

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Lokakuu 2021	Tekijä/tekijät Marjo Kaisto & Tiimari Pitkänen
Koulutus Sosionomi (AMK)		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi LIIKUNTAPROJEKTI 5-VUOTIAILLE VARHAISKASVATUKSESSA		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho		Sivumäärä 23+3
Työelämäohjaaja Hannele Björkstrand, päiväkodinjohtaja, Peltokorven päiväkoti		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tilaajana toimi Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kälviän Peltokorven päiväkodin kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön projektiosuuden interventioiden kohderyhmäksi valikoitui 5-vuotiaiden Metsähiirten ryhmä. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa lapsiryhmän motoristen perustaitojen kehitystä pedagogisten liikuntatuokioiden avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida neljä pedagogista liikuntatuokiota, joilla on selkeä tavoite lasten motoristen perustaitojen tukijana.</p> <p>Opinnäytetyön projektiosuuden interventiot toteutettiin syksyn 2021 aikana. Interventiot toteutettiin ohjattuina liikuntatuokioina pienryhmille. Ohjatuilla liikuntatuokioilla pienryhmissä tehtiin motoristen perustaitojen harjoitteita harjoittelemalla tasapainotaitoja, välineenkäsittelytaitoja ja liikkumistaitoja lapselle luontaisia oppimistapoja hyödyntäen. Keskeistä tietoperustaa työssämme olivat ajankohdainen kirjallisuus ja julkaisut koskien lasten motorisia perustaitoja sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Projektiosuuden interventioissa hyödynnettiin tuoretta materiaalia lasten motoristen perustaitojen harjoitteista.</p> <p>Opinnäytetyölle asetettiin tavoitteet lapsiryhmälle sekä opinnäytetyön tekijöille. Opinnäytetyön tavoitteisiin pääsyä arvioitiin lapsilta saadun palautteen sekä pedagogisen havainnoinnin ja dokumentoinnin avulla. Havaintoihin ja tietoperustaan pohjautuen varhaiskasvatuksessa on mahdollista tukea lasten motorisia perustaitoja. Motorisia perustaitoja on mahdollista tukea pedagogisesti suunnitelluilla, toteutetuilla ja ohjatuilla liikuntatuokioilla, säännöllisesti toistaen.</p>		
Asiasanat Motoriset perustaidot, pedagoginen pienryhmäohjaus, varhaiskasvatus, varhaiskasvatussuunnitelma		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date October 2021	Author Marjo Kaisto & Tiimari Pitkänen
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis EXERCISE PROJECT FOR 5- YEARS OLD CHILDREN IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION		
Centria supervisor Anne Jaakonaho	Pages 23+3	
Instructor representing commissioning institution or company Hannele Björkstrand, kindergarten manager, Peltokorpi kindergarten		
<p>This functional thesis was ordered by the early childhood education services in Kokkola. This thesis was carried out in co-operation with the Peltokorpi kindergarten in Kälviä. The Metsähiiret (wood mice) group with five-year-old children was chosen to be the target group for this functional thesis. The aim of this thesis was to strengthen the basic motor skills through pedagogical exercise interventions in small groups. The purpose of this thesis was to plan, carry out and evaluate four pedagogical exercise interventions for small groups, to strengthen the basic motoric skills children already have.</p> <p>The interventions of this functional thesis were organized during autumn 2021. The interventions were organized as exercise interventions. During the interventions, children were able to do different kinds of exercises by practicing orientation and mobility, equilibrium skills and instrument handling skills while benefiting from the inherent ways of learning. The key knowledge base of this work was current literature and publications about the basic motor skills of children, and the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care 2018. Recent materials about exercises of basic motor skills were used during the interventions.</p> <p>The goals were set for the group of children and for the authors while making this thesis. Reaching the goals of this thesis were evaluated by pedagogic observation, documentation and by the feedback received from the children. According to theory and observations, it is possible to strengthen children's basic motor skills in early childhood education through pedagogically planned, regularly implemented and guided exercise sessions.</p>		

Key words

Basic motor skills, early childhood education, early childhood education and care curriculum, pedagogically supervised small group activities

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTAPROJEKTIN KUVAUS JA TAVOITTEET	2
2.1 Liikuntaprojektin tavoitteet.....	2
2.2 Liikuntaprojektin päätehtävät.....	3
3 LIIKUNTAPROJEKTIN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA	4
3.1 Lasten motoristen perustaitojen kehitys.....	4
3.2 Lasten motoriset perustaidot 5-vuotiailla.....	5
3.3 Liikunta motoristen perustaitojen tukena.....	7
4 LIIKUNTAPROJEKTIN TOTEUTUS	9
5 LIIKUNTAPROJEKTIN KESKEISET TULOKSET	16
6 LIIKUNTAPROJEKTIN ARVIOINTI	17
7 POHDINTA	19
LÄHTEET	20
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Kuviossa esitellään liikuntaprojektin sisältö ja tavoitteet.....	3
KUVIO 2. Motorisiin perustaitoihin vaikuttavia asioita.....	7
KUVAT	
KUVA 1. Motoristen taitojen harjoitusrata.....	10
KUVA 2. Tasapainotaitojen harjoitusradan alkuosa.....	11
KUVA 3. Tasapainotaitojen harjoitusradan loppuosa.....	12
KUVA 4. Kiipeilyteline ja hyppyruudukko.....	13
KUVA 5. Lasten palaute interventtiosta.....	14
KUVA 6. Lasten palaute interventtiosta.....	15
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot.....	6

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön aiheena oli liikuntaprojekti 5-vuotiaille. Tämän opinnäytetyön tilaaja oli Peltokorven päiväkotitoimi, joka on yksi Kokkolan kaupungin varhaiskasvatustuokioista. Peltokorven päiväkodin Metsähiiret-ryhmän 5-vuotiaat lapset olivat kohderyhmämme.

Opinnäytetyön päätehtävä oli tukea 5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittymistä tasapaino-, liikkumis-, ja välineenkäsittelytaitojen osalta. Työn tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida pedagogisia liikuntatuokioita, joilla oli selkeä tavoite lasten motoristen perustaitojen tukijana. Työn tavoitteena oli vahvistaa lapsiryhmän motorisia perustaitoja liikuntatuokioiden avulla. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon sisältyi projektiosuus. Projektiosuus koostui yhteensä neljästä liikunnallisesta interventiosta syksyn 2021 aikana Peltokorven päiväkodilla. Projektiosuuden tavoitteena oli vahvistaa lasten motoristen perustaitojen kehitystä. Projektiosuuden interventiot koostuivat motoristen perustaitojen harjoitteista, joiden lähtökohtana toimi alan kirjallisuus (TAULUKKO 1, KUVIO 2).

Opinnäytetyön keskeinen tietoperusta koostui lasten motorisesta kehityksestä, motorisen kehityksen tukemisesta ja liikunnan merkityksestä lasten motoristen perustaitojen tukijana. Ohjaavana asiakirjana opinnäytetyössä toimi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

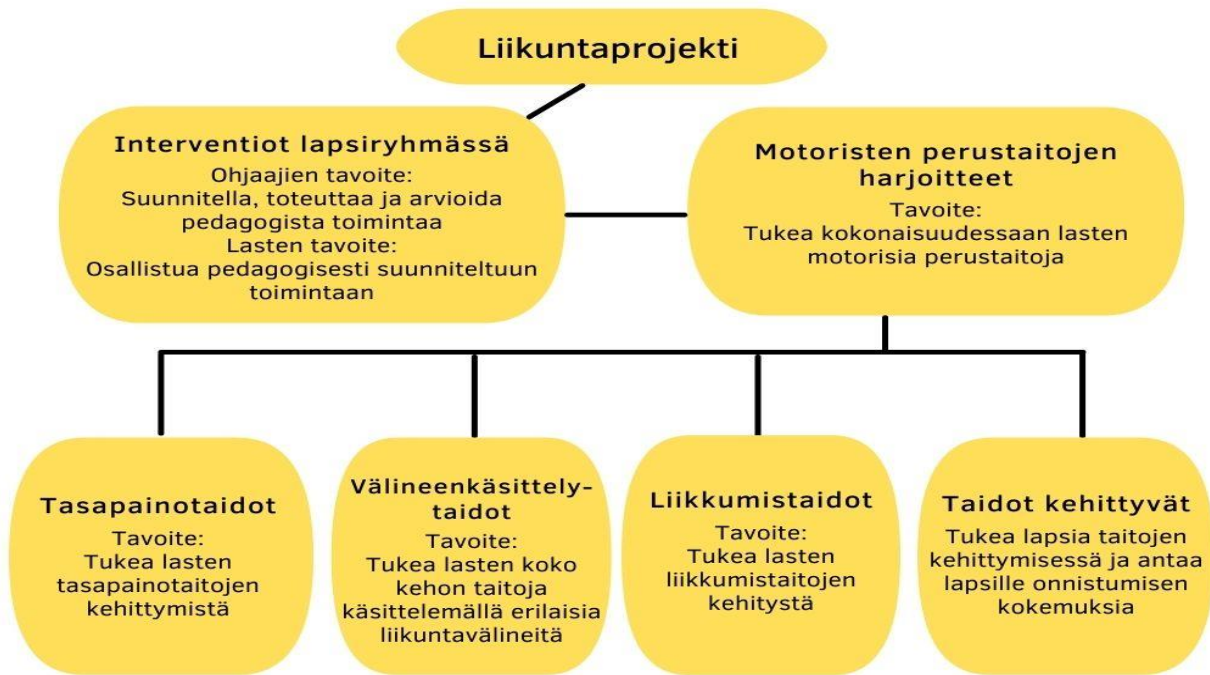
2 LIIKUNTA-PROJEKTIN KUVAUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme toiminnallinen osa toteutettiin liikuntaprojektina varhaiskasvatukseen syksyllä 2021. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli kiinnostuksemme lasten liikkumiseen ja hyvinvointiin, lasten hyvinvoinnin ja liikunnan tukemiseen varhaislapsuudesta alkaen. Opinnäytetyömme tilaajana oli Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. Liikuntaprojektimme toteutettiin Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden yksikköön Kälviälle, Peltokorven päiväkotiin. Liikuntaprojektin kohderyhmänä oli 5-vuotiaiden Metsähiirten ryhmä. Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi maaliskuussa 2021, kun toinen opinnäytetyön tekijöistä keskusteli Peltokorven päiväkodin johtajan kanssa opinnäytetyön toteuttamisesta Peltokorven päiväkodin Metsähiiret-ryhmään. Metsähiiret-ryhmä valikoitui liikuntaprojektin kohderyhmäksi, sillä ryhmä oli toiselle opinnäytetyön tekijöistä entuudestaan tuttu sekä lapsiryhmän ikä ja kehitystaso vastasivat liikuntaprojektimme tavoitteita.

Liikuntaprojekti toteutettiin neljänä toiminnallisena interventiona syyskuun 2021 aikana. Interventiot toteutettiin päiväkodin piha-alueella. Interventiot koostuivat erilaisista motorisia taitoja tukevista harjoitteista. Kaikki interventioissa tarvittavat välineet löytyivät valmiiksi päiväkodilta.

2.1 Liikuntaprojektin tavoitteet

Liikuntaprojektin tavoitteena oli vahvistaa lapsiryhmän motorisia perustaitoja interventioiden avulla (KUVIO 1). Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida neljä pedagogista liikuntainterventiota lapsiryhmässä.



KUVIO 1. Kuviossa esitellään liikuntaprojektin sisältö ja tavoitteet

2.2 Liikuntaprojektin päätehtävät

Liikuntaprojektin päätehtävä oli tukea 5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehitystä. Lasten kokonaiskehityksessä liikunnalla on merkittävä rooli. Lapset tarvitsevat motoristen taitojen kehittymisen tueksi monipuolisia liikekokemuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

3 LIIKUNTAPROJEKTIN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Varhaiskasvatus on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Valtakunnallisella ohjauksella on tarkoitus luoda varhaiskasvatukseen osallistuville lapsille yhdenvertaiset edellytykset kokonaisvaltaiselle kehitykselle, kasvulle ja oppimiselle. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan tavoitteellista ja suunnitelmallista kokonaisuutta, joka muodostuu kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta, ja näiden kokonaisuudessa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–8.)

Opinnäytetyömme keskeinen tietoperusta koostuu lasten motorisesta kehityksestä, lasten motorisista perustaidoista sekä liikunnan merkityksestä motoristen perustaitojen tukijana. Opinnäytetyömme arvo-perustana on sosionomin (AMK) varhaiskasvatuskompetenssit sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.

3.1 Lasten motoristen perustaitojen kehitys

Lasten motorinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys ovat yhteydessä toisiinsa. Motoristen taitojen kehityksellä ja harjoittelulla voidaan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan lisäksi myös muihin kehityksen osa-alueisiin. Motoriset perustaidot lapsena lisäävät edellytyksiä sille, että myöhemmässä vaiheessa yksilö pystyy itsenäisesti selviämään päivittäisistä fyysisistä haasteista, sekä tukevat fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Motoristen taitojen kehittymisen tueksi lapset tarvitsevat monipuolisia liikekokemuksia. Mikäli lapset eivät saa liikuntakokemuksia monipuolisesti, on heidän tulevaisuudessaan vaikeaa kehittää liikuntataitojaan, koska heille ei ole kehittynyt taitoja luoda ja yhdistellä erilaisia liikemalleja. (Suomen CP-liitto Ry 2021.)

Lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys. Lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tämän vuoksi merkityksellistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Heikentyneisiin motorisiin taitoihin korreloi suoraan lasten vähentynyt liikunnallinen aktiivisuus. Ympäristön tulisi kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen, jotta motoriset perustaidot saisivat kehittyä tarpeeksi, koska se edesauttaa aktiivisen elämäntavan säilymistä aikuisiälle asti. Motoristen taitojen oppiminen lapsuudessa mahdollistaa tiedollisten eli kognitiivisten taitojen kehityksen ja antaa lapsille

mahdollisuudet monipuolisempaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Kognitiivisiin taitoihin, kuten tarkkaavaisuuteen ja muistiin sekä toiminnanohjaukseen, on positiivisesti yhteydessä perusliikuntataidot. (Suomen CP- liitto Ry 2021.) Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluikää. Lasten kokonaiskehityksessä liikunnalla on merkittävä rooli. Uusia asioita oppii nopeammin ja helpommin, kun liikkuu usein ja monipuolisesti. Lasten tarkkaavaisuutta ja muistin toimintaa edistää liikkuminen ja lihasten aktivointi. Liikkuminen ja lihasten aktivointi auttavat myös aivoja käsittelemään tietoa. (Ruotsalainen 2020, 13.)

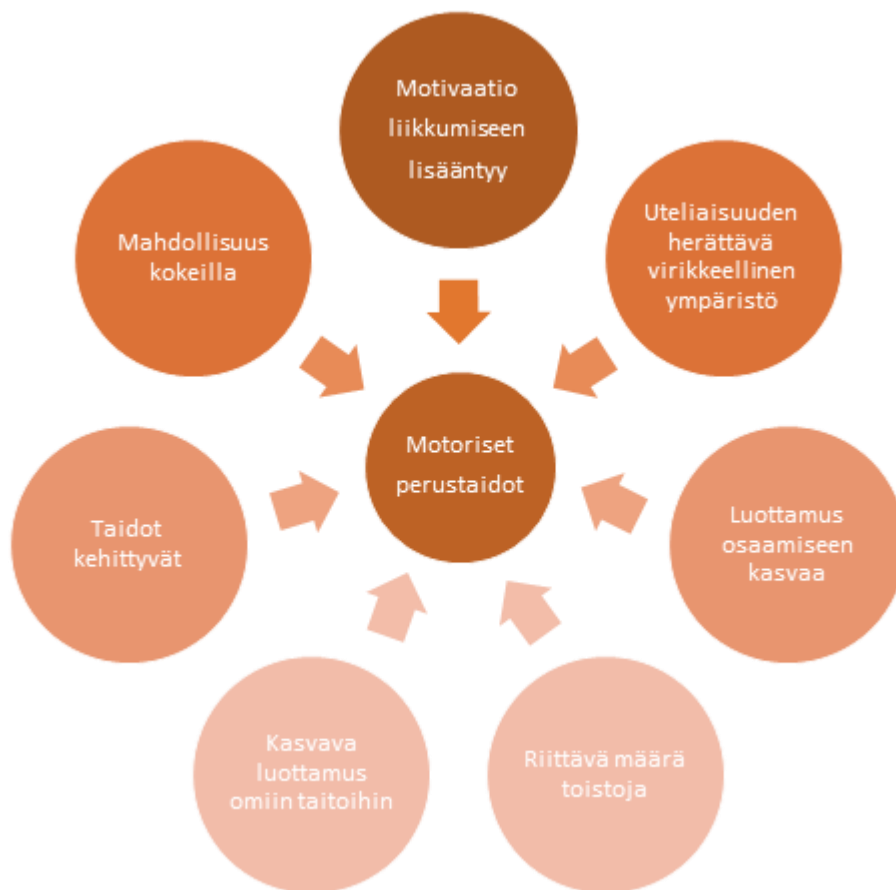
3.2 Lasten motoriset perustaidot 5-vuotiaille

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joilla ihminen selviytyy itsenäisesti elämän eri tilanteista. Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin käyttötarkoituksen mukaisesti. Tasapainotaidot ovat ihmisen kaiken liikkumisen ja toiminnan perusta. Tasapainotaidoilla keho pidetään hallinnassa. Hyvä tasapaino helpottaa muiden liikuntataitojen oppimista. Liikkumistaitojen avulla keho liikkuu ja siirtyy paikasta toiseen. Arjen toiminnoissa ja liikunnassa hyvät liikkumistaidot lisäävät kykyä reagoida nopeasti muuttuviin ja yllättäviin tilanteisiin. Monien pelillisten taitojen perusta on välineenkäsittelytaidot. Välineenkäsittelytaitojen kehittyminen edellyttää silmien ja eri kehonosien yhteistyötä, ja ne ovat karkea- ja hienomotorisia taitoja. Välineenkäsittelytaidot ovat koko kehon taitoja, joihin liittyy eri välineiden käyttämistä. (Ruotsalainen 2020, 13–16.) Ohessa taulukko, jossa motoriset perustaidot on lueteltu tarkemmin (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (mukaiillen Ruotsalainen 2020, 16)

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
pystyasennot	käveleminen	vierittäminen
pää alaspäin -asennot	juokseminen	heittäminen
koukistaminen	hyppiminen	kiinniottaminen
ojentaminen	loikkiminen	potkiminen
kieriminen	kinkkaaminen	työntäminen
pyöriminen	laukkaaminen	lyöminen
heiluminen	liukuminen	pomputtaminen
väistäminen	kiipeileminen	
pysähtyminen		

Varhaiskasvatuksen tehtävä on kehittää lasten motorisia perustaitoja, joita ovat muun muassa liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot, sekä lasten kehontuntemusta ja kehonhallintaa. Liikkumisessa hyödynnetään erilaisista materiaaleista valmistettuja välineitä, jotka innostavat liikkumaan, sekä hyödynnetään erilaisia aisteja. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat kokemuksia erilaisista tavoista liikkua, kuten perinteisistä pihaleikeistä, liikuntaleikeistä, satu- tai musiikkiliikunnasta. Liikkumisen tulee vaihdella luontevasti nopeudeltaan, intensiteetiltään ja kestoltaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)



KUVIO 2. Motorisiin perustaitoihin vaikuttavia asioita (mukaillen Ruotsalainen 2020, 14)

3.3 Liikunta motoristen perustaitojen tukena

Varhaiskasvatuslaissa korostetaan lasten oikeutta suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen osana varhaiskasvatusta (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Lasten fyysinen kasvu on nopeaa. Koska lasten kehon koko sekä mittasuhteet muuttuvat jatkuvasti, tarvitsevat lapset päivittäin liikunnan tarjoamia ärsykeitä kasvun ja kehityksen tueksi. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapset oppivat ja omaksuvat uusia taitoja sekä liikemalleja. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 131.)

Tällä hetkellä näyttää siltä, että lasten luontainen fyysinen aktiivisuus on alhaista ja spontaani ulkoleikki liian vähäistä. Nämä ovat alkaneet näkyä lasten motoristen taitojen heikentymisenä. Esimerkiksi tasapainoa ja hyvää motorista koordinaatiota edellyttävien taitojen suoritustaso näyttää heikentyneen. Fyysisesti aktiivinen leikki on lapsille liikuntaa. Fyysisesti aktiivisissa leikeissä lapsia kiehtovat kaikki

leikin ominaisuudet, kuten vapaaehtoisuus, mielikuvitus, jännitys, spontaanius ja leikkisyys. Liikunnassa lapset saavat kokeilla, kisailla, oppia ja oivaltaa. Ohjatuissa liikuntaleikeissä lapset saavat osallistua muiden mukana yhteiseen toimintaan, saavat tuntea kuuluvansa joukkoon. Lapsilla on oikeus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, ja kasvattajien tehtävä on huolehtia siitä, että tämä oikeus voi toteutua. (Koivula ym. 2017, 144.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on luoda lapsille arvostava pohja fyysiselle aktiivisuudelle sekä hyvinvoinnille ja terveydelle. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa lapsille kokemus liikunnan ilosta sekä innostaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä säännöllistä. Lapsen terveille kasvu, kehitykselle, hyvinvoinnille ja oppimiselle on tärkeää riittävä fyysinen aktiivisuus. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kuormittavuudeltaan eritasoisia ja erilaisia liikunnan muotoja, kuten ohjattuja liikuntatuokioita, leikkiä ulkona ja sisällä sekä retkiä. Fyysinen aktiivisuus tulee sisällyttää luontevasti lasten päivään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

4 LIIKUNTAPROJEKTIN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyömme sisälsi liikuntaprojektin, joka toteutettiin varhaiskasvatuksessa 5-vuotiaiden lapsiryhmälle. Liikuntaprojekti toteutettiin Peltokorven päiväkodilla syyskuun 2021 aikana ja interventioita oli yhteensä neljä kappaletta. Interventioiden aikana ryhmän lapsille toteutettiin pedagogisesti suunniteltuja, motoristen perustaitojen harjoitteita, joiden tavoitteena oli tukea ryhmän lasten motorisia perustaitoja.

COVID-19-pandemian vuoksi jouduimme pohtimaan alkuperäistä suunnitelmaamme uudelleen ja päädyimme yhteisymmärryksessä päiväkodin henkilöstön kanssa siihen, että siirsimme interventiot toteutettavaksi päiväkodin piha-alueelle sisätilojen sijasta. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan olimme suunnitelleet, että interventioihin osallistuu koko lapsiryhmä, mutta päiväkodin henkilöstön ehdotuksesta päädyimme jakamaan lapsiryhmän kahteen pienryhmään. Tämä ratkaisu sopi lapsiryhmän päiväjärjestykseen ja viikkosuunnitelmaan paremmin.

Suunnittelimme liikuntaprojektin interventiot lasten motorisiin perustaitoihin pohjautuen. Interventiot koostuivat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoharjoitteista. Näitä taitoja harjoiteltiin jokaisen intervention aikana. Interventioissa tehtyjen harjoitteiden toistoilla lapsille annettiin mahdollisuus luottaa omiin taitoihin ja osaamiseen. Interventiot suunniteltiin ohjatun toiminnan suunnittelupohjan mukaan, interventiot toteutettiin leikkien ja liikkuen. Lapsille luontevia oppimistapoja ovat toiminnalliset ja luovuutta ja osallisuutta edistävät työtavat. Tällaisia työtapoja ovat esimerkiksi tutkiminen, liikkuminen, lasten omaehtoinen ja ohjattu leikki. Monipuoliset työtavat ovat opettelun kohde sekä oppimisen väline. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38.)

Interventiot toteutettiin päiväkodin piha-alueella. Interventiot pitivät sisällään alkukokoontumisen ja alkulämmittelyleikin, motoristen taitojen harjoitusradan sekä loppukeskustelun ja arvioinnin. Alkukokoontumisella tutustuimme toisiimme ja kerroimme lapsille, mitä interventiolla tullaan tekemään. Alkulämmittelyleikin jälkeen siirryimme motoristen taitojen harjoitusradalle, joka koostui 8–10 erilaisesta motoristen taitojen harjoitteesta.

Varhaiskasvatustyön ydinkäsite on pedagogiikka (Ahonen & Roos 2019, 12). Kasvatus muuttuu varhaiskasvatukseksi ja edelleen pedagogiikaksi toiminnan suunnittelulla ja tavoitteiden toteutumi-

sella. Pedagogisen toiminnan tarkoituksenmukaisuuden ja perusteltavuuden varmistaa toiminnan suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. (Ahonen & Roos 2019, 49.) Opinnäytetyömme pedagoginen toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutui varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumiseksi. Projektiosuus toteutettiin lasten luontaisen oppimisen kautta, toteuttamalla virikkeellinen ympäristö mahdollistamaan oppimisen liikkumalla ja tutkimalla, hyödyntäen lasten luontaista uteliaisuutta. Mahdollistimme toiminnassamme lasten osallisuuden kokemuksen huomioimalla lasten mielipiteen, luomalla positiivisen ilmapiirin, kannustamalla ja kehumalla. Arvioimme jokaisen intervention omiin havaintoihimme ja lasten palautteisiin perustuen.

4.1 Interventioiden motoriset harjoitteet

Interventioissa harjoiteltiin tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja (KUVA 1). Ensimmäisellä ja toisella interventiolla tasapainotaitoja harjoiteltiin ämpärikävelyllä, narua pitkin kävelyllä, kuperkeikalla ja esteradalla. Liikkumistaitoja harjoiteltiin hippaleikillä, kinkkaamisella ja tasajalkahypelyllä, esteradalla, liukumalla sekä kiipeilemällä. Välineenkäsittelytaitoja harjoiteltiin heittämällä hernepussia sekä palloa vierittämällä, pompottamalla ja maaliin potkaisemalla.



KUVA 1. Motoristen taitojen harjoitusrata

Lapset suorittivat harjoitteita pienryhmissä meidän ohjatessamme ja tarvittaessa tukiessamme sekä auttaessamme lapsia. Ensimmäiseen interventioon osallistui 8 lasta, heidät jaettiin kahteen pienryhmään. Toiseen interventioon osallistui 6 lasta, jotka jaettiin kahteen pienryhmään. Kolmanteen interventioon osallistui 5 lasta, jotka jaettiin kahteen pienryhmään. Neljänteen interventioon osallistui 6 lasta, jotka jaettiin kahteen pienryhmään.

Kolmannessa ja neljännessä interventiossa tasapainotaitoja harjoiteltiin ämpärikävelyllä, esteradalla ja kärrynpyörällä (KUVA 2, KUVA 3). Liikkumistaitoja harjoiteltiin hippaleikillä, maa-meri-laiva-leikillä, esteradalla, ruutuhypelyllä sekä kiipeilyllä. Välineenkäsittelytaitoja harjoiteltiin palloa kuljettamalla, potkaisemalla ja heittämällä sekä heittämällä hernepussia.



KUVA 2. Tasapainotaitojen harjoitusradan alkuosa



KUVA 3. Tasapainotaitojen harjoitusradan loppuosa

Olimme suunnitelleet, että jokaisessa interventiossa toteutamme samanlaiset motoriset harjoitteet, mutta kahden ensimmäisen intervention aikana tekemiemme havaintojen sekä lasten mielenkiinnon ylläpitämiseksi päädyimme hieman muokkaamaan harjoitteita lapsille mielekkäämmiksi sekä haastavammaksi tulevia interventioita varten (KUVA 4). Säästimme kuitenkin sellaiset harjoitteet, jotka lapsilta saamamme palautteen mukaan olivat mielekkäitä ja tekemiemme havaintojen sekä tietoperustan perusteella olivat tarpeeksi haastavia.



KUVA 4. Kiipeilyteline ja hyppyrudukko

4.2 Interventioiden havainnointi ja palaute

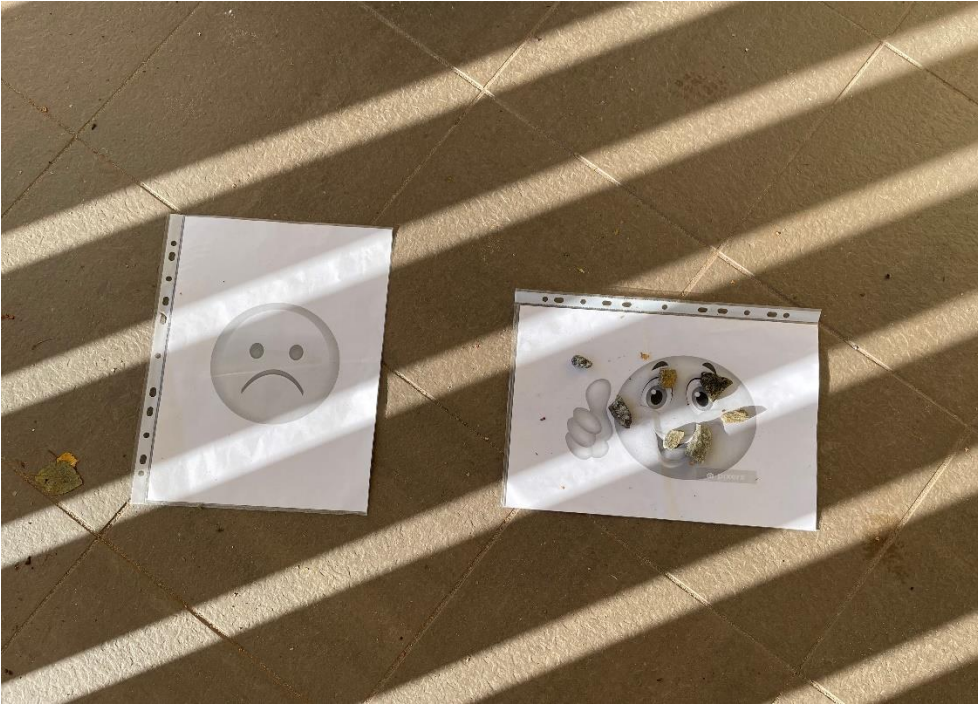
Interventioiden aikana tekemiemme havaintojen mukaan harjoitteiden toistaminen mahdollistaa lasten motoristen perustaitojen kehittymisen sekä tukee jo olemassa olevia taitoja. Havaintojemme perusteella lasten uteliaisuus ja mielenkiinto pysyvät yllä muokkaamalla harjoitteita. Harjoitteiden ei tarvitse olla täsmälleen samanlaisia, kunhan ne kehittävät samoja taitoja. Tästä esimerkiksi mainitaksemme oli ratkaisu, että vaihdoimme kinkkaamisen ja tasajalkahyppelyn ruutuhyppelyyn, jossa kuitenkin toistuu

samat asiat hieman eri tavalla. Lapsilta saamamme palautteen mukaan ruutuhyppeily oli mielekkäämpää. Havaintojemme perusteella harjoitteiden toistaminen sekä erilaisten tapojen kokeileminen antaa mahdollisuuden oppia uusia taitoja lapselle itselleen ominaisella tavalla.



KUVA 5. Lasten palaute interventiosta

Interventioiden päätteeksi kokoonnuimme lasten kanssa yhteen loppukeskustelua ja arviointia varten. Palautteen keräämistä varten keksimme neljä kysymystä lapsille koskien interventioita (LIITE 1). Esitimme kysymykset lapsille vuorotellen ja kirjasimme heidän vastauksensa ylös. Lisäksi lapset saivat antaa kokonaisarvion interventioista hymynaamojen avulla (KUVA 5, KUVA 6).



KUVA 6. Lasten palaute interventiosta

Lapsilta saadun palautteen perusteella interventioissa enemmistön mielestä helppoa oli kiipeileminen, yhdellä jalalla hyppely, tasajalka- ja ruutuhyppely. Osa lapsista taas koki kiipeilyn, kuperkeikan sekä pallon käsittelyn vaikeaksi. Enemmistön mielestä interventioissa kivaa oli kiipeily, esterata ja herne-pussin heittäminen. Osa lapsista koki interventioissa kiipeilyn ja pallottelun ”ei niin kivaksi”.

5 LIIKUNTAPROJEKTIN KESKEISET TULOKSET

Liikuntaprojektimme päätehtävä oli tukea 5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehitystä. Liikuntaprojektimme tavoitteena oli vahvistaa lapsiryhmän motorisia perustaitoja interventioiden avulla. Interventioilla toteutettiin erilaisia tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistavia harjoitteita, joiden säännöllinen toistaminen vahvistaa lasten motorisia perustaitoja. Näin annetaan mahdollisuus taitojen kehittyä ja luottamuksen omaan osaamiseen ja taitoihin kasvaa. Virikkeellinen ympäristö ja mahdollisuus kokeilla lisäävät motivaatiota liikkumiseen. (KUVIO 2.)

Tekemiemme havaintojen ja tietoperustan perusteella varhaiskasvatuksessa on mahdollista tukea lasten motorisia perustaitoja huomioimalla lapsen ikä- ja kehitystaso ja näiden pohjalta suunnitella ja toteuttaa säännöllisiä ja monipuolisia liikunnallisia harjoitteita. Säännöllisillä ja suunnitelmallisilla liikunnallisilla harjoitteilla mahdollistetaan lasten motoristen perustaitojen kehityksen tukeminen. Havaintojemme perusteella näiden interventioiden avulla lapsiryhmän motoriset perustaidot hieman vahvistuivat, mutta harjoitteita säännöllisesti toistamalla motoristen perustaitojen vahvistumista on mahdollista edistää.

6 LIIKUNTAPROJEKTIN ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioimme ja refleктоimme opinnäytetyöprosessin onnistumista. Arviointimme pohjautuu interventioissa tekemiimme havaintoihin ja liikuntaprojektin aikana lapsilta saamiimme palautteisiin sekä tietoperustaan. Arvioinnin avulla nostetaan esiin kehittämistarpeita ja kehitetään toimintaa. Pedagogisen toiminnan arvioinnin tarkoitus on lasten kehityksen ja oppimisen edellytysten parantaminen ja varhaiskasvatuksen kehittäminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 61–62.)

Opinnäytetyömme eteni suurimmalta osin tutkimussuunnitelman mukaisesti. COVID-19-pandemia vaikutti alkuperäiseen suunnitelmaan tulleisiin muutoksiin siten, että siirsimme interventiot toteutettavaksi sisältä päiväkodin piha-alueelle. Tämä muutos vaikutti osittain käytettävissä olevien välineiden saatavuuteen, esimerkiksi penkkejä ei ollut piha-alueella käytettävissä. Hyvin suunnitellut interventiot sekä luova ajattelu mahdollistivat tarvittavien muutosten tekemisen.

Mielestämme tutkimussuunnitelmamme oli hyvin laadittu ja sen pohjalta oli hyvä lähteä toteuttamaan interventioita. Alkuperäinen tutkimussuunnitelma oli hyvä runko interventioiden toteutukselle, sillä se mahdollisti luovien ratkaisujen tekemisen sekä toiminnan kehittämisen.

Havaintojemme ja saamamme palautteen perusteella interventiot sujuivat hyvin. Tekemiemme havaintojen perusteella lapset osallistuivat interventioihin mielellään, ja interventioiden sisältö oli lapsille pääosin mielekästä. Ensimmäisten interventioiden aikana havainnoimme lasten taitoja sekä heidän mielekkääksi kokemiaan harjoitteita. Näiden havaintojen perusteella kehitimme interventioiden toteutusta seuraaville kerroille. Näin saimme toteutettua samoja motorisia perustaitoja tukevia harjoitteita samalla ylläpitäen lasten mielenkiintoa harjoitteita kohtaan.

Interventioita toteutettaessa koimme pienemmän lapsiryhmän mahdollistavan lapsille rauhan suorittaa harjoitteita sekä meille ohjaajina paremmat mahdollisuudet havainnoida ja tukea lapsia eri harjoitteissa tarpeen vaatiessa. Näin lapset saivat paremmin myös yksilöllistä ohjausta.

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida neljä pedagogista liikuntainterventiota lapsiryhmälle. Pedagogiset liikuntatuokit toteutuivat vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Pedagoginen toiminta on näkyvissä liikuntaprojektissamme kokonaisvaltaisesti toiminnan suunnittelusta toteuttamiseen ja arviointiin, jonka ohjaavana asiakirjana toimii varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

7 POHDINTA

Opintojemme alkuvaiheessa meillä molemmilla oli suunnitelmissa valita varhaiskasvatuksen syventävät opinnot, joka määritteli opinnäytetyön rakenteeksi toiminnallisen opinnäytetyön varhaiskasvatukseen. Opintojen edetessä syventävien opintojen vaiheeseen päätyi toinen meistä kuitenkin vaihtamaan suuntautumisen sosiaalihojauksen syventäviin opintoihin. Tästä huolimatta halusimme toteuttaa opinnäytetyön yhdessä, alkuperäisen suunnitelmamme mukaan.

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui liikuntaprojekti, sillä aihe oli molemmille mielenkiintoinen ja elämäntilanteeseen sopiva. Aihetta ja meitä yhdistävät saman ikäiset liikunnalliset lapset, joiden kautta olemme huomanneet, että liikunnalla on myönteinen vaikutus lasten motoristen perustaitojen vahvistamisessa.

Yhteistyö Peltokorven päiväkodin kanssa syntyi luontevasti toisen meistä tehdessä sijaisuutta päiväkoitiin. Tutkimussuunnitelmaa aloimme kirjoittamaan keväällä 2021. Opinnäytetyömme on edennyt melko nopeasti ja tiiviillä aikataululla elämäntilanteistamme johtuen. Tutkimussuunnitelmaa laatiessa alkuun haasteita tuotti opinnäytetyön päätehtävän määrittäminen ja suunnitelman sisällön rakentaminen. Hyvin laadittu tutkimussuunnitelma toimi kuitenkin hyvänä runkona ja mahdollisti tarvittavien muutosten sujuvan tekemisen.

Interventioiden suunnittelu ja toteuttaminen sujuivat luontevasti, sillä molemmilta löytyy aiempaa kokemusta ohjatun toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä lasten kanssa toimimisesta. Suunnittelussa ja toteutuksessa huomioimme varhaiskasvatuksen sosionomin AMK-kompetensseista etenkin eettisen ja asiakastyön osaamisen sekä tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen. Suunnitelma ja toiminta perustuivat varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja varhaiskasvatuksen arvoperustaan. Toteutuksessa huomioimme oppimisen alueiden ja leikin merkityksen sekä muista lapselle ominaisista tavoista toimia erityisesti liikunnan. Hyödynsimme tietoperustaa ja sovelsimme sitä varhaiskasvatustyöhön.

Opinnäytetyöprosessimme on sujunut pääasiassa jouhevasti. Interventioiden suunnittelu ja toteutus oli prosessin helpoin osuus, ja liikuntaprojektin arviointi osoittautui haastavimmaksi. Liikuntaprojektin arviointiin käytimme runsaasti aikaa yhdessä pohtien ja reflektoiden. Pohdinnan ja reflektoinnin johto-

päätökset olivat haasteellisia kirjoittaa auki. Yhdessä pohtiminen ja reflektointi auttoi opinnäytetyöprosessin edistämässä. Koimme yhdessä tekemisen ja toiminnallisen opinnäytetyön meille ominaiseksi tavaksi toimia. Käytännönläheinen toimintamalli sopii meidän työskentelytapoihimme.

LÄHTEET

Ahonen, L. & Roos, P. 2019. *Iloa ja oivalluksia. Pedagogiikan arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa*. Liisa Ahonen ja Piia Roos. Nokia: Piia Roos Oy.

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. 2., korjattu painos. Tampere: Vastapaino.

Ruotsalainen, S-M. 2020. *Hyppää hippaa. Motoristen taitojen leikkikirja*. Helsinki: Publiva Oy/ Lasten Keskus.

Suomen CP-liitto Ry. *Innostun liikkumaan*. 2021. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/> . Viitattu 20.4.2021.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf . Viitattu 8.10.2021.

Varhaiskasvatustililaki. 13.7.2018/540. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 8.10.2021.

Kysymykset lapsille

1. Mikä oli helppoa?
2. Tuntuiko joku vaikealta?
3. Mikä oli kivaa?
4. Oliko joku mikä ei ollut kivaa?

Aika ja paikka Syksy 2021 Peltokorven päiväkoti	Opiskelija, ryhmäkoodi Marjo Kaisto, Tiiamari Pitkänen NSOS18K
Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään? Liikuntaprojekti Motoristen perustaitojen harjoitteita	Kuvaus ryhmästä Metsähiiret 5-vuotiaiden päiväkotiryhmä 13 lasta
Ryhmän koostumus <ul style="list-style-type: none"> - Koko ryhmä paikalla 	
Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään? <ul style="list-style-type: none"> - Ohjaajien tavoite: suunnitella, toteuttaa ja arvioida pedagogista toimintaa - Tukea lasten motorisia perustaitoja - Antaa lapsille mahdollisuus kehittää omia taitoja - Antaa lapsille onnistumisen kokemuksia 	
Aiheen valinta <ul style="list-style-type: none"> - Oma kiinnostus lasten liikkumiseen ja halu tukea motorista kehitystä ja liikunnallista toimimista jo varhaislapsuudessa 	Miten tehdään? <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Leikkien <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen <input type="checkbox"/> Tutkien <input type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
Etukäteisjärjestelyt <ul style="list-style-type: none"> - Ohjaajat laittavat tilan valmiiksi päiväkodilta löytyvillä liikuntavälineillä 	

<p>Toiminnan kulku</p> <p>TUNNIN ALOITUS Alkukokoonnutuminen. Tutustutaan toisiimme. Heitetään palloa toisille, kun pallo osuu omalle kohdalle, kertoo henkilö oman nimensä ja esim. lempi leikin. Ohjaajat kertovat lapsille projektista ja mitä interventiossa on tarkoitus tehdä.</p> <p>ALKULÄMMITTELY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hippa - Tulkaa lapset kotiin- leikki <p>MOTORISET PERUSTAIIDOT – HARJOITTEET</p> <p>Tasapainotaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> - tasapainorata - kuperkeikka <p>Liikkumistaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> - narua pitkin kävely - hyppely penkiltä - hyppiminen yhdellä jalalla/tasajalkaa - puolapuut - liukumäki <p>Välineenkäsittelytaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> - pallon potkaisu, vierittäminen ja pomputtelu - hernepussin heitto/kiinniottaminen <p>TUNNIN LOPETUS Lapset jaetaan kahteen osaan ja ohjaajat kysyvät heiltä palautteen ja ohjaajat antavat myös lapsille palautteen. Kysymykset lapsille: Mikä oli helppoa? Mikä vaikeaa? Mikä kivaa? Mikä ei tuntunut niin kivalle? Palaute koko tunnista hymynaamalla.</p>	<p>Miten itse toimin?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kohtaamme lapset iloisesti ja lapsilähtöisesti - Ohjauskeinoina kannustus, positiivinen ilmapiiri, keuhminen ja onnistumisten huomioiminen sekä lapsilähtöinen toiminta. - Alkukokoonnutumisessa toimimme tutustumisen vetäjinä ja kerromme lapsille mitä on tarkoitus tehdä - Alkulämmittelyssä kerromme lapsille leikkien säännöt ja olemme leikkien ohjaajina. - Motoristen perustaitojen harjoitteissa olemme ohjaajina, näytämme lapsille mallia, miten toimitaan missäkin tilanteessa ja kuinka välineitä käsitellään, olemme tarvittaessa apuna ja kannustamme ja kehumme lapsia samalla tehden havaintoja. - Lopetuksessa jaamme lapset kahteen ryhmään ja toimimme pienryhmien vetäjinä kysyen lapsilta palautteen tuokiosta ja annamme myös heille palautteen
<p>Työnjako aikuisten kesken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiimari ja Marjo, yhdessä ohjata toimintaa, kannustaa ja tukea lapsia - Vuorovaikutus läsnä toimintaa ohjatessa ja tarvittaessa toisen apu ja tuki saatavilla 	<p>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohjauskäynnin lopuksi lapsilta pyydetään palaute ja arvioidaan toimintaa omien havaintojen ja lasten palautteen pohjalta.