulemaansa, erottaa oikean ja vasemman, suuntia ja etäisyyksiä, tilaa ja aikaa. Lisäksi hän alkaa erottelemaan ääniä, niiden suuntaa, korkeutta, eroja, sävyjä, voimaa ja rytmiä sekä asentoja, liikkeitä, makuja ja hajuja. Havaintovaiheessa on tärkeä mahdollistaa lasta paljon havaintojen tekoon ja tukea niiden harjoittamista monipuolisesti. Tällöin lapsi kuulee samalla käsitteitä ja alkaa itsekin yhdistää niitä toimintoihinsa, jolloin lapsi pääsee seuraavaan kehitysvaiheeseen eli **havaintokäsitteelliseen vaiheeseen**. Tässä vaiheessa lapsi saa yhä enemmän tietoa kielen avulla ja hän käyttää toimintoissaan onnistuneesti sanoja, nimiä, kuvailuja ja arviointia. Hän oppii kertomaan kuvista sekä kuvailemaan äskettäin koettuja tapahtumia, hän selostaa mitä tapahtuu ja mitä hän tekee sekä kommunikoi

toisten lasten kanssa. **Käsitevaiheessa** lapsi pystyy yhä paremmin toimimaan sanallisten ohjeiden mukaan sekä pelkkien käsitteiden varassa, jos ne ovat tuttuja. Uudet ja vieraan käsitteet tarvitsevat tuekseen aistihavainnon tai ennestään tutun kokemuksen. Lapsen mielikuvitus ja ajatuksen liikkuvuus kehittyvät, vaikka lapsen ajattelu onkin vielä yhteydessä lapsen konkreettisiin kokemuksiin. Käsitevaiheessa lapsi oppii myös erilaisia sääntöjä ja sääntöleikit alkavat sujua. Hän alkaa kiinnostumaan kirjallisuudesta, lukemaan ja kirjoittamaan sanoja. Viimeisessä kehitysvaiheessa eli **käsitehavainnollisessa vaiheessa** lapsi kykenee abstrakteilla käsitteillä ohjaamaan havaitsemista ja toimintaa. Hänen kielensä ja ajattelun kehitys on edennyt niin, että lapsi pystyy ajattelemaan ja mieltämään asioita, joista hänellä ei ole kokemuksia. Tällöin lapsi oppii lukemaan ja ymmärtämään lukemaansa sekä kirjoittamaan viestejä ja tarinoita. Lisäksi hän alkaa päättelämään, perustelemaan valintojaan ja arvioimaan eri asioita. Ajan myötä nämä käsitehavainnolliset vaiheet edistyvät edelleen. (Lummelahti 2001, 26-35.)

4.2 Lapsen motorinen kehitys

Liikunnalla tarkoitetaan toimintaa, jolloin lapsen eri aistit ovat yhteistyössä; lihas- ja hermojärjestelmä, sekä usein samanaikaisesti hengitys- ja verenkiertoelimistö. Ulkoisesti, tuo kaikki näkyy toimintana; tahdonalaisena liikkeenä, sekä erilaisina yhdistelminä eli motorisina taitoina, leikkinä, liikkumisena tai liikunnan harrastamisena. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 486-488.) Motorinen kehitys tarkoittaa kehitysprosessia, joka johtaa ensiksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin laadukkaaseen motoristen taitojen kehittymiseen (Sääkslahti 2018, 49).

Motoriseen kehitykseen vaikuttaa geeniperimänä saadut valmiudet ja taidot, suuri vaikutus on myöskin ympäristöllä ja harjoittelu -ja liikkumismahdollisuuksilla siihen, millaisen taitotason lapsi tulee saavuttamaan. Motorisiin taitoihin vaikuttaa muitakin erilaiset tekijöitä; lapsen yksilölliset ominaisuudet, kuten ikä, sukupuoli, etninen tausta, fyysinen aktiivisuus, fyysinen kunto ja terveydentila. Fyysiset ominaisuudet kehittyvät monipuolisen liikkumisen ja harjoittelun seurauksena, eli nopeus, voima, kestävyys ja notkeus. Toisin sanoen lapsi, jolla on hyvät fyysiset ominaisuudet, on hyvässä fyysisessä kunnossa. (Sääkslahti 2018, 49, 72 [Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004].) Ympäristön lisäksi, hermolihaskäytännön, luuston ja lihaksiston kehityksellä on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen. Kehitys etenee päästä jalkoihin, keskiosista ääreisosiin. Ensimmäiseksi kehittyvät pään, niskan ja harteiden liikkeet, sitten vasta ääreisosien, kuten jalkojen ja varpaiden liikkeet. (Karvonen. 2000, 33.) Motorinen kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan siinä on jaksoja, jolloin lapsi etenee kehityksessään hitaasti, kehitys voi tuntua jopa pysähtyneen. Tämä kuuluu normaaliin kehitykseen, sillä lapsen motorinen kehitys on

yhteydessä muiden alueiden kehitykseen ja kypsymiseen, jotka luovat edellytykset motoriikan seuraavan taidon kehitykselle. Motorinen kehitys tapahtuu dynaamisen systeemien vuorovaikutuksen tuloksena. (Sääkslahti 2018, 49-50 [Jaakkola 2010; Kauranen 2011].)

Jokaisella vauvalla on synnynnäiset refleksit, joiden tarkoituksena on turvata vastasyntyneen henkiinjääminen. Esimerkiksi hakemis- ja imemisheijasteet sekä sukellusrefleksi. Voimakkaimmillaan nämä refleksit ovat 2-4 kuukautta syntymästä, jonka jälkeen ne hiipuvat vähitellen. Näiden jälkeen ilmaantuu muita refleksejä, jotka ovat geneettisen perimän ohjaamia. Refleksien tarkoituksena on luoda edellytykset ihmiselle ominaisella tavalla liikkua. Ne jäävät pysyviksi heijasteiksi, eivätkä täysin poistu koskaan. Esimerkkinä pään oikaisuheijaste, sekä tasapainoheijasteet eteen, sivulle ja taakse. (Sääkslahti 2018, 49-50.) Hermojärjestelmän kehityksen seurauksena siis kehittyy lapsen motoriset taidot. Refleksiliikkeiden kehittymiseen ei tarvita isojen aivojen myötävaikutusta, aivojen vaikutus alkaa näkyä vastasyymmetrisissä liikkeissä, esimerkiksi kun lapsi alkaa tavoitella lelua molemmilla käsillä. Tahdonalaiset, motivoituneet ja eriytyneet liikkeet, ovat jo seurausta kehittyneemmästä vaiheesta. Automatisoituneessa vaiheessa, lapsen ei tarvitse ajatella liikkumista, vaan se tulee itsestään, niin että lapsi kykenee tekemään samanaikaisesti useampaa asiaa yhdellä kertaa. (Karvonen 2000, 33-34.)

Perusliikkumistaidot jaetaan kolmeen eri osaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaidot (koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen) on niitä taitoja, joilla kehon painopiste pidetään tukipisteen yläpuolella ja pyritään estämään kaatuminen. Tasapainotaitoihin tulisi keskittyä erityisesti 5.-7. ikävuoden välillä, koska silloin lapsella on herkkyyskausi dynaamisessa ja staattisessa tasapainossa. Lasten liikkumaan oppimisen edellytys on, että tasapaino kyetään säilyttämään myös liikkeessä, tätä kutsutaan dynaamiseksi tasapainoksi. Staattisessa tasapainossa lapsi pysyy paikallaan samassa asennossa (esimerkiksi seistessään). Kun tasapainotaidot harjaantuvat, alkaa myös liikkumistaidot kehittyä merkittävästi. Liikkumistaidot ilmentävät lapsen liikkumista paikasta toiseen, esimerkiksi kävely, kiipeäminen ja juokseminen. Käsittelytaidot jaetaan kahteen eri alueeseen: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotorisilla taidoilla lapsi kykenee käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi vieritys, heitto, pyöritys, veto, työntö, kiinniotto, pomputus ja lyönti. Hienomotoriikalla pyritään täsmällisyyteen ja tarkkuuteen. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluu esimerkiksi piirtäminen, saksilla leikkaaminen, kengännauhojen solmiminen sekä soittaminen. (Karvonen 2000, 34; Sääkslahti 2005, 24, viitattu 19.2.2019.)

4.3 Motorinen kehitys ikäkausittain

Perusliikkumistaidot lapsi oppii keskimäärin 2-7 vuotiaana. Noin 2-3 vuotiaana lapsi on alkeisvaiheessa, jolloin liikkeet ovat vielä koordinoimattomia ja epärytmisiä. 3-5 vuotiaana lapsi on perusvaiheessa, jolloin rytmi ja koordinaatio paranee, lapsi kykenee hallitsemaan liikkeitään paremmin. Noin 6-7 vuotiaana, lapsi on kehittyneessä vaiheessa, jolloin liikkeiden eri osa-alueet ovat yhdistyneet oikeiksi ja koordinoituksi kokonaisuudeksi. Liikkuminen kehittyy jatkuvasti, eli lapsi oppii juoksemaan nopeammin, heittämään korkeammalle ja kauemmaksi. (Karvonen 2000, 34-35.)

Kolmevuotias:	Neljävuotias:	Viisivuotias:
<ul style="list-style-type: none"> • juoksee • hyppii tasajalkaa • tarttuu suureen ja pienen palloon ja heittää sitä. • Pystyy potkaisemaan palloa itse juostessaan • Nousee portaita vuorotaitia • Piirtää pääjalkaisia ihmishahmoja • Kävelee pyynnöstä varpaillaan • Kävelee suoraa viivaa muutaman askeleen verran • Jäljentää ristin piirtäessä 	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa kävellä vakaasti ja hallitsee hyvin tasapainonsa • Oppii hyppimään yhdellä jalalla eteenpäin ja myöhemmin paikallaan hyppimisen sekä yhdellä jalalla seisomisen • Hallitsee kynäotteen (siivellinote) • Osaa jäljentää ristin ja kolmion • Pukee lähes itsenäisesti • Tietää kehon osat • Seisoo muutaman sekunnin yhdellä jalalla • Saavuttaa perusliikuntataidot; • Tasapainotaidot: taivutus, venytys, vartalon 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkuu sulavasti • Omaa hyvän liikkeiden koordinaatiokyvyn • Omaa tarkoituksenmukaiset ja eriytyneet hienomotoriset taidot • Hyppelee molemmilla jaloilla ja tasajalkaa • Hahmottaa oman kehonsa ja pystyy nimeämään kehon osia • Osaa piirtää 6-osaisen ihmisen • Hallitsee tasapainotaidot: seisoo yhdellä jalalla, kävelee viivaa pitkien • Osaa koordinoita liikkeitään: hypätä narua, potkia palloa, heittää pallon ja ottaa sen kiinni

<ul style="list-style-type: none"> • Osaa laittaa sukat jalkaan ja käsineet käteen, saa isot napit kiinni • Omaan valmiudet liikkua laukka-askelein. 	<p>kierto, kääntyminen, keinuminen, kieriminen, alastulo, pysähtyminen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkumistaidot: kävely, juokseminen, hyppääminen, hyppely, harppaus, liukuminen, kiipeily. • Käsittelytaidot: heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen, pallon vierittäminen, pompottaminen. 	<ul style="list-style-type: none"> • On kestävä juostessaan ja liikuntaleikeissä • On ketterä: liikkuu ripeästi, pystyy liikkumaan erilaisissa olosuhteissa: kivillä, metsässä, tunnelissa, kiipeilypuissa • Käyttää säännöllisesti samaa kättä piirtäessään ja syödessään • Kirjoittaa nimensä ymmärrettävästi • Hallitsee oikean kirjoitusotteen, kynänjälki on siistiä ja varmaa • Leikkaa ääri viivoja pitkän tarkasti • Osaa pujottaa pieniä helmiä • Osaa avata ja sulkea pienet napit ja harjoittelee vetoketjun sulkeamista • Kävelee ja juoksee rytmisesti sekä pystyy toistamaan kehollaan erilaisia rytmejä
--	---	---

(Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto 2008, Lastenpäivähoito, oppaita ja työkirjoja 2008:3, 28-30, viitattu 12.2.2019.)

5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistyönä yhteistyössä erään Limingan kunnan päiväkodin kanssa. Opinnäytetyöprosessiin osallistui 3-5 vuotiaiden ryhmän lastentarhanopettaja ja lastenhoitajat, joista käytämme tässä opinnäytetyössä nimitystä varhaiskasvattajat. Tässä luvussa kuvaamme opinnäytetyöprosessin etenemistä ja kehittämisprosessin vaiheita. Kuvaamme kehittämisprosessia lineaarisen mallin mukaan, jossa käymme läpi prosessin vaiheet tavoitteen määrittelystä/perustelusta, suunnitteluun toteutukseen ja arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 56, 64.)

5.1 Opinnäytetyöprosessin tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työväline, materiaalikansio, jolla tarjotaan vinkkejä ja ideoita 3-5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen sekä lisätään tietoa liikuntakasvatuksen tärkeydestä. Materiaalikansiota suunniteltaessa tarkoituksena oli ottaa kohderyhmä huomioon ja tehdä juuri kyseiselle päiväkodille hyödyllinen ja heidän toiveistaan lähtevä materiaalikansio. Halusimme, että varhaiskasvattajat saavat työvälineen, joka auttaa suunnittelemaan monipuolista ja innostavaa liikuntaa, niin että lapsille syntyisi myönteinen kokemus liikkumisesta. Tavoitteena oli antaa vinkkejä liikuntakasvatukseen, koko varhaiskasvatusympäristön toimintatilat hyödyntäen. Opinnäytetyöprosessin tavoitteena oli kehittää materiaalikansiota suhteessa teoriaan sekä päiväkodilta saatua palautetta hyödyntäen. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on lisätä 3-5 vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana sekä tarjota kansion avulla tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

Opinnäytetyöprosessin oman oppimisemme tavoitteena on syventää omaa teoretietoamme liittyen liikunnan merkitykseen lapsen kehityksessä, varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä lapsen motoriseen kehitykseen. Syvennymme motorisen kehityksen ja liikkumisen merkitykseen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle Kephartin tiedonjäsentämisen mallia apuna käyttäen. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää omaa ammatillista osaamistamme sosiaalialan yleisten kompetenssien sekä varhaiskasvatuksen ammatillisten kompetenssien mukaisesti. Sosiaalialan kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtajuus- ja yrittäjäyysosaaminen (Innokylä 2016, viitattu 12.2).

5.2 Kehittämispöessi

Kehittäminen nähdään usein konkreettisena toimintana, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseksi sekä tietyn työyhteisön tai organisaation tarkoituksenmaikseen muuttamiseen. Kehittämisspöessi muodostuu erilaisista tehtäväkokonaisuuksista; perusteluista/tavoitteen määrittelystä, organisoinnista, toteutuksesta ja arvioinnista. (Kirjonen 2006, 118-119; Toikko & Rantanen 2009,14, 56).

5.2.1 Perustelut ja tavoitteet

Kehittämisspöessi alkaa perusteluista eli toiminnan lähtökohdan määrittelystä, jolloin määritellään kehittämispöessin tavoite, pohditaan mitä ja miksi kehitetään. Kehittämisen perustelun lähtökohtana voidaan pitää nykytilan ongelmaa. Toteutuksen kannalta on hyvä, että tavoite määritellään mahdollisimman konkreettisesti. Perusteluissa pohditaan myös sitä, kuinka tavoitteeseen vastataan ja mitä tehdään? (Toikko & Rantanen 2009, 56-57.) Aloitimme lokakuussa 2018 työstämään liikuntakasvatuksen materiaalikansiota yhteistyössä erään Limingan kunnan päiväkodin kanssa. Idea ja tarve materiaalikansiolle tuli työharjoittelun aikana, jolloin esille nousi lasten liikkumisen haasteet, päiväkodin tilojen niukkuuden vuoksi. Päiväkodin varhaiskasvattajat kokivat haasteellisena liikuntakasvatuksen toteuttamisen, koska päiväkodilla ei ole omaa erillistä liikuntasalia. Pyysimme varhaiskasvattajilta toiveita materiaalikansion sisällön suhteen. Heidän toiveenaan oli saada vinkkejä liikuntakasvatuksen toteuttamiseen olemassa olevia tiloja hyödyntäen. Lisäksi toiveena oli saada vinkkejä liikuntakasvatukseen, joiden vaativuus vaihtelee 3-5 vuotiaiden ikätason mukaan sekä helppoja ja lyhyitä liikuntaleikkejä/ -loruja, joita voi hyödyntää esimerkiksi siirtymätilanteissa ja ruokapiirissä. He toivat esille, että käytettävissä olevia tiloja ovat sisällä leikki ja nukkumatilat sekä eteinen, ulkona päiväkodin piha sekä lähiympäristössä metsä, peltoaueka ja läheinen leikkipuisto. Lisäksi viereisen koulun liikuntasali on heidän käytössään kerran viikossa puolen tunnin ajan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työväline, materiaalikansio, jolla tarjotaan vinkkejä ja ideoita 3-5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tarkoituksena oli tehdä juuri kyseiselle päiväkodille hyödyllinen ja heidän toiveistaan lähtevä materiaalikansio. Halusimme, että varhaiskasvattaja saavat työvälineen, joka auttaa suunnittelemaan monipuolista ja innostavaa liikuntaa, niin että lapsille syntyisi myönteinen kokemus liikkumisesta. Ajattelimme, että materiaalikansion työstäminen tukee samalla meidän omaa ammatillista kasvuamme.

5.2.2 Suunnittelu

Kehittämistoiminnan organisoinnilla tarkoitetaan käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, otetaan kantaa siihen, että kuka tekee ja mitä tekee? Se perustuu tavoitteenasettelun hyväksyntään ja virallistamiseen, johon kuuluu esimerkiksi organisaation johdon hyväksyntään. Organisointiin liittyy myös työyhteisötahon informointi sekä toimijoiden määrittely, joita voivat olla esimerkiksi viralliset organisaatiot, järjestöt, ammattilaiset tai palveluiden käyttäjät. (Toikko & Rantanen 2009, 56, 58.)

Haimme kehittämistehtävään tutkimusluvan päiväkodin johtajalta tarpeen ja tavoitteen määrittelyn jälkeen ja aloimme suunnittelemaan materiaalikansiota. Olimme saaneet varhaiskasvattajilta selkeät toiveet, joiden mukaan lähdimme suunnittelemaan kansiota. Aluksi perehdyimme teorian tietoon 3-5 vuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä sekä varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiin, joiden pohjalta lähdimme miettimään sopivia liikuntaleikkejä. Sovimme, että molemmat haemme kirjallisuudesta ja internet-lähteistä liikuntaleikkejä ja -loruja, minkä jälkeen kokosimme niistä materiaalikansiota. Sovimme myös päiväkodin varhaiskasvattajien kanssa, että viemme materiaalikansion heille tammikuun alussa 2019 kokeiluun, josta toivoimme palautetta ja arvioita materiaalikansion toimivuudesta.

5.2.3 Toteutus

Kehittämistoiminnan toteutukseen kuuluu ideointi ja priorisointi, kokeilu ja mallintaminen. Toteutuksessa on kyse ennen kaikkea siitä, miten asetettu tavoite saavutetaan. Usein jo kehittämistoiminnan perustelujen ja organisoinnin yhteydessä nousee esille ideoita kehittämisen toteutuksesta. Ideoihin voidaan palata toteutuksen yhteydessä ja tarkastella niitä uusista näkökulmista sekä tarvittaessa laajentaa niitä. Kehittämistoiminnassa on tärkeää sen priorisointi, koska kehittäminen joudutaan usein kohdentamaan vain johonkin tiettyyn osaan työyhteisössä. Tämän vuoksi toteutus pyritään rajaamaan mahdollisimman tarkasti. Työyhteisön kehittäminen voi olla esimerkiksi oman työn jäsentämistä, uusien työtapojen kokeilua tai työyhteisön kehittämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 59-60.)

Materiaalikansion valmistaminen tuntui heti tarpeen noustessa esille selkeältä ja tarkoituksenmukaiselta ratkaisulta päiväkodin haasteeseen. Kehittämismenetelmäksi valikoitui siis materiaalikansion työstäminen. Seppänen-Järvelän (2006, 19-31) mukaan kehittämismenetelmä on järjestelmällinen menettelytapa jonkin tarkoituksen saavuttamiseksi. Se on siis keino tai väline päästä tavoitteeseen tai toteuttaa jokin tarkoitus. Kehittämismenetelmän valinnassa on tärkeää se, että sillä saadaan aikaan tavoiteltuja tuloksia. Kehittämismenetelmiin liittyy vahvana erityisyytenä tarkoituksenmukaisuus ja käytäntösuhde. Tällöin menetelmien kehittämiseen liittyy usein yritystä ja erehdystä, jolla lupaavaa käytäntöä jalostetaan menetelmäksi.

Aluksi ajattelimme rajata liikuntakasvatuksen materiaalikansion viisivuotiaille vuosikello suunnitelman mukaan, jossa on suunniteltu liikuntakasvatusta vuodenaikojen ja niiden pohjalta nousevien teemojen mukaan. Kerroimme varhaiskasvattajille suunnitelmastamme. He halusivat vielä tarkentaa toivetta materiaalikansion suhteen niin, että sitä voitaisiin käyttää 3-5 vuotiaiden liikuntakasvatuksessa. Heidän toiveensa oli, että kansiosta löytyisi liikuntavinkkejä, niin että niitä voisi käyttää sekä 3, 4, että 5 vuotiaat. Heidän ryhmänsä oli 3-5 vuotiaiden ryhmä. Keräsimme materiaalikansioon leikkejä, joita pystyi muokkaamaan eri iän ja kehityksen mukaiseen taitotasoon sopivaksi. Pyrimme kokoamaan materiaalikansion, joka aktivoi lasta osallistumaan, kehittää kehontuntemusta- ja hallintaa, motorisia perustaitoja, kuten esimerkiksi tasapaino- ja liikkumistaitoja ja yhdessä toimimista ja vuorovaikutustaitoja. Tämän jälkeen aloimme pohtimaan uudestaan materiaalikansion rajausta. Päiväkodin toiveena oli lisäksi saada helppokäyttöistä ja nopeasti toteutettavaa materiaalia mm. odotustilanteisiin. Halusimme tehdä selkeän ja helppokäyttöisen materiaalikansion jokapäiväiseen käyttöön, jota myös sijaisten ja opiskelijoiden on helppo hyödyntää päiväkodin arjessa. Päädyimme jaottelemaan liikuntaleikit päiväkodin toiveiden mukaan seuraavasti ja lähdimme keräämään materiaalia näiden aihealueiden mukaan.

1. Lyhyet lorut/leikit odotustilanteisiin sekä alkuleikit
2. Ulkoleikit
3. Sisäleikit pieneen tilaan
4. Salileikit
5. Rentoutukset ja venyttelyt.

Ideoinnin ja priorisoinnin jälkeen voidaan aloittaa kehittämistoiminnan konkreettinen kokeilu ja testaaminen. Kokeilutoiminta tapahtuu yleensä vaiheissa, jolloin kokeilusta kerätään palautetta, minkä avulla toteutusta muutetaan ja kehitetään. (Toikko & Rantanen 2009, 60.) Jatkuvassa prosessiarvioinnissa arviointi toimii ennen kaikkea kehittämistä tukevana palautteena ja kehittämistyön ohjaamisen välineenä. (Seppänen - Järvelä & Vataja 2006, 217-221.) Materiaalikansiota työstäessämme arvioimme ratkaisujen toimivuutta päiväkodin arjessa ja nimenomaan tämän kyseisen päiväkodin fyysisiä tiloja ajatellen, pyrimme tavoitteiden mukaisiin ratkaisuihin. Materiaalikansion sisällön ollessa valmis tammikuun alussa 2019, veimme sen päiväkodin käyttöön. Toivoimme vapaamuotoisen palautteen päiväkodin henkilökunnalta, jonka saimme heiltä helmikuun alussa. Materiaalikansio oli testissä aluksi 3-5 vuotiaiden päiväkotiryhmässä, jossa sitä käytti lastentarhanopettaja ja lastenhoitajat. Myös muilla päiväkodin ryhmillä oli mahdollisuus käyttää kansiota. Varhaiskasvattajat kokivat saaneensa uusia ideoita materiaalikansioista ja pitivät erityisesti sen helppokäyttöisyydestä ja värikkyyydestä. Suurimmassa käytössä päiväkodilla oli ollut odotustilanteisiin suunnitellut laulut- ja lorut, joista teimme erillisen pienen nipun.

Erityismaininta tuli korttien värikkydestä ja laminoinnista, joita myös lapset käyttivät ja itse valitsivat mieluisan laulun/lorun/leikin. Kehittämisehdotuksena varhaiskasvattajat toivoivat, että nippuun lisättäisiin kunkin laulu- ja lorukortin taakse korttia vastaava kuva, jotta lapsetkin tunnistavat, mikä laulu tai loru on kyseessä. Lisäksi he toivat esille, että helposti käytettäviä nippuja voisi kehittää niin, että niitä olisi joka vuodelle omansa. Päädyimme saadun palautteen pohjalta muokkaamaan odotustilanteisiin tarkoitettua laulu- ja lorukorttia niin, että ne ovat lapsille mieluisia käyttää ja kuvien vuoksi helposti tunnistettavia joten, lisäsimme kuvat korttien taakse. Materiaalikansiota työstäessämme kirjoitimme samalla opinnäytetyön tietoperustaa. Tietoperustaa kirjoittaessamme totesimme, että kansioon olisi hyvä lisätä lyhyt tietopaketti varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta ja 3-5 vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tavoitetasoista. Kokosimme lyhyen tietopaketin materiaalikansion alkuun, jossa kerroimme lyhyesti liikuntakasvatuksen merkityksestä sekä 3-5 vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tavoitetasoista.

5.2.4 Arviointi

Kehittämistoiminnan arvioinnin yhtenä tehtävänä on tuottaa tietoa, jonka avulla kehittämistoimintaa voidaan ohjata. Arvioinnissa kuuluu siis puntaroida kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta, jolloin saadaan näkyviin se, että kehittämistoiminnan tavoitteet ja keskeiset toimintatavat voivat muuttua toiminnan kuluessa. Prosessiarviointi tekee näkyväksi kehittämissuorituksen aikana tapahtuneet erilaiset taitekohdat, onnistumiset ja epäonnistumiset, oppimisprosessin ja eri näkökulmat. Arvioinnin tehtävänä on myös tiedon tuottaminen kehitettävästä asiasta, jolloin arvioidaan sitä, onko kehittäminen saavuttanut tarkoitusta vai ei, miltä osin on onnistuttu ja miltä osin ei? Keskeinen lähtökohta arvioinnille on suunnitelma ja siinä määritellyt tavoitteet. Arviointitiedolla osoitetaan tietoa ja näyttöä kehitetyn asian hyvydestä ja toimivuudesta. (Toikko & Rantanen 2009, 60.) Kehittämistehtävän alussa suunnittelimme, että rajaamme tehtävän 5 vuotiaalle ja vuosikello tyyppisesti. Kun keskustelimme päiväkodin kanssa, minikälaisia toiveita ja tarpeita heillä on kansiolle, muutimme kehittämisen toteutusta työelämälähtöisesti. Arviointia olemme tehneet kaikissa eri vaiheissa, mutta nyt työn loppupuolella arvioimme kokonaisuutta, miten prosessi on edennyt. Päiväkodilta saadun palautteen mukaan kehittämistyö on jokapäiväisessä käytössä. Visuaalinen ilme on sekä aikuisia, että lapsia miellyttävää. Värikkyys ja kuvat ovat erityisesti lapsille mieleen. Laminoituneet kortit kestävät hyvin lastenkin käyttöä.

Kehittämisen prosessi on opettanut meitä opiskelijoina, mitä kaikkea prosessi sisältää. Työ on alkanut kehittämistarpeista, joita olemme tehtävissä huomioineet ja tietoperustasta, johon olemme laajasti paneutuneet. Olemme käytännön tarpeiden lisäksi käyttäneet työssämme runsaasti teoriatietoa ja tutkimuksia aihealueesta ja näitä olemme pyrkineet yhdistämään työhön. Samalla olemme jakaneet tutkittua tietoa työelämän kanssa, liitämällä materiaalikansioon tietoperustaa 3-5 vuotiaiden motorisesta kehityksestä ja tietoa varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. Liikunnan ja leikkien vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen on tiedon välittämistä varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Aihealue on mielestämme ajankohtainen sekä tärkeä; teorian tiedon pohjalta voimme todeta, että liikunta on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle merkityksellinen osa-alue. Arvioinnilla pyritään yhteisten merkitysten luomiseen, jolloin siinä pyritään antamaan ääni kaikille kehittämistoiminnassa mukana olleille. (Toikko & Rantanen 2009, 60.) Koimme, että kehittämistyö ja oppimisprosessi on yhteistyötä, vastavuoroista keskustelua ja kokeilua työelämän kanssa. Kokeilun kautta näimme, miltä osin kehittämistyö oli onnistunut ja vastasi tavoiteltua tulosta, sekä mitä vielä kehitimme lisää. Näin saimme tuotteen, joka vastasi työelämän tarpeita. Koko kehittämisen prosessin ajan olemme me tekijät käyneet yhdessä keskustelua, miettineet prosessin etenemistä ja sisältöä. Tämä vuoropuhelu on vienyt meidän työprosessiamme eteenpäin.

5.2.5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Huomioimme opinnäytetyöprosessissamme tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia, ihmistieteisiin liittyvien tutkimusalojen eettisiä periaatteita. Nämä periaatteet on jaettu kolmeen aihealueeseen, tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingoittamisen välttämiseen sekä tieto- ja yksityisyydensuojaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, viitattu 13.2.2019.) Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen näkyy opinnäytetyössämme yhteistyötahon vapaaehtoisena osallistumisena kehittämistyöhömmä. Opinnäytetyöraporttia kirjoittaessamme erotimme lainatun tekstin omasta tekstistämme tekstiviittauksilla ja kiinnitimme huomiota lähteiden luotettavuuteen ja käytimme monipuolisia ja mahdollisimman uusia lähteitä. Materiaalikansion kuviksi valikoimme internetistä kuvat, joita oli lupa käyttää ja muokata uudelleen. Opinnäytetyötä tehdessämme kohtelimme opinnäytetyöprosessiin osallistuvia henkilöitä arvostaen ja pyrimme avoimeen, rehelliseen ja luottamukselliseen vuorovaikutukseen.

Työskennellessämme kannoimme työn tekijöinä vastuun siitä, että opinnäytetyöprosessimme noudatti hyvää tieteellistä käytäntöä. Hankimme tietoa ja julkaisimme sen hyväksytyjen tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti, sekä valitsimme aiheen, joka on yhteiskunnallisesti tärkeä. Hyvään tieteelliseen

käytäntöön kuuluu, että noudatimme yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tietoa hankkiessamme kunnioitimme ja toimimme muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisesti esille. Opinnäytetyömme on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 23-25.) Työelämälähtöisessä kehittämisessä on kysymys samoista eettisistä säännöistä kuin yhteiskunnan ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tavoitteiden tulee olla korkean moraalien mukaisia, työ tulee tehdä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti sekä tulosten on oltava käytäntöä hyödyttäviä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48.)

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa kehittämistoiminnan yhteydessä syntyvän tiedon todentamukaisuutta sekä ennen kaikkea käyttökelpoisuutta ja hyödyllisyyttä. Käyttökelpoisuus tarkoittaa kehittämisprosessin aikana syntyneiden tulosten hyödynnettävyyttä. (Toikko & Rantanen 2009, 121-122, 125.) Tarve opinnäytetyöhömmme lähti työelämän tarpeesta ja opinnäytetyöprosessin aikana kehitämme työtämme päiväkodin toiveiden mukaan, jotta materiaalikansioista tulisi hyödyllinen ja käyttökelpoinen ratkaisu päiväkodin arkeen. Luotettavuuteen vaikuttaa myös toimijoiden sitoutuminen ja yhteistyö yhteistyötahon kanssa (Toikko & Rantanen 2009, 124). Olemme tehneet yhteistyötä materiaalikansion tilaajapäiväkodin kanssa kartoittaessa tarvetta ja heidän toiveitaan sekä pyytäneet arviointia valmiista materiaalikansioista. Materiaalikansiota työstäessä huomioimme päiväkodilta tulleet toiveet. Luotettavuutta arvioidessa tulosten siirrettävyys voidaan nähdä ratkaisevana kohtana (Toikko & Rantanen 2009, 126). Materiaalikansiota voi hyödyntää kaikkien 3-5 vuotiaiden varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa työskenneltäessä.

6 POHDINTA

Aloitimme lokakuussa 2018 työstämään liikuntakasvatuksen materiaalikansiota yhteistyössä erään Limingan kunnan päiväkodin kanssa. Idea ja tarve materiaalikansiolle tuli työharjoittelun aikana, jolloin esille nousi lasten liikkumisen haasteet, päiväkodin tilojen niukkuuden vuoksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda työväline, materiaalikansio, jolla tarjotaan vinkkejä ja ideoita 3-5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen sekä lisätään tietoa liikuntakasvatuksen tärkeydestä. Tavoitteena oli tehdä juuri kyseiselle päiväkodille hyödyllinen ja heidän toiveistaan lähtevä materiaalikansio. Opinnäytetyöprosessin aloittamiseen vaikutti myös molempien kiinnostus lasten liikuntakasvatuksen kehittämisestä ja lisäämisestä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toteutimme kehittämistyönä. Materiaalikansion työstäminen tuntui heti aluksi selkeältä ja tarkoituksenmukaiselta ratkaisulta, jonka avulla pystyimme vastaamaan päiväkodilta tulleeseen tarpeeseen ja heidän tavoitteeseensa. Opinnäytetyöprosessin edetessä materiaalikansion työstäminen osoittautui onnistuneeksi menetelmäksi ja toimeksiantajamme koki saaneensa siitä uusia ideoita liikuntakasvatukseen ja piti erityisesti sen helppokäyttöisyydestä ja värikkyystä. He kokivat saaneensa materiaalikansiosta toimivan työvälineen päiväkotiarkeen. Pyy-simme opinnäytetyöprosessin aikana toimeksiantajaltamme palautetta ja mahdollisia kehittämissuhteita materiaalikansion toimivuudesta. Saadun palautteen pohjalta lisäsimme liikuntaleikki ja –lorukorttien taakse kuvat, jotta myös lapset tietävät, mikä leikki tai loru on kyseessä. Lisäksi he toivat esille, että helposti käytettäviä nippuja voisi kehittää niin, että niitä olisi joka vuodenajalle omansa. Tätä toivetta emme kuitenkaan ajan puutteen vuoksi pystyneet toteuttamaan. Jatkossa lyhyiden liikuntaleikki ja –lorukorttien työstäminen vuodenaikojen mukaan erilaisiin odotustilanteisiin ovat toimiva ja tarpeellinen kehittämissidea varmasti moneen päiväkotiin.

Opinnäytetyön oman oppimisemme yhtenä tavoitteena oli kehittää omaa ammatillista osaamistamme sosiaalialan yleisten kompetenssien sekä varhaiskasvatuksen ammatillisten kompetenssien mukaisesti. Opinnäytetyöprosessissa korostui yleisten sekä varhaiskasvatuksen ammatillisten osaamisen kompetensseista erityisesti eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämissaaminen. Eettinen osaaminen näkyi opinnäytetyössämme sekä omien että varhaiskasvatuksen arvojen mukaisena toimimisena, hyvinvoinnin sekä aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan arvostamisena. Koemme liikunnan ja aktiivisen elämäntavan merkityksellisenä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Myös varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa varhaiskasvattajia ohjaamaan lasta terveyttä

ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Liikkumiseen kannustaminen ja monipuolisen liikkumisen mahdollistaminen päiväkodissa korostuu myös Limingan kunnan omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa.

Asiakastyön osaaminen näkyi opinnäytetyöprosessissamme mielestämme yhteistyötahomme kehittämistarpeen ymmärtämisenä sekä ammatillisen vuorovaikutussuhteen ylläpitämisessä. Olemme koko opinnäytetyöprosessin ajan pitäneet yhteyttä toimeksiantajaamme. Yhteistyö on ollut toimivaa ja avointa. Koimme saavamme toimeksiantajaltamme hyvää ja rakentavaa palautetta kehittämistyön koekulun aikana, jonka pohjalta kehitimme työtämme. Päiväkodilta saatu palaute mm. kuvien lisäämisestä toimintokortteihin on ollut hyödyllinen myös myöhemmin varhaiskasvatustyössä eri toimintoja suunniteltaessa. Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyimme ja hankimme tietoa 3-5 vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja liikunnallisista kyvyistä ja valmiuksista, yleisistä lasten liikuntasuosituksista sekä syvennyimme yleisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Hankkimamme tiedon pohjalta suunnittelimme ja valitsimme materiaalikansioon 3-5 vuotiaiden lasten kehitystason mukaiset liikuntaleikit ja lorut. Onnistuimme mielestämme valitsemaan kansioon monipuolisesti erilaisia toimintoja, jotka vastasivat myös päiväkodin tarpeita. 3-5 vuotiaiden lasten kehitystasossa on isoja eroja, mikä toi haasteita kansion suunnittelulle. Saimme kuitenkin mielestämme koottua juuri kyseiselle ikäryhmälle sopivan materiaalikansion, jonka toimintoja jokainen varhaiskasvattaja voi tarvittaessa muokata omalle lapsiryhmälle ja eri ikä- ja kehitystasolle sopivaksi. Pääsimme myös itse kokeilemaan työharjoittelussa materiaalikansioon kerättyä materiaalia, etenkin odotustilanteisiin tehtyjä lyhyitä liikuntaleikkiä ja -lorukortteja. Saimme positiivista palautetta mm. korttien monipuolisuudesta sekä siitä, että niissä oli paljon myös uusia leikkejä ja loruja, joista sekä lapset ja aikuiset innostuivat.

Oma yhteistyömme opinnäytetyöprosessin aikana on ollut toimivaa ja helppoa. Olemme aina mahdollisuuksien mukaan tavanneet ja työstäneet opinnäytetyötä, mutta paljon myös jakaneet vastuualueita ja työstäneet etenkin tietoperustaa itsenäisesti. Olemme pystyneet matalalla kynnyksellä olemaan yhteydessä puhelimitse aina tarvittaessa. Yhteiset keskustelut ovat olleet rakentavia ja vieneet työtämme eteenpäin. Molempien aikaisempaa kokemusta lastenkasvatustyöstä ja liikunnanohjauksesta on otettu työn arvioinnin keskusteluun mukaan. Materiaalikansiota työstäessämme arvioimme yhdessä kriittisesti ratkaisujen ja eri toimintojen toimivuutta päiväkodin arjessa, jolloin saimme kerättyä materiaalikansiosta toimivan ja monipuolisuuden kokonaisuuden. Hyvä ja tiivis yhteistyö sekä oman työmme kriittinen arviointi ovat vieneet työtämme tarkoituksenmukaisesti eteenpäin. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme lukeneet opinnäytetyöohjeita sekä perehtyneet myös muihin opinnäytetöihin, mikä on auttanut meitä työstämään opinnäytetyötämme itsenäisesti oikeaan suuntaan.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen näkyy opinnäytetyöprosessissa työelämälähtöisenä kehittämisenä. Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa toimeksiantajamme päiväkodilta tulleesta tarpeesta, johon tartuimme. Lähdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa pohtimaan, miten voisimme kehittää ja helpottaa päiväkodin arkea niin, että lasten liikuntakasvatus lisääntyy ja on osana päivittäistä toimintaa. Syntyi ajatus materiaalikansioista, jota lähdimme työstämään. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme mielestämme oppineet arvioimaan ja kehittämään varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria, mikä näkyy opinnäytetyöprosessissa kattavana tietoperustana sekä monipuolisen ja toimivan materiaalikansion toteuttamisena. Opinnäytetyöprosessin yhtenä tavoitteena oli lisätä 3-5 vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Pohdimme, että jatkotutkimusideana voisi tutkia tämän tavoitteen toteutumista esimerkiksi vuoden kuluttua.

Opinnäytetyöraportti on mielestämme selkeä ja johdonmukainen. Raporttia kirjoittaessa olemme käyttäneet mielestämme runsaasti ja monipuolisesti lähdemateriaalia. Käytimme mahdollisimman uusia, niin kotimaisia kuin kansainvälisiä lähteitä. Tietoperustaa kirjoittaessa koimme aluksi haastavaksi aiheen rajaamisen laajojen asiakokonaisuuksien vuoksi. Tietoperustan rajaamista edisti kuitenkin vahvat yhteiset näkemyksemme tärkeimmistä asiakokonaisuuksista ja lopulta tietoperustan aiheiden rajaaminen osoittautui onnistuneeksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineen paljon toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä ja laajojen kokonaisuuksien ja prosessien työstämisestä. Vaikka opinnäytetyöprosessin työstäminen tuntui ajoittain työläältä, oli se silti antoisa ja mielenkiintoinen prosessi. Opinnäytetyöprosessi on lisännyt ammatillisia valmiuksiamme parantaen taitoamme soveltaa teoretietoa käytäntöön sekä tukenut ammatillista kasvuamme kohti varhaiskasvatuksen opettajuutta.

LÄHTEET

- Asanti, R. ja Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M-L., Aerila, J. (toim.) 2010. Kasvatuksellisia näkemyksiä varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint, 85-86, 88-89
- Booth, V. M., Rowlands, A. V. & Dollman, J. 2015. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (4), 418–425.
- Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. 2005. Evidence for secular trends in children’s physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 39 (12), 892–897.
- Forss-Pennanen, P. 2015. Lapsen ja nuoret. Liikunta –diasarja. Ylivieska: Centria ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.2.2019.
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 12-21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto 2008. Lastenpäivähoito. Oppaita ja työkirjoja 2008:3, 28-30, [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa 2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf) viitattu 12.2.2019.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>. Viitattu 12.2.2019.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. 2017. Liikuntapedagogiikka. 12-21. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois!. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Tampere: Juvenes Print.
- Kephart, N. C. 1968. Learning disability: An educational adventure. West Lafayette, Indiana: Kappa Delta Pi.

Kirjonen, J. 2006. Kehittäminen asiantuntijatyönä. Teoksessa R. Seppänen-Järvelä & V. Karjalainen (toim.) Kehittämistyön risteyskysymyksiä. (117-134). Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kolehmainen, M., Pajunen, T. 1999. Kirjaimista tarinoiksi- Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavilla: <file:///C:/Users/Jussila/Downloads/mkolehmainen.pdf> Viitattu 12.2.2019.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2016. Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana. Saatavissa: <https://www.likes.fi/tuloskortti/varhaiskasvatus-2016>. Viitattu 11.4.2019.

Lummelahti, L. 2001. Yksilöllinen esiopetus. Helsinki: Tammi.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä- ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus.

Ojasalo, K., Moilanen, L. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 12.2.2019.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017b. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486-504.

Seppänen-Järvelä, R. 2006. Suunnittelurationalismista hyviin käytäntöihin - Kehittämisen menetelmien ja ajattelutapojen muodon muutos. Teoksessa R. Seppänen-Järvelä & V. Karjalainen (toim.) Kehittämistyön risteyskysymyksiä. (16-34). Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2006. Prosessiarvionti – Mahdollisuus lujittaa kehittämisprosessia. Teoksessa R. Seppänen-Järvelä & V. Karjalainen (toim.) Kehittämistyön risteyskysymyksiä. (217-230). Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Www-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1. Viitattu 12.2.2019.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 23.2.2019.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3&isAllowed=y Viitattu 19.2.2019.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Takala, K. 2015. 3-4- vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisen taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylän yliopisto.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Juvenes Print.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>. Viitattu 13.2.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2018. Ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi. Www-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/IEEA_LUONNOS_22.11.2018_0.pdf. Viitattu 13.2.2019.

Varhaiskasvatuslaki. 13.7.2018/540. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 15.2.2019.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja -Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VS – Kustannus Oy.

