



## Eläinleikkikortit

- liikkumisen riemua alle 3-vuotiaille lapsille varhaiskasvatuksessa

Pamela Lundberg

Saara Salmela



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Eläinleikkikortit -liikkumisen riemua alle 3-vuotiaille lapsille varhaiskasvatuksessa**

Pamela Lundberg, Saara Salmela  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2021



Pamela Lundberg, Saara Salmela

**Eläinleikkikortit -liikkumisen riemua alle 3-vuotiaille lapsille varhaiskasvatuksessa**

Vuosi 2021

Sivumäärä 45

---

Opinnäytetyömme aiheena on Eläinleikkikortit alle 3-vuotiaiden liikkumisen lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyömme on seurausta keskusteluitamme ja havainnoistamme, että alle 3-vuotiaiden liikuttamiseen ei varhaiskasvatuksen puolella juurikaan ole saatavilla sopivaa materiaalia. Työelämän yhteistyökumppanina on Helsingin varhaiskasvatusyksikkö Kaivopuisto-Onnela-Tähtitorni ja yhteistyössä henkilökunnan kanssa syntyi liikumisleikkikortit. Opinnäytetyömme tavoitteena on tarjota varhaiskasvatuksen henkilökunnalle työväline lasten liikuttamiseen. Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin, lapsen kehitykseen sekä liikuntakasvatukseen. Opinnäytetyömme tapahtui kehittämistyönä, joka alkoi omista havainnoistamme ja keskusteluitamme, jatkui eri liikkumistutkimuksiin sekä liikuntakasvatuksen teoreettiseen viitekehykseen tutustumisella. Tutustuimme myös lasten joogakortteihin ja niistä saimme idean lähteä kehittämään liikkumisleikkikortteja, joista sitten yhteistyökumppanin kanssa kehitimme heidän tarpeitaan vastaavat eläinleikkikortit. Korteista tehtiin kaksipuoliset ja niihin valikoitui kymmenen viidakon eläintä piirrettyssä muodossa. Kaksipuolisuus valittiin siksi, että se teki korteista käyttäjäystävällisemmät. Toisella puolella on eläimen kuva ja toisella kyseen eläimeen liittyviä liikkumisideoita. Kortit on suunniteltu tukemaan ohjaavaa oivaltamista.

Kortteja testasivat yhteistyökumppanimme ja testauksen jälkeen he vastasivat pienimuotoiseen kyselyyn, jossa kartoitettiin esimerkiksi korttien visuaalista ilmettä, helppokäyttöisyyttä, hyödyllisyyttä ja toimivuutta. Kyselyssä pyydettiin myös toiveita/ideoita/ehdotuksia korttien mukaan tehtävää ohjekorttia varten. Kortit olivat testaajien mielestä sopivan kokoiset, mutta tekstin fonttiin toivottiin isompaa kokoa. Ohjeistukseen ei tullut kehittämisehdotuksia. Johtopäätöksenä voimme todeta, että korttien tarkoitus onnistui hyvin ja korteista koetaan olevan iso hyöty lasten liikuttamisessa. Kortit helpottavat varhaiskasvatuksen henkilökuntaa liikuntatuokioita suunniteltaessa.

Asiasanat: liikuntakasvatus, pienten pedagogiikka, varhaiskasvatus

Pamela Lundgren, Saara Salmela

**Animal Play Cards - The joy of exercise for children under 3-year-olds in early childhood education**

Year 2021 Pages 45

---

The topic of our thesis is Animal Play Cards that will increase the exercise of children under 3 years of age in early childhood education. The development work is the result of discussions and observations that there is only a small amount of available material in early childhood education regarding exercise of children under 3 years of age. The workinglife partner is Helsinki's early childhood education unit Kaivopuisto-Onnela-Tähtitorni, and in cooperation with the staff, movement play cards were created. The aim of the thesis is to provide a tool for early childhood education staff that they can use to increase the exercise of children. The theoretical background of the thesis is based on previous research, child development and physical education. The thesis was carried out as a development work, which began with observations and discussions, continued with the introduction of various exercise studies and the theoretical framework of physical education. Children's yoga cards were also examined leading to idea to develop movement play cards, which were used with the partner to develop animal play cards that meet their needs. The cards were made double-sided and ten drawings of jungle animals were selected. Double-sided cards were chosen because it made the cards more user-friendly. One side has a picture of the animal and the other has exercise ideas related to that animal. The cards are designed to support guiding insight.

The cards were tested by our partner, and after testing, they responded to a small-scale questionnaire that charted, for example, the visual appearance, ease of use, usefulness, and functionality of the cards. The survey also included one question with wishes / ideas / suggestions for an instruction card delivered with the cards. The cards were of a suitable size to the testers, but a larger size was desired for the text font. There were no development suggestions regarding the instruction card. In conclusion, it can be stated that the purpose of the cards was successful and the cards are perceived to be of benefit in exercise children. The cards make it easier for early childhood staff to plan exercise sessions for children.

Keywords: physical education, pedagogy for young children, early childhood education

## Sisällys

1	Johdanto.....	9
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tarve .....	10
3	Varhaiskasvatusta määrittelevät tekijät .....	10
4	Liikkumisen tutkimus, aktiivinen elämäntapa ja hyödyt.....	12
5	Liikuntapedagogiikka eli liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa .....	14
6	Alle 3-vuotiaan lapsen kehitys.....	16
6.1	Fyysinen kehitys ja kasvu .....	16
6.2	Motorinen kehitys .....	17
6.3	Kognitiivinen kehitys.....	17
6.4	Psyykinen ja sosiaalinen kehitys .....	18
6.5	Liikunnan hyödyt lapsen kehitykselle .....	19
7	Liikkumisen ohjaaminen.....	19
8	Kehittämistyö .....	20
9	Eläinleikkikortit.....	24
10	Arviointi .....	35
11	Luotettavuus ja eettisyys .....	35
12	Pohdinta .....	36
	Lähteet.....	38
	Kuviot .....	41
	Liitteet .....	42



## 1 Johdanto

Tämä on opinnäytetyö, jonka yhteistyökumppanina toimi Helsingin kaupungin varhaiskasvatusyksikkö Kaivopuisto-Onnela-Tähtitorni. Opinnäytetyömme oli luonteeltaan kehittämistyö, jonka pohjalta suunnittelimme liikkumisleikkikortit alle 3-vuotiaille. Kortteja on kokeiltu eri ammattilaisten toimesta alle 3-vuotiaille, mutta myös vanhemmille lapsille. Kokeilujen jälkeen keräsimme ammattilaisilta palautetta, jossa pyysimme arviointia korttien visuaalisesta ilmeestä, käytettävyydestä, hyödyllisyydestä ja innostavuudesta. Idea tähän opinnäytetyöhön sai alkunsa keskusteluistamme, joissa mietimme liikunnan merkityksellisyyttä ja kuinka liikkuminen kantaa läpi koko ihmisen elinkaaren. Saaran näkökulma liikkumiseen tuli varhaiskasvatuksesta ja Pamelan nuoriso- ja perhetyöstä. Keskusteluissamme totesimme, että liikkumisen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, mutta jos liikkumisesta saadun hyvän mielen kokemuksen saa jo varhaislapsuudessa, voi se antaa sysäyksen läpi elämän jatkuvaan liikkumiseen.

Opinnäytetyöraporttiamme varten tutustuimme tutkimuksiin koskien lasten ja nuorten liikkumista. Alle 3-vuotiaiden liikkumisesta ei löydy varsinaisia tutkimuksia, ainoastaan suosituksia liikkumiseen. Jotta liikkumisesta, sen tärkeydestä ja hyödyistä saisi mahdollisimman selkeän kuvan, niin päädyimme ottamaan työhömmme mukaan lasten ja nuorten liikkumista koskevat tutkimukset. Opinnäytetyöraportissamme käsittelemme ensin varhaiskasvatusta määrittelevät tekijät sekä alle 3-vuotiaiden liikuntaa varhaiskasvatuksessa sekä perehdymme liikkumisen tutkimuksiin lapsilla ja nuorilla. Tämän jälkeen paneudumme alle 3-vuotiaan lapsen kehitykseen avaamalla fyysistä kasvua ja kehitystä, motorista ja kognitiivista kehitystä sekä psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Tuomme esille myös liikunnan hyödyt lapsen kehitykselle. Liikkumisen ohjaamisen kautta pääsemme eläinleikkikortteihin; niiden suunnitteluun ja testikäytön toteutukseen.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää varhaiskasvatuksen henkilökunnalle helppokäyttöinen ja innostava tapa liikuttaa alle 3-vuotiaita lapsia. Jotta voitaisiin ymmärtää, mistä alle 3-vuotias hyötyy ja innostuu, on tunnettava lapsen kehityksen pääpiirteet, mitä mahdollisia erityispiirteitä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta löytyy ja mitä liikkumisen ohjaaminen pitää sisällään. Selkeyttämällä edellä mainitut asiat voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksen henkilökönnölle työväline alle 3-vuotiaiden liikuttamiseen.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tarve

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, jossa teoriaan ja tutkimukseen lasten liikkumisesta pohjautuen suunnittelimme liikkumisleikkikortit alle 3-vuotiaiden motorisen kehityksen tukemiseksi sekä aktiivisen elämäntavan omaksumiseksi. Toiminnallinen kehittämistyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin varhaiskasvatusyksikkö Kaivopuisto-Onnela-Tähitiorni kanssa. Liikkumisen oppiminen opettaa aktiiviseen elämäntapaan ja kuin itsestään mukaan sujahtaa liikkumisen riemu, liikkuminen yhdessä tovereiden kanssa sekä motoristen taitojen kehittyminen. Yksikön liikkumissuunnitelmaan on kirjattu alle 3-vuotiaille lapsille erilaisia menetelmiä, jotta liikkuminen saadaan osaksi arkea sekä ohjattua toimintaa. Menetelmiä ovat esimerkiksi liikkumisen mukaan tuominen arjen siirtymiin, omatoimisuuteen ja osallisuuteen kannustaminen, ohjatun liikkumisen järjestäminen sekä laululeikit ja kehonhallintatehtävät. Suunnitelman mukaan liikkumista tulee tapahtua ohjatusti sekä sisällä että ulkona. Etenkin ulkona tapahtuvaan liikkumiseen on tehty tarkempi suunnitelma hyödyntäen vuodenaikoja. Syksyllä on tarkoitus harjoitella erityisesti työntämistä, heittämistä, tasapainoilua, kiipeilyä sekä juoksemista. Talvella työntämistä, vetämistä sekä laskemista. Keväällä juoksemista, tasapainoilua, kiipeilyä, kävelyä sekä ryömimistä. (Liikkumissuunnitelma 2020.) Alle 3-vuotiaille ei ole tarjolla yhtä paljon erilaisia valmiita liikkumismateriaaleja kuin vanhemmille lapsille. Kuitenkin lasten liikkumisen ja aktiivisen elämäntavan opettaminen jo varhaisessa vaiheessa on tärkeää ja luo pohjaa tulevaisuuden liikkumistottumuksille.

Liikkumiskorttien tarkoituksena on vastata liikkumissuunnitelman tarpeisiin ja tuottaa lapsille riemukkaita liikkumishetkiä yhdessä kavereiden kanssa, sekä helpottaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä varhaiskasvatussuunnitelman mukaisen ilmiöpohjaisen pedagogiikan suunnittelussa ja toteutuksessa

## 3 Varhaiskasvatusta määrittelevät tekijät

Varhaiskasvatusta ohjaa ja säätelee varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuslaki (2018/540) määrittelee varhaiskasvatuksen olevan toimintaa, joka suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, korostaen pedagogiikkaa. Lain mukaan tavoitteina on edistää hyvinvointia ja kehitystä, tukea lapsen elinikäistä oppimista, tuottaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset, varmistaa terveellinen ja turvallinen kasvamisympäristö, kunnioittaa lapsen toimintatapaa ja turvata vuorovaikutussuhteiden kehittyminen, antaa lapsille yhdenvertaiset ja oikeudenmukaiset mahdollisuudet. Laki listaa tavoitteiksi myös tunnistaa lapsen yksilölliset tarpeet ja tarjota tarvittaessa tukea, kehittää lapsen sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutustaitoja, mahdollistaa lapsen osallisuus ja vaikutusmahdollisuus omiin asioihinsa sekä toimia vanhempien ja huoltajien kanssa yhteistyössä lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa ja tukea myös heitä

tarvittaessa. Varhaiskasvatuslain (2018/540) 5 luvun 21 § mukaan opetushallitus on määrännyt lakiin pohjautuen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka määrittelevät varhaiskasvatuksen keskeiset sisällöt ja tavoitteena on yhdenvertaisuus sekä laadun kehittäminen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan tehdään paikalliset suunnitelmat sekä lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Tehtyjen suunnitelmien pohjalta toteutetaan varhaiskasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 3.) Varhaiskasvatuksen tavoitteet tulevat hyvin esille paikallisissa suunnitelmissa, jolloin myös pedagogisen toiminnan arviointia on mahdollista tehdä. Suunnitelmien ja arvioinnin perusteella voidaan tarkastella varhaiskasvatuksen laatua. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon, ettei tarkoitus ole määrittää tavoitteita lapselle ja hänen osaamiselleen vaan ohjaukseen. Tärkeintä arvioinnissa on arviointiprosessi ja siitä seuraava kehittämistyö. (Vlasov, Salminen, Repo, Karila, Kinnunen, Mattila, Nukarinen, Parrila & Sulonen 2018, 14-34.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoissa on nostettu yhtenä osana esille terveellinen ja kestävä elämäntapa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia kohti tervettä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 16.) Perusteissa on määritelty erityiset oppimisen osa-alueet, joita ovat; kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen osa-alueita on tarkoituksena yhdistää ja soveltaa lasten osaamisen ja kiinnostuksen mukaan monipuolisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 36.)

Opinnäytetyössämme keskityimme erityisesti kasvan, liikun ja kehityn oppimisen osa-alueeseen ja liikkumisen merkitykseen lapsen kehityksessä. Liikkuminen ja lapsen innostuksen kasvattaminen liikkumista kohtaan, on varhaiskasvatuksen tavoite. Lapselle tulee järjestää ohjattua liikkumista sisällä sekä ulkona sekä huolehtia, että mahdollisuuksia myös omaehtoiseen liikkumiseen toteutuu. Riittävä fyysinen aktiivisuus on lapselle tärkeää ja tukee kasvua, kehitystä sekä oppimista ja hyvinvointia. (Varhaiskasvatuksenperusteet 2018, 43.) Fyysisen aktiivisuuden on osoitettu olevan yhteydessä lapsen akateemiseen suoriutumiseen sekä toiminnanohjaukseen (Vlasov ym. 2018, 55). Alle 3-vuotiaana lapsen kehitys on nopeaa ja varhaiskasvatuksen toiminta ja struktuurit ovat usein suunniteltu vanhempien lasten tarpeisiin, eivätkä aina täysin palvele tätä kehitysvaihetta. (Pietilä 2001, 199.) Tämän ajatuksen pohjalta haluamme opinnäytetyössämme keskittyä alle 3-vuotiaiden liikkumiseen ja kehittää heille soveltuvan liikkumismateriaalin.

#### 4 Liikkumisen tutkimus, aktiivinen elämäntapa ja hyödyt

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016:21, 9-10) **varhaisvuosien** fyysisen aktiivisuuden suositukset pitävät sisällään seuraavia ohjenuoria: *vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä, aktiivinen tekeminen innostaa* - liika istuminen ei ole hyväksi, *kohti liikkuvaa elämäntapaa* - jossa perheellä on tärkeä osuus, *anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa, tekemällä lapsi kasvattaa taitojaan* - monipuolisuus kunniaan, *ulkona lapsen on hyvä olla* - ympäristö antaa haasteita ja hauskuutta, *innosta kokeilemaan eri välinein ja leluin*.

Meitä opinnäytetyön tekijöitä tietenkin innoitti listan seuraava ohjenuora, joka liittyy *ohjattuun liikuntaan* ja että sen kautta lapsella on pääsy onnistumisen elämyksiin. Ohjenuoria on vielä kaksi: *liikunta varhaiskasvatuksessa* - se on jokaisen lapsen oikeus ja koko kylä liikuttaa - eli *kaikki yhteistyössä*. Edellä mainituista suosituksista halusimme luonnollisesti avata niitä kahta ohjenuoraa, jotka koskettavat opinnäytetyötämme, eli *ohjattu liikunta ja sen kautta lapsen pääsy onnistumisen elämyksiin*. Lapsi haluaa sekä onnistua että oppia uutta. Niiden aikuisten, jotka suunnittelevat lasten liikuntaa, tulee ottaa huomioon lapset siten, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua siinä sekä oppia uusia asioita yksin ja myös yhdessä muiden kanssa. Toinen opinnäytetyötämme koskettava ohjenuora oli *liikunta varhaiskasvatuksessa* - se on jokaisen lapsen oikeus. Tämä kohta on varhaiskasvatukseen perustuva ja kertoo, kuten ohjenuoran nimikin, että jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla on oikeus siihen, että liikuntakasvatus on monipuolista, suunniteltua ja tavoitteellista. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet ovat perustana sille, että varhaiskasvatushenkilöstö suunnittelee ja toteuttaa sellaista varhaiskasvatusta, jolla nimenomaan tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Henkilöstön tulee suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan merkitys lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; 21, 10.)

Fyysisesti aktiivinen toiminta on lapselle luonnollinen osa hänen elämäänsä ja aktiivisuuden avulla lapsi oppii tunnistamaan ja ymmärtämään elinympäristöään sekä hahmottamaan omaa kehoaan. Fyysinen aktiviteetti auttaa lasta muodostamaan myönteisen kehonkuvan ja minäkuvan. Myös terveen itsetunnon kehittyminen kulkee käsikädessä fyysisen aktiivisuuden kanssa. Fyysinen aktiivisuus sekä toisaalta myös fyysisesti passiiviset ajanviettotavat, kuten televisiointikatselu, opitaan jo varhaislapsuudessa ja molemmista tavoista tulee suhteellisen pysyviä käyttäytymistottumuksia. Siksi jo lapsuudessa opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa on edesauttamassa aktiiviseen elämään myös myöhemmissä elämänvaiheissa. (Soini & Sääkslahti 2017, 129-130.) Sääkslahti (2005, 93) kirjoittaa väitöskirjassaan, että on tärkeää vahvistaa lapsen myötäsyttyistä taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen jo varhaislapsuudessa. Myönteiset kokemukset liikunnallisista leikeistä saattavat muokata liikuntamyönteisempiä asenteita lapsen matkalla nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen.

Koska opinnäytetyössämme paneudumme alle 3-vuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen, selvitimme, kuinka fyysinen aktiivisuus näkyy varhaiskasvatuksessa. Tiedämme, että lapset viettävät suuren osan varhaislapsuudestaan päiväkodissa, ja siellä vietetyllä ajalla on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin. Puolet lapsen fyysisen aktiivisuuden yhden päivän kokonaismäärästä tapahtuu juuri päiväkodin puitteissa. (Soini & Sääkslähti 2017, 135).

Kun varhaiskasvattajat antavat fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia kehoituksia, on sillä myönteinen vaikutus kyseiseen aktiivisuuteen, mutta valitettavasti varhaiskasvattajien kannustukset fyysiseen aktiivisuuteen ovat aika harvassa. Ja vaikka varhaiskasvattajat ovat läsnä leikki-tilanteissa, he järjestävät harvoin opettajajohtoisia leikkejä tai kannustavat fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Soini 2016, 97.) Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla ei liene mitään syytä kiittää, etteivätkö liikkumisen säännöllisyys, lapsilähtöisyys ja monipuolisuus olisi tärkeitä pedagogisen toiminnan kriteereitä ja nimenomaan laadukkuuden kriteereitä. Ammattilaiset kaipaavat konkretiaa erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Ahonen & Roos 2021, 223.)

Näemme liikkumisleikkikorttien antavan varhaiskasvatuksen henkilökunnalle konkreettisen ja mielekkään työvälineen alle kolmivuotiaiden lasten liikuttamiseen. Lapsilla on oikeus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja on kasvattajan tehtävä huolehtia, että kyseinen oikeus pääsee toteutumaan (Soini & Sääkslähti 2017, 144).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimus on tutkimus, jossa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikkumisesta sekä myös paikallaanolosta, edellä mainittuihin seikkoihin yhteydessä olevia tekijöitä unohtamatta. Ensimmäinen LIITU-aineisto on kerätty kouluissa vuonna 2014 ja se tapahtui WHO-Koululaistutkimuksen aineiston keruun yhteydessä. Toinen aineisto kerättiin vuonna 2016 itsenäisenä otoksena. Vuoden 2018 kysely toteutui vuoden 2014 tavoin WHO-Koululaistutkimuksen yhteydessä, mutta vuoden 2016 tapaan kuitenkin itsenäisenä otoksena. (Kokko, Martin, Husu, Villberg, Mehtälä, Jussila, Tynjälä & Vasankari 2019, 9.)

Valikoimme opinnäytetyöhömmme LIITU-tutkimuksen tulokset vuodelta 2018 sen vuoksi, että vuoden 2020 LIITU-tutkimus keskeytettiin koronavirustilanteen vuoksi niissä oppilaitoksissa, jotka osallistuivat tutkimuksen kyselyyn (UKK-instituutti 2020 a). Tutkimuksia jatkettiin kyllä lukioiden ja ammattioppilaitosten osalta syys-joulukuussa 2020 silloinen koronavirustilanne ja -ohjeistus huomioiden (UKK-instituutti 2020 b). Katsoimme, että saamme käyttöömmme kattavammat tulokset, kun käytämme vuoden 2018 LIITU-tutkimustuloksia.

LIITU 2018-tutkimuksen tulokset kertoivat esimerkiksi sen, että vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Esille nousi myös se, että lasten ja nuorten yleisin liikumismuoto on vapaa-ajalla tapahtuva omatoiminen liikkuminen. Organisoituista liikuntatilaisuuksista seuratoiminta oli suosituin. Ja urheiluseuraharrastuksen suosio onkin ollut lievässä

nousussa vuodesta 2014. Lapset ja nuoret kokivat liikunnan olevan merkityksettömämpää kuin neljä vuotta aiemmin tehdyssä tutkimuksessa. (Liikuntaneuvosto.fi 2019.)

Aktiivisuuden on todettu olevan jossakin määrin pysyvää ja fyysisellä aktiivisuudella sekä terveydellä on erilaisin tutkimuksin todennettuja yhteisvaikutuksia. Näistä syistä asiantuntijoiden suositukset liikunnan määrästä ovat hieman eriäviä. (Sääkslahti 2005, 21.) Kokko, Martin, Villberg, Ng, & Mehtälä (2019, 17) toteavat WHO:n (2010) kansainvälisen suosituksen olevan, että lapset ja nuoret liikkuisivat vähintään tunnin päivittäin, sisältäen rasittavaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. Lasten ja nuorten osalta liikkumissuosituksia on uudistettu ja uusi suositus julkistettiin 7.4.2021 avoimessa etätilaisuudessa (UKK-instituutti 2020 c).

Uudistettu liikkumissuositus koskee 7-17-vuotiaita lapsia ja nuoria. Jokaisen tulisi liikkua monipuolisesti, reippaasti ja rasittavalla tasolla vähintään tunnin ajan päivässä ikä ja taso huomioiden. Suositeltavaa on, että liikkumista tapahtuisi viikon kaikkina päivinä ja suurin osa liikkumisesta tulisi olla luonteeltaan kestävyystyypistä (syke ja hengitys kiihtyvät suorituksen aikana, esimerkkinä juoksu ja pyöräily). Suosituksen mukainen tunti voi koostua pienistä osista pitkin päivää. On tärkeää, että lapsia ja nuoria kannustetaan liikkumaan ja kaikille olisi tarjottava mahdollisuus osallistua sekä turvallisesti että yhdenvertaisesti sellaiseen liikkumiseen, joka olisi juuri heidän ikätasolleen ja kyvyilleen sopivaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19.)

## 5 Liikuntapedagogiikka eli liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaislapsuuden aika on lapsen kehityksen kannalta merkittävin. Alle 3-vuotias lapsi on erittäin otollinen omaksumaan uusia asioita, ja aivot kykenevät muovautumaan uusiin taitoihin. Kehittyäkseen lapsi tarvitsee aina vastaanottavan ja turvallisen ympäristön, joka varhaislapsuudessa on usein koti sekä kodin lisäksi varhaiskasvatus. Ympäristön merkitys lapsen kehitykselle on suuri, koska se ohjailee lapsen kiinnostuksen kohteita sekä käyttäytymistä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 18-19.) Lapsen ensimmäinen kehitysvaihe on sensomotorinen vaihe, jolloin lapsi aina kahteen ikävuoteen asti havainnoi ympäristöään aktiivisesti tutkimalla esineitä sekä liikkumalla. (Nurmi ym. 2014, 19.) Kolmevuotiaaksi asti lapsen liikunnalliset valmiudet kehittyvät erityisen nopeasti. Jokainen lapsi kehittyy omalla tahdilla ja taidoissa saattaa olla vielä huomattavia eroja. Myös lapsen temperamentti vaikuttaa taitojen oppimiseen ja lapsi saattaa tarvita rohkaisua oppiakseen ja nauttiakseen uusista tavoista liikkua. (MLL 2019.)

Kolmanteen ikävuoteen mennessä lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja yhdessä aikuisten kanssa. Aikuinen tukee ja kannustaa lasta kokeilemaan uusia taitoja, mutta myös kannattelee epäonnistumisten ja pettymysten hetkellä. (MLL 2019.) Ryhmässä toimiessaan lapsi alkaa

pitämään vertaisiaan ystävinä ja kokee yhteenkuuluvuutta heidän kanssaan. (Nurmi ym. 2014, 61.) Leikki on lapselle luontainen tapa oppia uusia asioita ja tutustua ympäristöön. Lapsen tapa leikkiä heijastaa aina lapsen sen hetkistä kehitystasoa. Kolmanteen ikävuoteen saakka lapsen leikki on usein nopeatempoista ja aktiivista. Mielenkiinto vaihtuu nopeasti leikistä toiseen. Varhaisten kokemusten myötä lapsi oppii ymmärtämään omia toimintojaan sekä ympäristöä. (Nurmi ym. 2014, 63-64.)

Liikuntapedagogiikan tehtävänä on sekä kasvattaminen liikuntaan että kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen pitää sisällään esimerkiksi liikunnan harrastamisen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen ja taitojen opettamista. Kasvattaminen liikunnan avulla puolestaan merkitsee sitä, että liikuntaa käytetään välineenä, kun halutaan edesauttaa ja tukea lapsen persoonallisuuden suotuisaa kasvua ja kehitystä. Erilaiset liikuntatilanteet opettavat lapselle esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja eettistä ajattelua. Kun lasta kasvatetaan liikunnan avulla, siihen sisältyy myös keholliseen itseilmaisuun rohkaisemista. Varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikalla halutaan kehittää lapsen terveyttä, toimintakykyä ja liikuntataitoja. Samalla halutaan myös juurruttaa lapseen fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Kun omataan riittävät liikuntataidot, edesauttavat ne ihmistä selviytymään elämässään vastaantuleviin, fyysistä ponnistelua vaativiin haasteisiin. Nykykäsitys kertoo, että liikuntapedagogiikan tärkeänä tehtävänä on myös tukea lapsen minäkäsityksen myönteistä rakentumista. Tämä tapahtuu siten, että tarjotaan kaikille mahdollisuuksia kokea pätevyyttä liikkumisen myötä. Ja kun lapsi saa kokea pätevyyttä, synnyttää se hänessä motivaation liikkumiseen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 14-18.)

Lapsen ollessa kolmen vuoden iässä, on hänen tulevan elämäntapansa polku jo nähtävillä, on se sitten liikkuva tai vähemmän liikkuva. Lapsen liikkumista edistävät tai rajoittavat kaikki hänen ympärillään olevat ihmiset, varhaiskasvattajat mukaan lukien. (Korhonen, Ketola & Katajarinne 2015, 3.) Lapsen kasvaminen ja kehittyminen on kokonaisuus, joka toimiakseen vaatii eri osa-alueiden kehittymisen ja sen myötä kehittymisen edistymisen. Liikuntakasvatuksen keskeisiä tavoitteita voidaan juuri kokonaisuuden vuoksi lähestyä fyysisen ja motorisen, kognitiivisen, psyykkisen sekä sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueiden kautta. (Sääkslahti 2018, 154.) Kirjassa *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2018, 157-159) kerrotaan, mitä edellä mainittuihin osa-alueisiin kuuluu juuri liikuntakasvatuksen näkökulmasta ikähaarukan ollessa 1-2 vuotta. Fyysisen ja motorisen kasvun ja kehityksen ollessa kyseessä kasvattajan toiminnan tavoitteena on vahvistaa jo opittuja taitoja, kuten kävelyä, työntämistä ja heittämistä, antamalla lapselle erilaisia mahdollisuuksia harjoitella taitojaan hieman toisenlaisissa ympäristöissä kuten esimerkiksi epätasaisilla pinnoilla. Kognitiivisen kehityksen tueksi suositellaan monipuolista liikuntaa, kehonosien nimeäminen puolestaan vahvistaa kehonhahmotusta ja kokonaisvaltaisille leikeille tulee antaa tilaa. Psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys turvataan hyväksynnän ja turvallisuuden kokemuksen kautta sekä vuorovaikutustilanteita harjoittelemalla. Lapsen kokemat myönteiset tuntoaistimukset liikkumiseen ja omaa kehoon liittyen ovat tärkeitä. Se, miten

ympäristö reagoi lapsen motorisiin taitoihin, vaikuttaa lapsen käsitykseen siitä, millainen hän on liikkujana.

## 6 Alle 3-vuotiaan lapsen kehitys

Seuraavissa luvuissa käsittelemme lapsen fyysistä, motorista, kognitiivista sekä psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Lisäksi perehdymme liikunnan merkitykseen lapsen kehityksessä.

### 6.1 Fyysinen kehitys ja kasvu

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan lapsen kasvua, mutta siihen liittyy myös lapsen kypsyminen eli maturaatio. Jotta lapsi voi kasvaa ja kehittyä tarvitsee hän riittävästi ravintoa, unta sekä huolenpitoa. (Sääkslahti 2018, 25.) Ensimmäisen kolmen vuoden aikana lapsen paino nousee noin 10 kg ja pituutta tulee lisää noin 50 cm. Lapsen pää on vielä suurikokoinen muuhun kehoon verrattuna ja vaikuttaa lapsen liikkumiseen ja tasapainoon. Pään kasvun hidastuessa alkaa raajojen pituuskasvu. (Sääkslahti 2018, 26-27.) Lapsen muuttuva keho ja kasvu on otettava huomioon. Lapselle tulee järjestää tilanteita, joissa hän pääsee tekemään kehitystä tukevia harjoitteita. Pään ollessa painava ja iso, tulee lapsen keskivartaloa vahvistaa. Tämä auttaa ylläpitämään tasapainoa. (Sääkslahti 2018, 28.) Lapsen aivojen kehityksen kannalta lapselle tulee mahdollistaa mahdollisimman paljon erilaisia ja monipuolisia aistikokemuksia. Näin tuetaan lapsen hermoston kehitystä. (Sääkslahti 2018, 32-33.) Kasvattajan on huomioitava ja kontrolloitava ärsykkeiden määrää ja laatua. Liiallinen samanaikainen ärsykkeiden määrä aiheuttaa lapselle helposti ylivirittyneen tilan, koska hän ei kykene säätelemään ärsykkeiden määrää. (Sääkslahti 2018, 36.) Myös lapsen lihaksien ja jänteiden kehitys tarvitsee tuekseen liikettä ja vastusta. Lihasten tehtävänä on mahdollistaa lapsen liikkuminen, tasapainon sekä vetovoiman vastustaminen. Jänteiden tehtävänä on taas pitää luut ja nivelet paikoillaan sekä vaimentaa liikevoimaa niihin kohdistuvissa paineissa. Monipuolinen liikunta auttaa jänteitä kehittymään samassa tahdissa muun kehon kanssa. (Sääkslahti 2018, 41-42.) Alle 3-vuotiaana lapsi on oppinut jo liikkumaan itsenäisesti ja hän on innoissaan opituista taidoista. Lapselle on mahdollistettava paljon erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja näin edesauttaa suhteellisen voiman kehittymistä. (Sääkslahti 2018, 43.) Myös luuston kannalta lapsen itsenäinen liikkuminen on tärkeää. Luuston tehtävänä on tukea ja suojata kehoa. Lapsen liikkuesssa itse, hänen oman painonsa siirtäminen riittää turvaamaan luuston normaalin kasvun. (Sääkslahti 2018, 44-45.) Lapselle tyypilliset nopeatempoiset ja aktiiviset leikit tukevat hengitys- ja verenkiertoelimistön normaalia kehitystä ja ovat riittäviä. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että fyysisesti kuormittavaa liikkumista tapahtuu päivittäin vähintään yhden tunnin ajan. (Sääkslahti 2018, 46-47.)



## 6.2 Motorinen kehitys

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni pitäminen, potkaiseminen sekä lyöntiliike. Perustaidot voidaan katsoa opittavan kolmen kehitysvaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa oppiminen näyttää alkeelliselta, toisessa vaiheessa taitoa on jo toistettu useasti ja lapsen sisäinen malli sekä tekniikka on perusvaiheessa. Viimeisessä vaiheessa toistoja on takana jo todella paljon ja suoritus ja tekniikka ovat automatisoituneet. Lapsen tulisi oppia motoriset perustaidot ensimmäisen seitsemän elinvuoden aikana. (Sääkslahti 2018, 54-55.) Lapsen yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat motorisiin taitoihin, lisäksi ympäristöllä nähdään olevan vaikutusta asiaan. Fyysisesti aktiiviset lapset liikkuvat ja leikkivät paljon, joten heidän taitonsa myös kehittyvät jatkuvasti. (Sääkslahti 2018, 72.) Alle 3-vuotias lapsi harjoittelee kävelemistä. Kävelemisen oppineena lapsen kädet vapautuvat, jolloin kiinnostus tavaroiden ja esineiden työntämiseen ja vetämiseen sekä heittämiseen, keräämiseen ja kasaamiseen kasvaa. Kävely alkaa muuttua juoksemiseksi ja lapsi alkaa myös harjoitella hyppäämistä. (Sääkslahti 2018, 74-75.)

## 6.3 Kognitiivinen kehitys

Pienen lapsen kognitiivinen kehitys on todella nopeaa ja jo 5-vuotiaalla lapsella tietoperusta on huomattavan laaja. Lapsen yksilöllisillä taipumuksilla ja ominaisuuksilla nähdään olevan suuri merkitys ympäristön lisäksi siinä, kuinka lapsi jäsentää maailmaansa. Tämä myös vaikuttaa siihen, minkälaisien asioiden pariin lapsi hakeutuu ja minkälaiseksi vuorovaikutus muodostuu. Lapselle annetulla palautteella on myös merkitystä. Jos lapsen lähtövalmiudet ja kiinnostus kohtaavat hyvän palautteen kanssa, tukee se lasta kehittymään ja säilyttämään kiinnostuksen. (Nurmi ym. 2014, 21-23.) Kognitiivisia taitoja ovat havaitseminen, muisti sekä kieli ja näillä kaikilla on vaikutusta motoristen taitojen oppimiseen ja lapsen tapan olla, kokea ja tuntea. Vaikka luovuutta ja mielikuvitusta ei katsota suoraan kuuluvan kognitiiviseen kehitykseen, ovat ne kuitenkin lapsen uuden oppimisen kulmakivi. (Sääkslahti 2018, 89.) Ympäristöllä ja lasta ohjaavilla aikuisilla on suuri merkitys kehityksessä. Salliva ja kannustava ilmapiiri edesauttaa lapsen kognitiivista kehitystä, koska lapsi pystyy erilaisista toiminnoistaan poimiin itselleen välineitä uusien ja vanhojen asioiden jäsentämiseen. (Sääkslahti 2018, 90.) Luovuus ja mielikuvitus ovat lapselle ominaisia piirteitä ja niiden tukemiselle kasvattajan tulee luoda hyvät mahdollisuudet. Liikkumisen nähdään tukevan myös luovuutta koska se lisää hyvinvointia sekä parantaa vireystilaa. Mielikuvitusta ja luovuutta voi ruokkia tarjoamalla leikkeihin hyvät perusvälineet, joiden moninaista käyttöä ja lapsen omia ideoita tuetaan. Luovuus ei ole kuitenkaan kiinni välineistä ja ympäristöstä vaan siitä, annetaanko lapselle tilaa ja mahdollisuuksia kokeilla ja toteuttaa itsensä ja ideoitaan. (Sääkslahti 2018, 98-99.)

Kielellisesti lapsi kehittyy nopeasti ja jo vuoden ikäinen lapsi jokeltelee ja ottaa kontaktia muihin ihmisiin. Lisäksi ilmeitä ja eleitä käytetään kommunikoinnin tukena. Kahteen

ikävuoteen mennessä lapsi oppii muodostamaan jo muutaman sanan lauseita. Lapsi ymmärtää enemmän puhetta kuin mitä itse pystyy tuottamaan ja kykenee noudattamaan lyhyitä ohjeita. Vähitellen lapsen sanavarasto laajenee ja kiinnostus uusiin sanoihin ja ilmauksiin kasvaa. (Nurmi ym. 2014, 46.)

#### 6.4 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Psyykinen kehitys on elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen liittyvien tekijöiden kehittymistä, johon kuuluu myös tunteiden rakentuminen. Kehityksen tavoitteena on saavuttaa myönteinen minäkuva sekä vahva itsetunto. Lapsen itsearvostuksen kehittyminen katsotaan kuuluvan myös psyykkiseen kehitykseen. Kehitystä ja hyvinvointia tukee lapsen hallinnan tunne sekä sosiaalinen tuki. Tärkeää on, että lapsi kokee normaaliutta. (Sääkslahti 2018, 103.) Lapsen minäkuva hahmottuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsen tulee saada myönteistä palautetta, jota hän voi käyttää pohjana minäkuvan rakentumiselle. Hyvä minäkuva ja itsetunto auttaa lasta kestämään epäonnistumisia. Liikkuessa tällaisia tilanteita tulee usein, jolloin sinnikäs harjoittelu tuottaa tulosta. (Sääkslahti 2018, 104.) Hyväksyvä ympäristö ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, eli lapsen tunne siitä, että hän on osa ryhmää, edesauttavat lapsen hyvinvointia. Kasvattajan tulee tukea ryhmän yhteisöllisyyden syntymistä ja varmistaa, että jokainen lapsi on hyväksytty omana itsenään sekä kokee olevansa tärkeä osa ryhmää. (Sääkslahti 2018, 107.) Lapsella on liikkumiseen sosiaalinen motiivi, jonka kautta hän etsii yhteyttä toiseen ihmiseen sekä ympäristöön. Siksi aikuisen tulee kannatella tätä motiivia ja huolehtia, että kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua yksin ja yhdessä liikkumiseen. (Sääkslahti 2018, 108.)

Sosiaalsiin taitoihin voidaan lukea myös tunnetaidot. Sosioemotionaalinen kehitys kulkee päällekkäin psyykkisen kehityksen kanssa. Saavuttaakseen tasapainoisen tunne-elämän sekä myönteiset sosiaaliset taidot tulee lapsen oppia kuuntelemaan ja kunnioittamaan muita sekä oppia työskentelemään parin sekä ryhmän kanssa. Kolmeen ikävuoteen asti lapset elävät itsekeskeistä aikaa. Lapsi on tietoinen ja kiinnostunut muista, mutta ei taidoiltaan kykene vielä hallitsemaan itseään. Pikkuhiljaa lapsi oppii empatiaa sekä samalla sosiaaliset taidot alkavat kehittyä. Lasten välille alkaa muodostua kaverisuhteita. (Sääkslahti 2018, 117.) Aikuisen antamalla mallilla on paljon vaikutusta lapsen taitojen kehittymiselle. Aikuinen voi vaikuttaa lapseen suorasti, eli vahvistamalla sellaisia taitoja, joita haluaa lapselle opettaa tai epäsuorasti, jolloin aikuisen omat vuorovaikutussuhteet toimivat ikään kuin peilinä lapsen taidoille. (Nurmi, ym. 2015, 61.) Leikin kautta lapsi pystyy harjoittelemaan taitojaan sekä käsittelemään kokemuksiaan. Ensimmäisen kolmen vuoden aikana lapsi leikkii lyhyitä, nopeasti vaihtuvia leikkejä. Leikit ovat usein vielä rinnakkaisleikkejä, joka tarkoittaa sitä, että leikkijöiden teema on yhteinen mutta jokainen leikkii vielä itsenäisesti omilla välineillä. Vähitellen lapsi alkaa kiinnostumaan ympärillään tapahtuvista leikeistä, jolloin lapsi opettelee neuvottelemaan sekä ratkaisemaan ristiriitoja. (Nurmi ym. 2014, 64-66.) Aikuinen kuitenkin toimii aina

lapsen psyykkisen ja sosiaalisten taitojen harjoittelun kannatteluna, ja aikuisen malli ja vaatimukset tulee suhteuttaa lapsen kehitystasoon. (Nurmi ym. 2014, 71.)

### 6.5 Liikunnan hyödyt lapsen kehitykselle

Fyysinen toimintakyky kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa ja sen kehittymiseen vaikuttavat kasvun ohella ympäristön olosuhteet, kuten esimerkiksi mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen ja erilaisten motoristen taitojen harjoitteluun. (Kalaja 2017, 173.)

Fyysisellä aktiivisuudella on erilaisia myönteisiä vaikutuksia lapsen terveydelle sekä kehitykselle. Liikkuminen vaikuttaa kehon koostumukseen sekä kardiometabolisiin riskitekijöihin. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä ylipainoa ja ylläpitää suotuisaa painon kehitystä. Lisäksi liikkuminen vaikuttaa ennaltaehkäisten riskejä kehon toimintaan vaikuttaviin tekijöihin kuten insuliinin eritykseen, verensokerin tasapainoon sekä luuston tiheyteen. Lapsen fyysinen kunto kohenee aktiivisen liikkumisen myötä ja parantaa kestävyyttä ja voimaa. Myös motoristen taitojen katsotaan kehittyvän paremmiksi, jos liikkuminen on osa lapsen arkea. (Haapala, Pulkka, Haapala & Lakka 2016, 13-17.)

Vaikutuksia saattaa olla myös lapsen kognitiivisiin taitoihin. Myönteisiä vaikutuksia on havaittu omatoiminnan ohjauksessa sekä kielellisessä kehityksessä. Fyysisen aktiivisuuden voidaan siis nähdä edistävän oppimista ja vaikuttaa epäsuorasti itsehillinnän parantumisen myötä myös lukutaitoon sekä matemaattisiin taitoihin. Aktiivisen elämäntavan omaksuneella lapsella on mahdollisuudet parempaan koulumenestykseen eli parempiin oppimistuloksiin kuin lapsilla, joiden arkeen ei liikkuminen juurikaan kuulu. Vaikka liikunnan katsotaan vaikuttavan hyvinvointia lisäävästi, voidaan vaikutuksia todeta vasta myöhemmässä vaiheessa lapsen elämää. (Haapala, E.A ym. 2016, 15-17.)

## 7 Liikkumisen ohjaaminen

Lapsella on luontainen taipumus iloita liikkumisesta. Aikuisen tulee kuitenkin olla aktiivisesti mukana ohjata ja opettaa, mutta muistaa samalla kunnioittaa jokaisen lapsen omantahtista kehitystä. (Autio & Kaski 2015, 41.) Lapsen liikkumiseen kuuluu niin ohjattu liikkuminen kuin lapsen omaehtoinen liikkuminen. Ohjatun liikkumisen tulee olla suunniteltua ja sen toteutusta tulee arvioida. (Sääkslahti 2018, 171.)

Jokainen lapsen kanssa työskentelevä kasvattaja on vastuussa lapsen omaehtoisen liikkumisen suunnittelusta sekä toteutuksesta. Tavoitteena on, että kaikilla kasvattajilla olisi liikkumisen suhteen samanlaiset periaatteet, jotta lapsille välittyvät samat viestit ja rajat kaikissa tilanteissa. (Sääkslahti 2018, 172.) Omaehtoisen liikkumisen toteuttamiseksi pitää huomioida useita seikkoja. Huomioon on otettava se, missä tiloissa, millä tavalla ja milloin omaehtoinen

liikkuminen toteutuu. Myös turvallisuus ja tarvittavat välineet on otettava huomioon. Jotta omaehtoinen liikkuminen on mahdollista toteutua, tulee ympäristö muokata mahdollisimman houkuttelevaksi ja välineiden tulee olla lasten saatavilla. (Sääkslahti 2018, 172.) Kasvattajalla on suuri rooli myös omaehtoisessa liikkumisessa. Salliva asenne ja lapsen liikkumisen kehuminen ja kannustaminen motivoi lasta fyysisiin leikkeihin. Lasta tulee kuunnella ja hänen kanssaan voi yhdessä käydä läpi sääntöjä ja rajoja. Lapselta saattaa tulla hyviä ehdotuksia, joiden kautta nuo yhteiset rajat ja säännöt saadaan sovittua ja sitä kautta liikkumisen riemua saadaan nostettua entisestään. Kun kasvattaja antaa lapsen liikkumiselle tilaa ja aikaa, viestii hän samalla vahvaa emotionaalista tukea lapsen tavalle olla ja oppia. (Sääkslahti 2018, 174-175.)

Ohjatuissa tuokioissa on otettava huomioon monipuolisesti ja vaihtelevasti erilaisia kasvua ja kehitystä tukevia sisältöjä kuten motoristen taitojen harjoitteluun soveltuvia liikkeitä, liikkumista eri ympäristöissä, telineitä ja erilaisia liikkumista tukevia välineitä, vaihtelevia opetusmenetelmiä sekä ryhmittelyä. Motorisia taitoja voidaan harjoitella erilaisin liikkumisharjoittein, tasapainoilemalla sekä käsittelytaidoin. Liikkumisen ympäristönä käytetään vaihdellen erilaisia sisätiloja sekä ulkotiloja. Mahdollisuuksien mukaan myös liikuntahalleja. Lasten on hyvä saada liikkua erilaisten materiaalien päällä, kuten hiekka, nurmikko, jää. Puolapuut ja renkaat ovat hyviä telineitä lasten liikkumiselle. Lisäksi erilaisia palloja, huiveja sekä muita välineitä on oltava riittävästi tarjolla. Lapsen tulee saada harjoitella liikkumista yksin, parin kanssa sekä koko ryhmänä yhdessä. (Sääkslahti 2018, 176-177.) Oppiakseen uusia taitoja lapsi tarvitsee paljon toistoja. Taitoja tulisi harjoitella monipuolisesti erilaisissa tilanteissa, jolloin harjoittelusta ei tule lapselle puuduttavaa vaan se pysyy leikinomaisena. (Sääkslahti 2018, 181.)

Ohjattujen tuokioiden tulisi olla suunnitelmasta huolimatta lapsilähtöisiä ja osallistavia. Näin voidaan vahvistaa lapsen onnistumisen kokemusta. Luovat ja kannustavat opetustyyli toimivat parhaiten alle 3- vuotiaiden liikkumisen ohjaamisessa. (Sääkslahti 2018, 191.) Lapsi muodostaa jatkuvasti käsitystä itsestään, joten kasvattajan antama palaute on tärkeää. Lapsesta tulee sitä parempi liikkuja, mitä paremmin hän oppii tulkitsemaan sisäistä palautettaan. Kasvattajan tuleekin suunnata huomiota lapsen omiin havaintoihin ja kokemuksiin ja pyytää, että lapsi sanoittaa niitä ääneen. (Sääkslahti 2018, 197.)

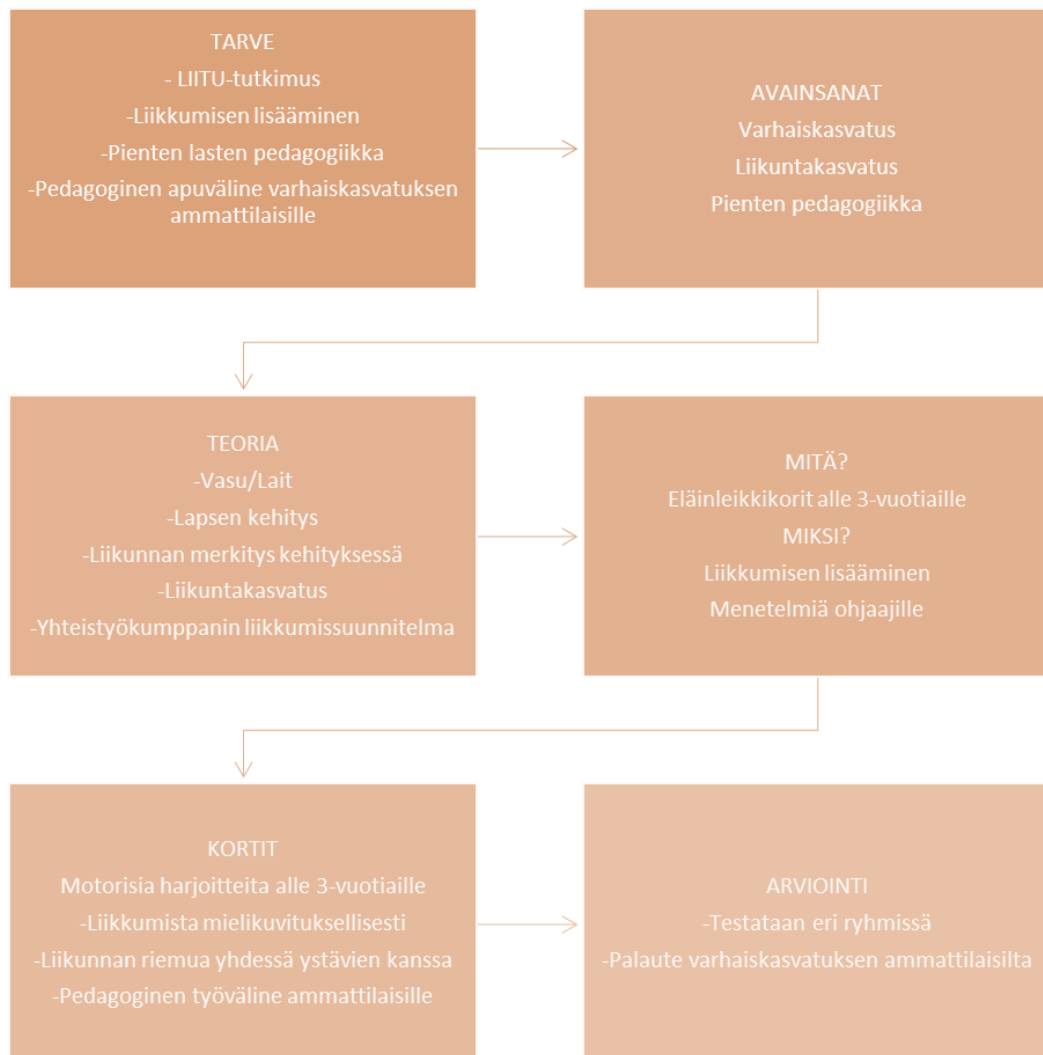
## 8 Kehittämistyö

Kehittämistyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja se voi alasta riippuen olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Eli lopullisena tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tärkeää on, että kehittämistyön opinnäytetyössä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin.

(Vilka & Airaksinen 2003 9, 51.) Vilka ja Airaksinen (2003, 16-17) kirjoittavat, että kehittämistyön opinnäytetyössä on suositeltavaa löytää opinnäytetyölle toimeksiantaja ja sitä kautta voi sekä näyttää osaamistaan laajemmin että osoittaa projektinhallintataitojaan suunnitelman tekemisen ja toimintaehtojen ja -tavoitteiden saavuttamisen muodossa. Eli kehittämistyön opinnäytetyö perustuu siis työelämälähtöiseen toimeksiantoon (jamk.fi 2021).

Lähdimme suunnittelemaan ja toteuttamaan opinnäytetyötämme seuraavaksi esiteltävän prosessikaavion (kuvio 1) mukaisesti.

Prosessikaavio (kuvio 1)



Aloitimme perehtymällä olemassa oleviin tutkimuksiin. Huomasimme, että tutkimuksia varhaiskasvatuksen liikkumisesta on vähän. Huomioimme myös sen, että alle 3-vuotiaille ei ollut tarjolla yhtä paljon liikkumiseen soveltuvia menetelmiä kuin vanhemmille lapsille. Halusimmekin perehtyä juuri tuohon ensin mainittuun alle 3-vuotiaiden ikäluokkaan. Löydettyämme raamit ja lähtökohdat poimimme tärkeät avainsanat työllemme, joiden tarkoituksena on kantaa läpi koko kehittämistyön. Avainsanoiksi nousivat varhaiskasvatus, pienten pedagogiikka sekä liikuntakasvatus. Perehdyimme varhaiskasvatusta määritteleviin asiakirjoihin sekä yhteistyökumppanimme toimintasuunnitelmaan sekä liikkumissuunnitelmaan. Lisäksi keräsimme teorialtetta lapsen kehityksestä, liikuntakasvatuksesta sekä liikkumisen hyödyistä kehitykselle. Kaiken tämän huomioon ottaen aloitimme kehittämistyömme.

Kehittämistyönämme suunnittelimme eläinleikkikortit pedagogiseksi välineeksi liikkumisen lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Korttien suuntaa miettiessämme tutustuimme ensin tarkemmin eläinjoogakortteihin, jotka on suunnitellut kuvittaja ja joogaopettaja Meri Mort. Korttien tarkoitus on antaa lapsille työkaluja keskittymiseen ja rentoutumiseen sekä lisätä kehoitietoisuutta ja mielikuvitusta. Kortit ohjaavat myös hauskaan tapaan liikkua joko yksin tai ryhmässä, positiivista ja myötätuntoista asennetta unohtamatta. Eläinjoogakorttipakka sisältää 50 värikästä korttia, joista 42 on eläinkortteja seikkaperäisin joogaohjein + 8 erikoiskorttia. Kortit ovat kaksipuoleiset ja niissä on selkeät värit erottelemaan kortit rauhoittaviin ja virkistäviin asentoihin. Eläinjoogakortit on suunniteltu 3-10-vuotiaille. (Sarwayoga 2020.) Jooga on menetelmä, jonka avulla voi oppia tuntemaan ja kehittämään itseään. Joogan avulla voi myös edistää sekä vaalia hyvää terveyttä. Joogan määränpää on ihmisen henkinen kasvu ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Jooga merkitsee kokemusta omasta itsestä. Jokainen harrastaa joogaa oman elämänsä pohjalta. (www.himalaja.fi 2021.)

Meidän ajatuksenamme oli tehdä korteista mahdollisimman helppokäyttöiset, yksinkertaiset ja halusimme niiden olevan kaikille soveltuvat. Halusimme luoda kortit, jotka eivät ole tunukselliset eivätkä myöskään pohjautu filosofisiin aatteisiin. Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja moninaisuus ovat tärkeitä arvoja varhaiskasvatuksessa, ja niillä tarkoitetaan, että lapsen tulee saada tehdä valintoja ja toimia riippumatta taustoistaan. (Ahonen 2017, 29.) Halusimme, että jokainen lapsi voi kokea eläinleikkikorttien käytön heille sopiviksi ja mieluisiksi.

Eläinjoogakortteihin tutustuttuamme päädyimme sitten eläinleikkikortteihin. Eläinleikkikorttien suunnittelu alkoi siitä, että mietimme mitä eläimiä sekä kuinka monta eri eläintä halusimme korteissamme käyttää. Päädyimme yhteisymmärryksessä kymmeneen viidakon eläimeen. Lukumäärä valikoitui siitä syystä, että uusien taitojen harjoittelu vaatii toistoja. Kymmenen korttia on alle 3-vuotiaalle riittävä määrä, jotta toiminta pysyy mielenkiintoisena, mutta samalla tarpeeksi rajattu, ettei ärsykeitä tule liikaa. Joukkoon valikoituivat

laiskiainen, hämähäkki, tiikeri, käärme, flamingo, kirahvi, apina, norsu, kotka ja krokotiili. Kyseiset eläimet valikoituivat niiden suhteellisen helpon tunnistamisen, sekä esim. sosiaalisessa mediassa/televisiossa esiintyvän suuren näkyvyyden vuoksi (eli lapsi pystyy siirtämään eläinleikkikorteista oppimansa suurempaan kokonaisuuteen). Halusimme myös nostaa esille muitakin eläimiä kuin ns. perinteiset maatilan eläimet. Toki korttiemme joukosta löytyy sellaisiakin eläimiä, joita tapaa myös muualla kuin viidakossa kuten esimerkiksi hämähäkki ja käärme. Suunnittelussa mietimme tietenkin myös sitä, miten mikäkin eläin omalla luonteenomaisella liikkumisellaan voisi auttaa ja opettaa kohderyhmäämme liikkumaan ja kehittämään motorisia taitojaan. Lapsi voi omalla kehollaan viestiä myös erilaisia tunteita, tarpeita sekä myös ajatuksia ja kehollisten harjoitusten myötä lapsi oppii paljon erilaisia taitoja (Ahonen & Roos 2021, 76.) Halusimme, että korttien kautta lapset voisivat harjoitella kolmea helpointa perustaitoa eli kävelemistä, juoksemista ja hyppäämistä. Lisäksi kiinnitimme huomiota, että liikehdintään tulisi myös keskivartaloa tukevia harjoitteita sekä tasapainoilua. Myös kehonosien nimeäminen otettiin huomioon. Kuten aiemmin olemme maininneet, ovat nämä harjoitteet erityisen hyödyllisiä alle 3-vuotiaan lapsen kehitykselle. Kun olimme kirjanneet ylös haluamamme eläimet, jatkoimme korttien tarkempaa suunnittelua. Tulimme siihen tulokseen, että haluamme korttiemme olevan kaksipuoleisia, toisella puolella kuva eläimestä ja toisella puolella eläimen nimi ja jotakin kyseiseen eläimeen liittyvää tietoa sekä muutamia ohjeistuksia lapsen liikkuttamiseen. Ajatuksiksi muodostui, että kortin ollessa kaksipuolinen voi varhaiskasvatuksen opettaja näyttää lapsille eläimen kuvaa ja samalla itse lukea kääntöpuolen tekstin, jonka mukaan lasten on määrä liikkua ja touhuta.

Näiden päätösten jälkeen mietimme, kuinka toteutamme korttien kuvituksen. Kumpikaan meistä ei tuntenut omakseen ajatusta, että itse piirtäisimme kortit. Kartoitimme asian tiimoilta myös ystäväpiirimme, tuloksetta. Esiin nousi mahdollisuus olla yhteydessä Papunettiin ja neuvotella heidän kanssaan mahdollisuudesta käyttää kuvapankin materiaalia kortteissamme. Papunet = selkeää ja saavutettavaa viestintää. Heidän sivuiltaan löytyy esimerkiksi kuvapankki, kuvatyökalu, tietoa puhevammaisuudesta, pelisivut helppokäyttöisine peleineen ja kuvasivut, joilta löytyy tietoa ja ohjeita kuvilla kommunikoiville. (Papunet 2020.) Ennen tuota siirtoa päätimme vielä kysyä Pamelan graafikkotyökaverilta kiinnostusta eläinleikkikorttien kuvittamiseen. Ja sen pidemmittä puheita hän suostui! Pidimme palaverin graafikon kanssa ja mietimme korttien visuaalista ilmettä, taittoa ja aikataulua. Kuvituksen osalta päädyimme piirrettyihin kuviin valokuvien sijasta. Koimme, että piirretyt eläimet lisäävät lapsen kiinnostusta kortteihin sekä ruokkivat mielikuvitusta ja luovuutta enemmän kuin realistiset valokuvat. Koska olimme valinneet juuri viidakoneläimet, halusimme jokaisessa kortissa olevan hieman viidakkomaista tunnelmaa. Taiton jätimme graafikon mietittäväksi ja aikatauluksi sovimme, että kortit ovat lopullisessa muodossaan 15.4.2021. Saimme nähtäväksi muutamia koevedoksia, joista valikoimme mielestämme sopivimman visuaalisen ilmeen. Korttien taiton päätti graafikko toteuttaa siten, että kuvapuoli jatkuu hieman kortin takapuolelle sopivan

jatkumon vuoksi. Kuvat tulostettiin tavalliselle kopiopaperille, taitettiin ja laminoitiin, jolloin niistä tuli postikorttikokoisia, kuten olimme suunnitelleet. Korteista tuli persoonalliset ja yksilölliset sekä kohderyhmäämme mahdollisimman hyvin palvelevat ja mielikuvitusta kutkutavat. Opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä ovatkin esimerkiksi tuotteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä sekä siinä ympäristössä, missä kortteja käytetään, korttien sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus ja selkeys. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53).

Kortit olivat testikäytössä varhaiskasvatuksen ammattilaisilla, yhteistyökumppanillamme. Kortteihin perehtyivät varhaiskasvatuksen opettajat sekä varhaiskasvatuksen lastenhoitajat. Testikäyttäjät saivat kortit ennalta, jotta heillä oli mahdollisuus rauhassa tutustua niihin. Kerroimme heille korttien idean ja tarkoituksen ja pyysimme heitä testaamaan kortteja lapsen osallisuuden näkökulma huomioiden. Lapset saivat ohjattua toimintaa korttien avulla niin ulkona kuin sisälläkin. Toiminnan jälkeen kortteja testanneet kasvattajat antoivat korteista palautetta arviointilomakkeen (Liite 1) avulla. Annetun palautteen ja yhteisten keskustelujen pohjalta teimme vielä saatesanat korteille, jotta niiden käyttöönotto olisi mahdollisimman helppoa ja mielekästä. Ohjeistuksessa esitellään korttien lisäksi myös meidät tekijät sekä omat vinkkimme korttien monipuoliseen käyttöön. (Liite 2).

## 9 Eläinleikkikortit

Kymmenen eläinkortin tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumaan. Jokaisen kortin kohdalla on huomioitu erityisesti alle 3-vuotiaan kehityksen kannalta merkittäviä liikkeitä ja harjoitteita.

Eläinleikkikortteja voi käyttää erilaisissa ympäristöissä, niin sisällä kuin ulkona. Kortit on suunniteltu tukemaan ohjaavaa oivaltamista. Ohjaava oivaltaminen on tyyliltään sellainen mikä kannustaa lasta oivaltamaan uusia asioita sekä oppimaan oman kokemuksen kautta (Sääkslahti 2018, 193). Korttien avulla lapsi voi harjoitella liikkumista ryhmässä, mutta myös halutessaan yksin.



## Kotka

**Kotka**

**Kotka liitelee taivaalla.**

**Osaatko liikkua kuin kotka?**

**Saatko siivet levitettyä mahdollisimman ylös ja alas?**

Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Liikkumaan kävellen
- Liikkumaan kurotelleen ja kyykistyen
- Kiipeämään korokkeen päälle
- Nimeämään kehon osia sekä hallitsemaan kehoaan paremmin

## Laiskiainen



### Laiskiainen

Laiskiainen rakastaa olla tekemättä mitään.

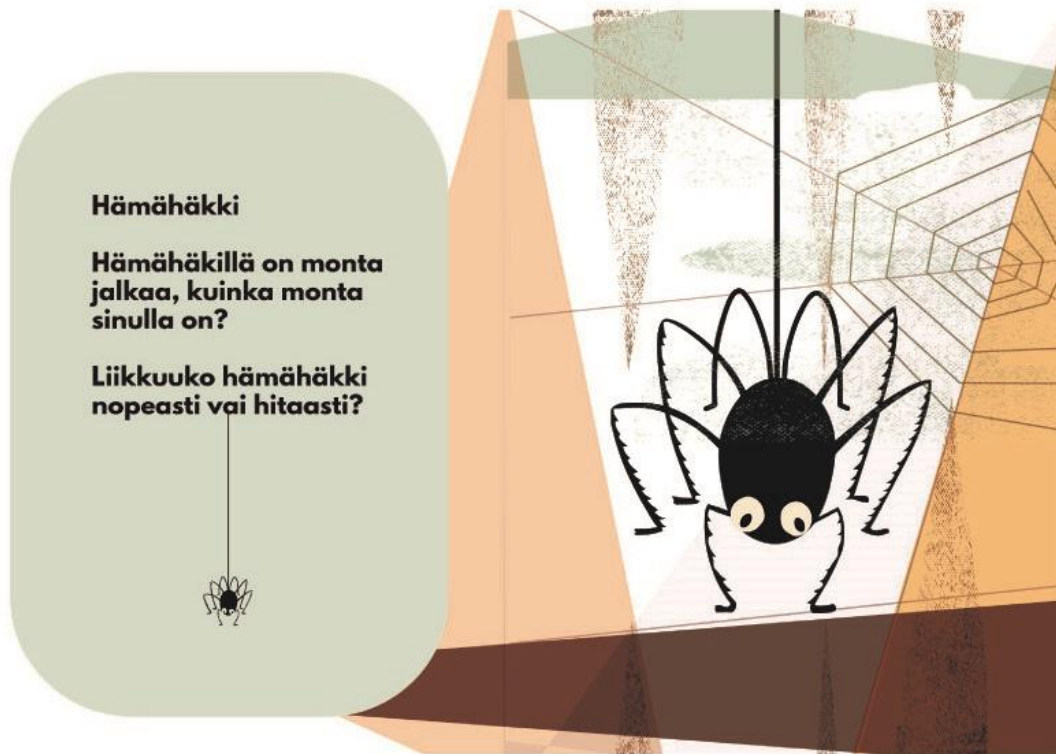
Osaatko sinä olla yhtä rentona kuin laiskiainen?

Tykkäätkö sinä laiskotella?

Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Roikkumaan
- Rentoutumaan
- Nimeämään kehonosia ja hallitsemaan kehoaan paremmin

## Hämähäkki



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Liikkumaan kävellen
- Liikkumaan juosten
- Liikkumaan rapukävelyä
- Nimeämään kehon osia ja hallitsemaan kehoaan paremmin

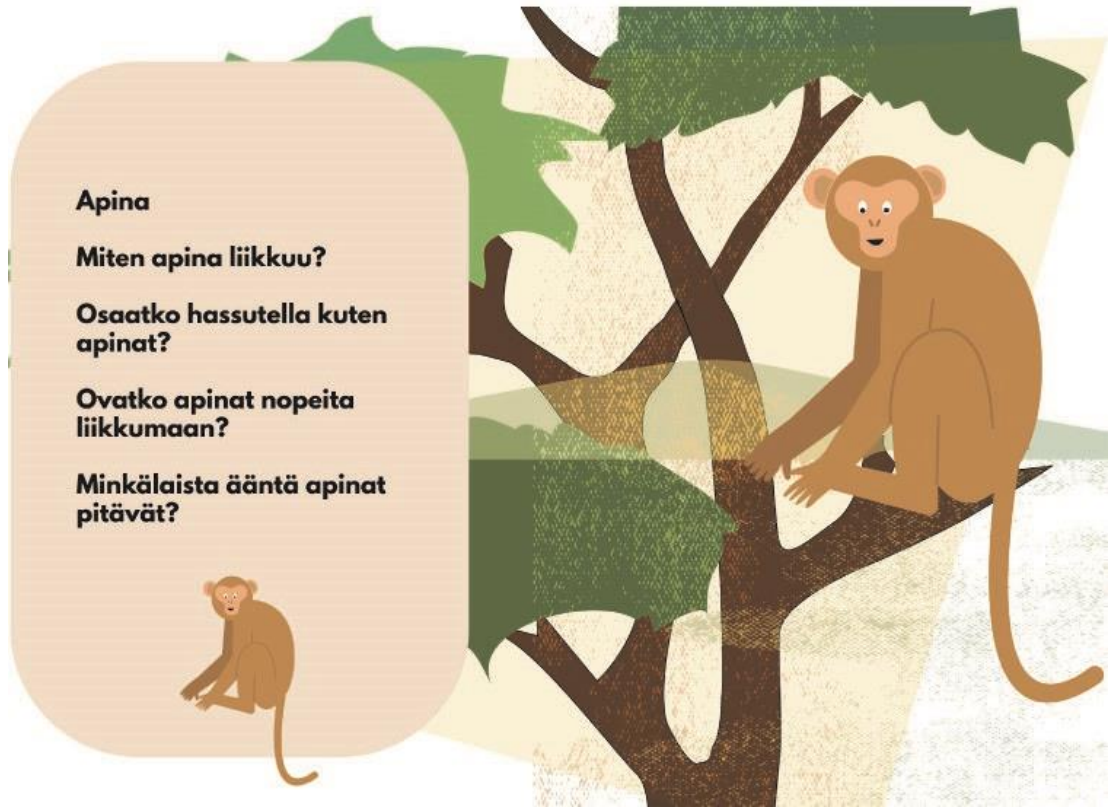
## Elefantti



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Liikkumaan kävellen
- Liikkumaan juosten
- Kurkottamaan
- Nimeämään kehon osia sekä hallitsemaan niitä paremmin

## Apina



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Liikkumaan omalla tyylillä
- Nimeämään kehon osia sekä hallitsemaan niitä paremmin
- Liikkumaan hassutellen ja nauraen

## Käärme



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Liikkumaan ryömien
- Nimeämään kehon osia ja hallitsemaan niitä paremmin



## Krokotiili



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Kurkottamaan
- heiluttamaan käsiä, lyömään ilmapalloa
- Nimeämään kehon osia sekä hallitsemaan niitä paremmin

## Tiikeri

### Tiikeri

**Osaatko sinä liikkua kuin tiikeri?**

**Montako tassua tiikerillä on?**

**Löytyykö sinulta tassut?**



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Konttaamaan
- Liikkumaan kävellen
- Liikkumaan juosten
- Nimeämään kehon osia ja hallitsemaan niitä paremmin



## Flamingo



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Tasapainoilemaan
- Liikkumaan huomioiden ystävät
- Nimeämään kehon osia ja hallitsemaan niitä paremmin

## Kirahvi

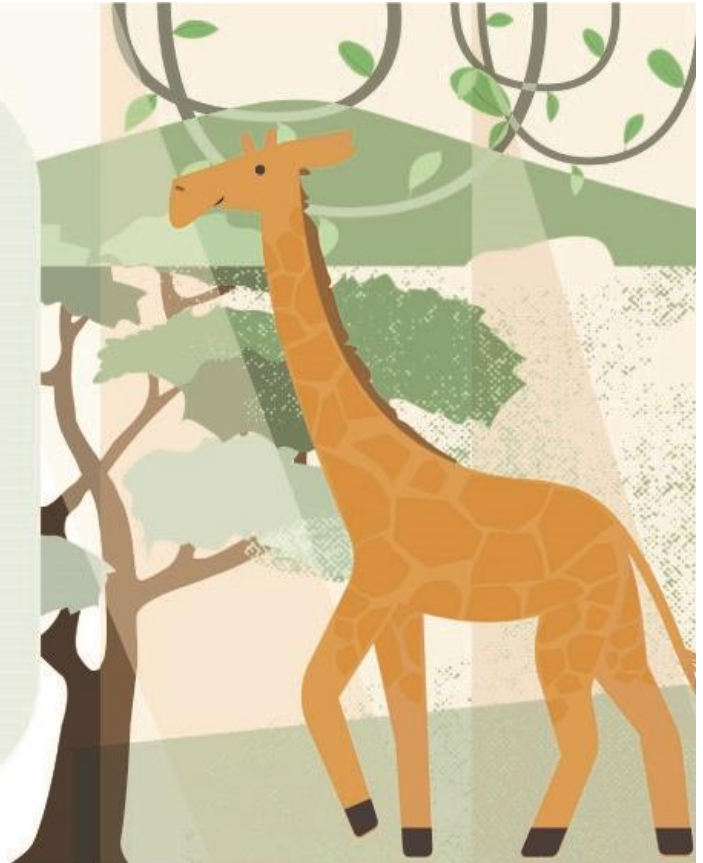
**Kirahvi**

**Kirahvilla on pitkä kaula.  
Ihan puiden lehtiin asti.**

**Osaatko kurkottaa yhtä  
korkealle?**

**Liikkuuko kirahvi nopeasti  
vai hitaasti?**

**Miltä kirahvi kuulostaa?**



Kortin avulla voi aktivoida lasta

- Kurkottamaan
- Liikkumaan kävellen
- Liikkumaan juosten

## 10 Arviointi

Kortteja testattiin kolmessa eri varhaiskasvatusryhmässä. Kortit on suunniteltu erityisesti alle 3- vuotiaille lapsille, mutta toimivat hyvin myös vanhemmilla lapsilla.

Arviointilomakkeessa oli ensin viisi kysymystä, joihin vastattiin likeart-asteikon mukaan 1= ei pidä paikkaansa ja 5= pitää paikkaansa. Vastaukset olivat yksimielisiä ja kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että kortit ovat visuaalisesti lasta innostavia, helppokäyttöiset, hyödylliset sekä innostivat lasta toimintaan. Kaikki kolme vastaajaa olivat myös sitä mieltä, että voisivat käyttää kortteja uudelleen.

Lisäksi lomakkeessa oli neljä avointa kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin, mikä korteissa oli toimivaa ja hyvää? Vastauksista pystyi tulkitsemaan, että toimivaa ja hyvää oli korttien helppokäyttöisyys ja selkeys. Seuraavana kysyttiin mitä parannettavaa korteissa olisi? Ainoana parannusehdotuksena esiin nousi korttien tekstin fontti, joka voisi olla myös suurempi, jotta sen näkisi selkeästi kaikissa olosuhteissa. Kolmantena kysymyksenä pyydettiin toiveita korttien mukana tulevaan ohjeistukseen. Vastaajat kokivat, että korteissa itsessään oli jo hyvin vinkkejä ja niiden käyttö oli helppoa. Lapsilta oli tullut paljon ideoita ja se koettiin positiiviseksi. Lapset keksivät esimerkiksi samalle eläimelle kaksi erilaista tapaa liikkua riippuen siitä kuljetaanko lattian rajassa vai seisten. Lopuksi annoimme vielä mahdollisuuden kommentoida vapaasti kortteja. ”Mahtava idea varhaiskasvatuksen arkeen ja ihanan yksinkertainen idea!”, oli yhden vastaajan kommentti. Kortit koettiin tosi kivoiksi ja innostaviksi.

Keskusteluissa palautteen antajien kanssa tuli ilmi, että kortit koettiin toimivaksi myös isommilla lapsilla. Varhaiskasvatusryhmissä on usein eri-ikäisiä lapsia, joten ohjattuun toimintaan saattaa osallistua monen ikäisiä ja eri kehitysvaiheessa olevia lapsia. Kortit innostivat kaikkia varhaiskasvatusikäisiä liikkumaan. Lopuksi pohdimme vielä palautteen antajien kanssa sitä, mitä korttien mukana tulevaan ohjeistukseen olisi hyvä kirjoittaa. Päädyimme siihen, että kerromme ohjeessa korteista, esittelemme niiden idean sekä laitamme muutamia käyttövinkkejä. (Liite 2.)

## 11 Luotettavuus ja eettisyys

Olemme koko opinnäytetyöprosessin ajan pohtineet työmme luotettavuutta ja eettisyyttä. Olemme valinneet työssämme käytettävät lähteet tarkasti. Valitsimme lähteiksi luotettavia tutkimuksia ja julkaisuja. Lisäksi kiinnitimme huomiota lähteiden julkaisuajankohtaan, jotta käyttämämme tieto olisi mahdollisimman ajantasaista. Vanhempia lähteitä käyttäessä, pohdimme jokaisen kohdalla erikseen, onko lähteen tieto vanhentunut vai voiko sitä edelleen soveltaa tähän hetkeen. Kerätessämme arviointia kehittämistämme eläinleikkikorteista,

pyysimme ammattilaisia arvioimaan vain kortteja, ei itse toimintaa, jolloin palaute saadaan menetelmästä, ei toiminnan onnistumisesta.

Opinnäytetyömme eettisyys pohjautuu yhteistyökumppanimme arvomaailmaan. Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa on määritelty arvot, joita sitouduimme noudattamaan. Varhaiskasvatuksen arvot ovat; lapsuuden itseisarvo, ihmisenä kasvaminen, lapsen oikeudet, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ja moninaisuus, perheiden moninaisuus sekä terveellinen ja kestävä elämäntapa. Lisäksi kaikessa Helsingin kaupungin toiminnassa rehellisyys, oikeudenmukaisuus, yhdenvertainen kohtelu sekä avoimuus. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.) Myös varhaiskasvatuksen opettajan eettiset ohjeet ohjasivat toimintaamme. Eettisten ohjeiden tarkoituksena on toimia varhaiskasvatuksen opettajalle ohjeistuksena eettiseen työskentelyyn. (Pesonen, J ym. 2020, 9-12.) Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus vuorovaikutuksen pohjalla, turvalliset ja yksilöllisiä tarpeita huomioivat oppimisympäristöt sekä lapsen osallisuuden mahdollistaminen nousivat meidän työssämme erityisesti esille. Halusimme, että eläinleikkikortit ovat kaikille tasa-arvoiset ja tämä näkyy niin, että kortit on tehty eläinmaailmaan sekä niiden kuvituksessa on käytetty piirrettyjä eläimiä. Näin jokaiselle lapselle, taustasta riippumatta, kortit ilmentävät leikkimaailmaa, ei todellisuutta. Turvallisuus ja yksilölliset tarpeet näkyvät niin, että kortit ovat turvalliset käyttää myös lasten vapaassa liikkumisessa ja leikeissä. Yksilölliset tarpeet on huomioitu siten, että kortit eivät suoraan ohjaa vain yhteen toimintaan vaan niitä voi käyttää luovasti jokaisen tarpeiden mukaan. Lapsen osallisuus on huomioitu, että korttien mukana tulevien saatesanojen muodossa, joissa on korostettu lapsen osallisuuden mahdollisuuksia. Korteissa ei myöskään ole pelkkiä suoria ohjeita, ainoastaan vinkkejä kuinka niiden avulla voisi liikkua, joten lasten osallisuudelle on jätetty tilaa.

## 12 Pohdinta

Valmiit eläinleikkikortit ovat mielestämme tärkeä lisä varhaiskasvatuksen henkilökunnan työkaluksi. Myös henkilökunnalta tulleen palautteen mukaan kortit koettiin hyödyllisiksi. Mielestämme onnistuimme korttien suunnittelussa ja toteutuksessa hyvin ja pysyimme pienistä vastoinkäymisistä huolimatta suunnittelussa aikataulussa. Vastoin käymisistä voimme mainita esimerkkinä sen, että valmiit kortit, jotka jätettiin Postin kuljetettavaksi, eivät ainakaan vielä tässä vaiheessa ole edenneet paikasta A paikkaan B, vaan ovat jääneet matkan varrelle. Eläinleikkikorttitemme teksti on suomeksi, joten tällaisinaan ne voivat saavuttaa vain tietyn määrän varhaiskasvatuksen henkilöstöä. Jälkiviisaana voimme todeta, että korttimme tavoittaisivat enemmän alan ammattilaisia, jos niistä olisi tehty vaikkapa kaksikieliset eli kielillä suomi ja ruotsi. Ja ehkä kokonaan eri versio, joka olisi englanninkielinen.

Opinnäytetyömme tavoitteina on koko prosessin ajan ollut varhaiskasvatuksen liikkumissuunnitelman tarpeisiin vastaaminen, riemukkaiden liikkumishetkien tuottaminen sekä henkilöstön

varhaiskasvatussuunnitelman mukaisen ilmiöpohjaisen pedagogiikan suunnittelun ja toteuttamisen helpottaminen. Oman arviomme ja saamamme palautteen mukaan olemme saavuttaneet asettamamme tavoitteet. Opinnäytetyöprosessin jokaisessa työvaiheessa olemme pysähytyneet arvioimaan omaa toimintaamme ja työtapojamme, ja arvioinnin kautta korteista tuli juuri sellaiset kuin ne nyt ovat. Jos eläinleikkikorttejamme innostuttaisiin käyttämään laajemmaltikin, olisi mielenkiintoista saada tietoa käyttökokemuksista. Korteja voisi jatkossa toteuttaa esimerkiksi perinteisen suomalaisen maatilan eläimillä.

Teoriapohjan rakentaminen oli mielenkiintoista ja opettavaista, vaikkakin meillä molemmilla oli jo jonkinlainen käsitys, mitä aiheemme teoria pitää sisällään. Me opinnäytetyön tekijät olemme opintojemme aikana työskennelleet useaan otteeseen samassa ryhmässä, joten yhteisen opinnäytetyön tekeminen oli luonteva vaihtoehto. Meidän molempien työskentelytavat, tavoitteiden asettelut, aikataulutukset ja sovitusta asioista kiinni pitämiset ovat hyvin samankaltaisia, joten yhteistyömme on sujunut erittäin hyvin. Jos eläinleikkikortit on tuottanut lapsille iloa ja liikkumisen riemua, on tämä koko opinnäytetyöprosessi taas tuottanut meille oivaltamisen iloa sekä korostanut liikkumisen tärkeyttä entisestään.

## Lähteet

### Painetut

Ahonen L. & Roos P. 2021. Untuvikot. Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Pietilä, M. 2001. Liikunta pienten lasten maailmassa. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (Toim.) Pienet päivähoidossa, alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 199-218.

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

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

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

### Sähköiset

Haapala. E. A., Pulakka, A., Haapala H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 24.4.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Viitattu 25.4.2021. [https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki\\_Vasu\\_FI\\_Sivut.pdf](https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI_Sivut.pdf)

jamk.fi 2021. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 14.4.2021. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/tyoelaman-tutkiva-kehittamistoiminta/projektityo-vs-ns-toiminnallinen-tutkimuksellinen-kehittamishanke-opinnaytetyo/>

Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019, 9. Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen

aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Viitattu 26.3.2021. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a\\_liite1\\_vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a_liite1_vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä A. 2019, 17. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Viitattu 26.3.2021. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a\\_liite1\\_vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a_liite1_vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)

Korhonen, N., Ketola, H. & Katajarinne, V. 2015, 3. Pienten askelten ideaopas. Julkaisussa Valo - pienten askelten ideaopas. Viitattu 30.3.2021. [file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/pienien-askelten-ideopas\\_0.pdf](file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/pienien-askelten-ideopas_0.pdf)

Liikkumissuunnitelma 2020. Vy Kaivopuisto- Onnela- Tähtitornin liikkumissuunnitelma. Viitattu 24.4.2021. <https://www.hel.fi/static/liitteet/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/Varhaiskasvatus/paivakodit/kaivopuisto/Liikkumissuunnitelma.pdf>

Liikuntaneuvosto.fi 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Viitattu 27.3.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2018/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Iloa, leikkimistä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 27.3.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021:19. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 10.4.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Papunet 2020. Viitattu 11.4.2021. <https://papunet.net/>

Pesonen, J., Karlsson J., Lahdenperä-Laine, J., Lahin, L., Mankinen, T., Pakanen, A., Pihlainen, R-L. & Sutinen, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan ammattieettiset ohjeet. Viitattu 25.4.2021. [https://www.vol.fi/uploads/2020/09/6a555d2b-ammattieettiset-ohjeet\\_1.painos\\_low.pdf](https://www.vol.fi/uploads/2020/09/6a555d2b-ammattieettiset-ohjeet_1.painos_low.pdf)

Sarwayoga 2020. Eläinjoogakortit. Viitattu 11.4.2021. <https://sarwayoga.fi/tuote/elainjoogakortit/>

Soini, A. 2016, 97. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Viitattu 27.3.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention merkitys 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Viitattu 28.3.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

UKK-instituutti 2020 a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa-LIITU-tutkimus. Viitattu 26.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu-tutkimus/>

UKK-instituutti 2020 b. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). Viitattu 26.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/>

UKK-instituutti 2020 c. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset/>

Varhaiskasvatustalaki (2018/540) Viitattu 27.3.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

www.himalaja.fi 2020. Mitä jooga on? Viitattu 11.4.2021. <https://www.himalaja.fi/mita-jooga-on/>

Yksikön toimintasuunnitelma. 2020. Viitattu 22.4.2021. <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/paivakodit/kaivopuisto/Kaivopuisto-Onnela-Tahtitorni-tosu.pdf>



## Kuviot

Kuvio 1: Prosessikaavio .....	21
-------------------------------	----

## Liitteet

Liite 1: Eläinleikkikorttien palaute.....	43
Liite 2: Eläinleikkikorttien ohjeistus.....	44

## Liite 1: Eläinleikkikorttien palaute

ELÄINLEIKKIKORTIT

ARVIOINTI/PALAUTE

Ympyröi sopiva vaihtoehto

1= ei pidä paikkaansa 5= pitää paikkansa

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Kortit olivat visuaalisesti lasta innostavat?   | 1 2 3 4 5 |
| 2. Kortit olivat helppokäyttöiset?                 | 1 2 3 4 5 |
| 3. Kortit olivat hyödylliset?                      | 1 2 3 4 5 |
| 4. Voisin käyttää kortteja myös uudestaan?         | 1 2 3 4 5 |
| 5. Lapset innostuivat toiminnasta korttien avulla? | 1 2 3 4 5 |
| 6. Mikä korteissa oli toimivaa ja hyvää?           |           |

---



---



---

7. Mitä parannettavaa olisi?

---



---



---

8. Mitä toivoisit, että ohjeisuksessa/infossa olisi? Esim. Korttien esittely? Vinkkejä korttien käyttöön?

---



---



---

9. Muuta kommentoitavaa?

---



---



---

Liite 2: Eläinleikkikorttien ohjeistus

## ELÄINLEIKKIKORIT

Eläinleikkikortit ovat hauska ja osallistava tapa lisätä lasten liikkumista varhaiskasvatuksessa.

Kehittelimme kortit osana opinnäytetyötämme ja nyt ne ovat teidän kaikkien saatavilla.

Kortit on suunniteltu erityisesti alle 3-vuotiaille lapsille, mutta toimivat hyvin kaiken ikäisillä lapsilla.

Jokaisessa kortissa on eläimen kuvan lisäksi innostavia ohjeita lapsille.

Korttien avulla voit suunnitella monipuolista ohjattua toimintaa ja kortteja voi käyttää monin eri tavoin.

Eläinleikkikortit sopivat käytettäväksi, vaikka lorupussin tavoin, jolloin jokainen lapsi saa vuorollaan valita pussista kortin ja tunnistaa eläimen sekä näyttää miten eläin voisi liikkua.

Kuvia voi käyttää, vaikka temppuradalla, rataa kuljetaan leikkien kuvan osoittamaa eläintä.

Antakaa myös kortit lapsille vapaaseen leikkiin ja antaa heidän käyttää mielikuvitustaan. Näin syntyy uusia tapoja käyttää eläinleikkikortteja.

Liikkumisen iloa,

**Pamela ja Saara**