

Varokaa käytävällä juoksevia lapsia!
Liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään
päivähoitoon



Palonen, Hanne

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

Varokaa käytävällä juoksevia lapsia!
Liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon

Palonen Hanne
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2009

Palonen Hanne

Varokaa käytävällä juoksevia lapsia! Liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon

Vuosi 2009 Sivumäärä 51

Tein opinnäytetyönäni liikunnan vuosisuunnitelman Hyvinkään päivähoitoon. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja siinä on huomioitu Hyvinkään päivähoiton toiveet ja tarpeet. Liikunnan vuosisuunnitelma tulee käyttöön jokaiseen Hyvinkään päivähoitoyksikköön kirjallisessa muodossa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä päivähoiton työntekijöiden tietoisuutta liikuntakasvatuksesta sekä innostaa ja tukea heitä laadukkaaseen ja tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen suunnittelemiseen, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Laajemmin ajateltuna opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää uusi toimintamalli, jonka avulla liikuntakasvatuksen laatu ja määrä paranee Hyvinkään päivähoitossa. Jokainen päivähoitoyksikkö ja -ryhmä voivat soveltaa vuosisuunnitelmaa omien tarpeidensa ja lasten kehitystason mukaisella tavalla.

Liikunnan vuosisuunnitelman sisällön lähtökohtana ovat motoriset perustaidot, joita ovat liikumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot. Kokonaisuudessaan vuosisuunnitelma sisältää kehonhahmotusta, luonto-, talvi-, tanssi- ja musiikkiliikuntaa, uintia, rentoutumista, liikkumistaitojen arviointia, sisä- ja ulkoliikuntaa, yleisurheilua, lajiliikuntataitoja, palloilua, tempuilua ja jumppaa. Opinnäytetyöni koostuu teoriaosuudesta ja liikunnan vuosisuunnitelmaosasta. Liikunnan vuosisuunnitelman sisältö on jaoteltu vuodenaikojen mukaisesti.

Opinnäytetyöni on osa Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hanketta. Lisäksi Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke on yhteydessä opinnäytetyöhöni. Olen tehnyt koko opinnäytetyön prosessin ajan tiivistä yhteistyötä Hyvinkään päivähoiton aluepäällikkö Johanna Luukkosen kanssa.

Opinnäytetyöni perustuu Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan, Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Teoriaosuudessa käsittelem laajasti varhaiskasvatusta ja varhaisvuosien liikuntakasvatusta.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikunnan vuosisuunnitelma

Palonen Hanne

Exercise plan for day care in Hyvinkää

Year	2009	Pages	51
------	------	-------	----

As my thesis, I made an annual plan of the physical education for the day care of Hyvinkää. The idea of my thesis is from the working life, so the wishes and needs of day care in Hyvinkää has been taken into account in the paper. The plan will be available to every day-care unit of Hyvinkää in written form.

The purpose of this thesis was to increase the knowledge of physical education for the day care workers, and to inspire and support them towards the target-oriented and high quality physical education. More broadly speaking, the purpose of my thesis is to develop a new operations model, in order to help to improve the quality and quantity of physical education for the day care of Hyvinkää. Each day-care unit and group may apply the plan for its own needs and taking account of children`s level of development.

The content of the plan of physical education is based on a child`s motoric basic skills, such as movement , balance and handling skills. As a whole, the plan includes body imaging, nature, winter and dance exercises, swimming, relaxation, assessing the movement skills, indoor and outdoor sports, athletics, ball games and gymnastic exercises. My thesis is consisted of the theoretical part and the annual plan for physical education. The content of the plan is divided in accordance with the seasons.

My thesis is a part of the Hyvinvoiva liikkuva lapsi -project. In addition, the Lapsen ja nuoren hyvä arki -project has been linked to the thesis. Throughout the whole thesis process, I have made close cooperation with the regional manager of Hyvinkää`s day care, Johanna Luukkonen.

My thesis is based on a nationwide plan for early childhood education, the plan for early childhood education of city of Hyvinkää and early childhood physical activity recommendations. On the theoretical part of the thesis, I discuss broadly about the early childhood education and physical education of a child`s early years.

Key words: Early childhood education, physical education of the early years, annual plan of the physical education for the day care

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Työn tarkoitus ja tausta	8
2.1	Hankkeet.....	9
2.2	Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen alkukartoitus	10
3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	11
3.1	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	13
3.2	Liikkuminen Hyvinkään päivähoitossa	14
4	Motoriset perustaidot	16
4.1	Liikkumistaidot	16
4.2	Tasapainotaidot	16
4.3	Käsittelytaidot	17
5	Liikuntakasvatuksen suunnittelu	18
5.1	Lapsikeskeinen suunnittelu	18
5.2	Lapsen havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen arviointi	19
6	Liikunnallisten kokemusten merkitys lapsen kehityksessä.....	21
6.2	Liikunnalliset kyvyt ja taidot.....	21
6.3	Minän kehitys	22
6.4	Hyvä itsetunto	23
6.5	Sosiaalinen kehitys.....	23
6.6	Kognitiivinen kehitys	24
6.7	Terveys ja hyvinvointi	25
6.8	Aivotoiminnan kehitys.....	26
6.9	Oppiminen	27
7	Päivähoitoikäinen lapsi liikkujana.....	29
7.1	0-3-vuotias lapsi.....	29
7.2	3-5-vuotias lapsi.....	30
8	Opinnäytetyöprosessi.....	32
8.1	Opinnäytetyön aiheen ideointi.....	32
8.2	Kohti liikunnan vuosisuunnitelmaa	33
8.3	Liikunnan vuosisuunnitelman työstäminen	34
8.4	Varokaa käytävällä juoksevia lapsia! -Valmis liikunnan vuosisuunnitelma	36
9	Ammatillinen kasvu	39
11	Pohdinta	41
	Lähteet	43
	Liitteet.....	45

1 Johdanto

Päiväkodeissa työskennellessäni olen tehnyt havaintoja, joiden mukaan maanantait ovat monille lapsille epätavallisia päiviä. Ne ovat päiviä, jolloin lapsilla esiintyy huomattavan paljon rauhattomuutta, vaikeuksia keskittyä ja aggressiivisuutta. Nämä ovat yksittäisiä tapauksia, mutta omien kokemusteni mukaan lasten yleinen liikkumisen tarve tuntuu nykyisin lisääntyneen. Teknistyneen yhteiskunnan olosuhteet vähentävät lasten liikkumismahdollisuuksia yhä enemmän. Zimmerin (2001, 13) mukaan lapsuus on aikaa, jolloin liikkumisella on erittäin suuri merkitys. Missään muussa elämänvaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia. Liikkumisen kautta lapsi löytää itsensä ja ympäröivän maailmansa.

Teen opinnäytetyönäni liikunnan vuosisuunnitelman Hyvinkään päivähoidon. Kaupungissa ei ennestään ole erillistä liikuntasuunnitelmaa, mikä lisää tarvetta sen tekemiseen. Aihe on erittäin tärkeä ja ajankohtainen, koska ihmisten liikkumattomuus on tullut yhteiskunnan yleiseksi huolenaiheeksi. Opinnäytetyössäni on kaksi osuutta, teoria- ja toiminnallinen osuus. Opinnäytetyön raportissa tuon esille teoreettisen osuuden varhaisvuosien liikuntakasvatuksesta ja liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena on liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoidon. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olen ottanut huomioon Hyvinkään päivähoidon toiveet, tarpeet ja mielipiteet. On kuitenkin mahdotonta kehittää liikuntasuunnitelmaa, joka palvelisi samanlaisena jokaista päivähoitoryhmää. Tarkoituksena onkin, että päivähoidon työntekijät käyttävät suunnitelmaa oman työnsä tukena. Työntekijät voivat soveltaa sitä oman ryhmänsä lasten kehitystason, taitojen ja tarpeiden mukaisesti. Liikunnan vuosisuunnitelma tullaan jakamaan sen valmistuttua jokaiseen Hyvinkään päivähoitoyksikköön.

Liikunnan vuosisuunnitelman sisällön lähtökohtana ovat motoriset perustaidot, joita ovat liikumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot. Vuosisuunnitelma jaotellaan päivähoidon toimintakautta määrittelevien syksy-, talvi-, kevät- ja kesäkuukausien mukaisesti. Vuosisuunnitelma kuvitetaan ja tulostetaan värillisille papereille vuodenaikojen mukaisesti. Kuvitetun ja värikkään vuosisuunnitelman avulla työntekijöiden, lasten ja perheiden on vaivatonta ja mielekästä seurata kunkin kuukauden aikana toteutettavia liikuntaharjoitteita.

Elämäntapani on aina ollut hyvin liikunnallinen, joten liikuntakasvatukseen liittyvä opinnäytetyöaihe tuntuu luontevalta vaihtoehdolta itselleni. Pidän tärkeänä sitä, että minulla on mahdollisuus hyödyntää opinnäytetyötäni myös omassa tulevaisuuden työssäni. Aloittaessani opinnäytetyön tekemisen vuoden 2008 lopussa olin yhteydessä Hyvinkään varhaiskasvatuksen aluepäällikkö Johanna Luukkoseen. Hän ehdotti, että osallistuisin kaupungin Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeeseen. Toiveena oli, että tekisin päivähoido-ikäisen lapsen liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvän kehittämistyön, jota olisi mahdollisuus hyödyntää Hyvinkään päivähoi-

don liikuntakasvatuksessa. Luukkosella on itsellään monipuolinen kokemus henkilökohtaisesta liikkumisesta ja liikuntakasvatustyöstä. Hänellä on ollut lapsuudesta asti aktiivinen urheilutausta yksilö- ja joukkueurheilijana. Liikuntakasvatuksen osalta hänellä on kokemusta ohjauksesta, koulutus- ja valmennustoiminnasta sekä liikunnan- ja lastentarhanopettajana toimimisesta. Opinnäytetyöni aiheen lähtökohdissa yhdistyvät erinomaisesti mielenkiinnon kohteeni sekä Hyvinkään päivähoiton ja yhteiskunnan tarpeet.

Kerron aluksi opinnäytetyön taustasta ja tarkoituksesta sekä hankkeista, joihin työni linkittyy. Näiden jälkeen on teoriaosuus, jossa kuvaan varhaisvuosien liikuntakasvatusta ja liikunnan kokonaisvaltaista merkitystä lapselle. Seuraavaksi kerron opinnäytetyön prosessista ja ammatillisesta kasvustani. Lopuksi pohdin työn tavoitteiden toteutumista ja tuon esille sen kehittämismahdollisuuksia. Lopussa on kasvattajien tueksi liitteinä taulukot motorisista perustaidoista ja liiketekijöistä, yleinen tuntisuunnitelmamalli ja liikunnan vuosisuunnitelma.

2 Työn tarkoitus ja tausta

Valitsemani aihe on yhteiskunnallisesti hyvin ajankohtainen. Liikunnan harrastamisen tärkeys on noussut esille viimeisen vuosikymmenen aikana. Yhteiskunta on koneellistunut, mistä johtuen ihmiset ovat passivoituneet ja heidän fyysinen aktiivisuutensa on vähentynyt. Videot ja pelikoneet ovat osa lähes jokaisen päivähoitoikäisen lapsen arkipäivää. Lasten liikkumisen tarve ei kuitenkaan ole vähentynyt. Perustaitojen oppiminen ja hermoratojen kehittyminen vaativat edelleen paljon monipuolista liikettä. (Lamponen 2005, 5.) Laukkasen lisensiaatin tutkimuksessa Ohjattu liikunta päiväkodissa todetaan päivähoidon henkilökunnan tiedostavan lasten luonnollisen liikkumisen ja hyötyliikunnan vähenemisen. Tutkimuksen mukaan ohjattu liikuntatuokio toteutui vain kerran viikossa. Lisäksi liikuntatuokion pituus ja toiminnan vaatimat taidot eivät todennäköisesti riitä korvaamaan lasten luonnollisessa liikkumisessa tapahtunutta muutosta. Liikuntaa arvioitaessa lapset tekivät aktiivista tekemistä keskimäärin vain 37 % liikunta- ajasta. Muun ajan lapset käyttivät odotteluun, ohjeiden kuunteluun ja toisten toiminnan seuraamiseen. Tällä tavalla työntekijä esti omalla toiminnallaan lasten liikkumista. Vaikka työntekijät olivat tietoisia lasten liikunnan yksipuolistumisesta, ohjatut tuokiot eivät kuitenkaan sisältäneet kovinkaan monipuolista toimintaa. Ainoina tarvittavina taitoina kaikissa tutkituissa ryhmissä olivat kävely ja juoksu. Nämä toiminnot eivät ole riittäviä päiväkodin ohjatun liikunnan sisällöksi, joiden tarkoituksena on lasten liikunnan tarpeen tyydyttäminen, hermoratojen kehittyminen, perustaitojen oppiminen sekä terveys ja hyvinvointi. (Lamponen 2005, 6.)

Fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden edistäjänä. Se on yhteydessä alentuneeseen kokonaiskoolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikoolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän diabetekseen, paksusuolen syöpään ja osteoporoosiin. Jos kaikki liikkuisivat riittävän määrän, nämä sairaudet vähenisivät 10 - 30 %. Ihmiset ovat tietoisia liikunnan terveellisyydestä, ja he arvostavat omaa terveyttään. Tästä huolimatta alle puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän, mikä on yhä kasvava kansanterveysongelma. Ylipainoisuus ja erilaiset tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ovat myös kasvaneet kansanterveysongelmien suuruisiksi. Tämän takia on tullut tarpeelliseksi laatia vähimmäissuosituksia riittävän liikunnan määrästä. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi. 2003, 25 - 27.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat yhdessä varhaiskasvatussuunnitelman kanssa päivähoitossa toteutettavan liikuntakasvatuksen määrän ja laadun lähtökohtana.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on perehtyä varhaisvuosien liikuntaan ja sen pohjalta laatia liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon. Vuosisuunnitelman tarkoituksena on lisätä päivähoiton työntekijöiden tietoisuutta liikuntakasvatuksesta sekä innostaa ja tukea heitä laadukkaaseen ja tavoitteelliseen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja

arvioimiseen. Laajemmin ajateltuna opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää työmenetelmä, jonka avulla liikuntakasvatuksen laatu ja määrä paranee Hyvinkään päivähoidossa. Tällä tavalla sillä on tärkeä merkitys myös yhteiskunnallisella tasolla.

Liikkuminen ja liikuntakasvatus ovat aiheina hyvin laajoja. Ilman selkeää aiheen rajausta työn laajuus olisi liian suuri. Olen ottanut aiheen rajauksessa huomioon omat resurssini, opinnäytetyön laajuuden ja Hyvinkään kaupungin tarpeet. Tämän takia olen jättänyt suunnitelmasta pois erityistä tukea tarvitsevat lapset ja esikoululaiset. Näillä molemmilla ryhmillä on omat opetus-, kasvatus- ja kuntoutussuunnitelmat, jotka tulee ottaa huomioon liikuntaa suunniteltaessa. Toki kehittämäni liikuntasuunnitelmaa pystyy käyttämään hyvin myös näiden ryhmien liikuntakasvatuksen tukena. Tarkoituksena on kehittää Hyvinkään kaupungin päivähoitoon yleinen työmenetelmä, jota kasvattajat hyödyntävät omalla tavallaan yksikkö- ja ryhmäkohtaisen liikuntakasvatuksen suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioimisessa.

2.1 Hankkeet

Opinnäytetyöni linkittyy kahteen eri hankkeeseen: Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulun Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeeseen ja Hyvinkään varhaiskasvatuksen Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeeseen.

Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke on Laurea-ammattikorkeakoulun organisoima. Hanke toteutetaan Euroopan sosiaalirahaston rahoituksella vuosina 2008 - 2010 Keski- ja Pohjois-Uudenmaan alueella. Hankkeen teemoina ovat lapsen ja arjen hyvinvointiin liittyvät aiheet. Hankkeen päätavoitteena on kehittää ammattikorkeakoulun työelämävastaavuutta oppilaitosten ja työelämän yhteisten toimintaprosessien avulla sekä kehittää yhteistyötä eri koulutusalojen kesken. Tarkoituksena on myös verkostoitua alueen työorganisaatioiden kesken. Hankkeessa mukana toimivat opiskelijat kehittävät työelämän tarpeisiin erilaisia työkaluja ja -menetelmiä. Toiminnan tavoitteena on, että työelämään siirtyvät opiskelijat osaavat työskennellä osana verkostomaista monialaista ja ammatillista tiimiä, tarttua arjen haasteisiin ja etsiä niihin ratkaisuja. (Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke 2008 - 2010.)

Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hanke toimii Hyvinkään varhaiskasvatuksessa vuosina 2009 - 2010. Hankkeen päätavoitteena on tukea monipuolisesti päivähoitoikäisen lapsen hyvinvointia arjen menetelmin. Hankkeen tarkoituksena on innostaa ja tukea päivähoidon työntekijöitä laadukkaana liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Lisäksi tarkoituksena on aktivoida vanhempia mukaan toimintaan, tiedostaa arkiliikunnan merkitys ja lisätä sitä lapsen päivähoitopäivän aikana, tuottaa käytännön vinkkejä arkeen sekä toteuttaa hankkeen liikuntatoimintamalleja päivähoitoyksiköissä. Kahden vuoden mittaisen hankkeen avulla pyritään

kehittämään liikuntaa luonnolliseksi osaksi jokaista hyvinkääläistä päivähoitoyksikköä. (Hyvinvoiva liikkuva lapsi -liikuntahankkeen toimintasuunnitelma 2009 - 2010.)

2.2 Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen alkukartoitus

Suoritin vapaasti valittavina opintoina Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen alkukartoituksen (liite 4). Alkukartoituksen tavoitteena oli selvittää Hyvinkään päivähoidon hyvinvointi- ja liikuntakasvatuksen tilanne ennen hankkeen alkua. Alkukartoitusta varten laadittiin kysely, jonka kysymykset pohjautuivat hankkeen tavoitteisiin. Kyselyitä lähetettiin Hyvinkään päivähoidon jokaiseen toimintayksikköön mukaan lukien Koulutupa, perhepäivähoito ja Pikku-Veturi. Kyselyitä lähetettiin yhteensä 38, joista 30 palautettiin täytettyinä. Vastausprosentiksi muodostui 79 %. Luokittelin saadut tulokset teemojen mukaan. Tulosten mukaan tiedon ja tuen tarvetta kaivataan erityisesti hyvinvointi- ja liikuntakasvatuksen teemojen säännölliseen toteuttamiseen niin, että ne olisivat osa päivähoidon arkea. Toiseksi merkittäväksi kehittämistarpeeksi esille nousivat liikuntatoimintamallit ja -järjestelmät.

Toteuttaessani hankkeen alkukartoitusta sain tärkeää kokemusta ja tietoa oman oppimiseni ja opinnäytetyöni kannalta. Kartoitusta toteutettaessa tutustuin tutkimustyön menetelmiin ja erityisesti kyselyn toteuttaminen tuli tutuksi. Opinnäytetyöni kannalta oli mielenkiintoista saada tietoa Hyvinkään päivähoidon hyvinvointi- ja liikuntakasvatuksen tilanteesta. Koen liikunnan vuosisuunnitelman vastaavan osaltaan alkukartoituksessa esille tulleisiin tarpeisiin innostamalla ja tukemalla kasvattajia laadukkaaseen ja tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen.

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää alle kouluikäisten lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Se on yhteiskunnan järjestämää, valvomaa ja tukemaa toimintaa, joka koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa. Kokonaisuutena se on hyvin laaja-alainen, monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen sekä pedagogisten menetelmien hallintaan perustuva kokonaisvaltainen näkemys lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Varhaiskasvatusta järjestetään valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatuspalveluissa, joista yleisimpiä ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin päivähoitotoiminta. Varhaiskasvatuspalvelujen tuottajina toimivat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. Varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvat myös oppivelvollisuusikäiset lapset, jotka käyttävät varhaiskasvatuspalveluja, kuten aamu- ja iltapäiväkerhoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11 - 12.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näin lapsella on mahdollisimman hyvät kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytykset. Hyvinvoinnin edistämiseksi lapsen perustarpeista huolehditaan, häntä arvostetaan ja hänet hyväksytään omanlaisenaan. Lapsi kokee olevansa tasa- arvoinen riippumatta sukupuolestaan, sosiaalisuudestaan, kulttuurisesta taustastaan tai etnisestä alkuperästään. Lisäksi hyvinvointia edistävät mahdollisimman pysyvät ja turvalliset ihmissuhteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.)

Varhaiskasvatusta ohjataan valtakunnallisilla ja kunnallisilla asiakirjoilla. Valtakunnalliseen ohjaukseen kuuluvat Lasten päivähoitoa ja esiopetusta koskevat lait ja asetukset, Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetussuunnitelman perusteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 8 - 9.) Opinnäytetyönsäni minun tulee ottaa huomioon varhaiskasvatusta ohjaavina asiakirjoina erityisesti valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Hyvinkään Varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua ja kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista valtakunnallisella tasolla. Kunnan laatiman varhaiskasvatussuunnitelman lähtökohtana ovat valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Laajasti määriteltynä liikuntakasvatusta on kaikki toiminta, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. Tämän hetkisessä yhteiskunnassa liikunnan tärkeyden yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen. Sitä kautta vaikutetaan vielä laajemmin kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysisen

toiminta- ja työkyvyn säilyttämisestä on tullut yhteiskunnalle erityinen haaste. Yksilötasolla liikunnan lisääminen merkitsee fyysisen hyvinvoinnin kohoamista ja elämänlaadun kokonaisvaltaista paranemista. Yhteiskunnan koneellistumisesta ja ihmisten fyysisestä passivoitumisesta on puhuttu jo kauan. Vasta viime vuosina on jopa lasten keskuudessa ollut havaittavissa elämäntapa, jossa arjen ja vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat pelkästään istuen, ilman minäänlaista fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksissa on osoitettu, että lapsuuden liikuntaharrastus voi lisätä aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä moninkertaisesti liikkumattomiin lapsiin verrattuna. Liikunnalla on nyky-yhteiskunnassa selkeät perustelut, joten kasvattaminen liikuntaan tulee näin ollen nähdä yhtenä keskeisenä kasvatustavoitteena. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 19 - 21.)

Varhaisvuosien liikuntakasvatukselle on ominaista, että lapsella on sisäinen halu liikkua. Koekseen mielihyvää lapsi hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin ja oppii tällä tavalla uusia motorisia taitoja, jotka toistojen myötä automatisoituvat. Lapset oppivat tehokkaasti mallioppimisen kautta. Lasten voimavarana on ennakkoluuloton kokeileminen. Tästä johtuen kasvattajan on hyvä käyttää liikuntatilanteissa monenlaisia opetusmenetelmiä rikastuttamaan lapsen oivalluksia monipuolisesta liikkumisesta. On tärkeää huomioida, että lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu sopivasti, jolloin hänen fyysinen kuntonsa paranee. Arviointia on hyvä tehdä yksilöllisesti suhteessa lapsen omiin kognitiivisiin, motorisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Esikouluikää lähestyttävät lapset oppivat myös itse arvioimaan omia liikunnallisia taitojaan. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 39 - 40.)

Liikunnan avulla voidaan edistää monia päivähoiton kasvatustavoitteita, jos kasvatustilanteet ja -ympäristöt ovat hyvin järjestettyjä. Liikunnassa yhdistyy monia perustaitoja, kuten sanallisten ohjeiden kuunteleminen, rytmi, paikanmäärittäminen sekä sanaston ja mielikuvituksen kehittyminen. Nämä ovat pohjana äidinkielen ja matematiikan oppimiselle. (Huttunen 2003, 59.) Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Tämän toteutuminen vaatii, ettei näitä mahdollisuuksia tehdä mahdottomiksi liiallisen keskinäisen kilpailun takia. Sama koskee liikunnan eettisiä kasvatustavoitteita. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja oikeudenmukaisuutta luonnollisissa tilanteissa pelien ja leikkien aikana. Lisäksi liikunnan avulla on mahdollisuus inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen edistämiseen. Liikunta tukee erityisesti sellaisten lasten oppimista, jotka tarvitsevat lyhytjänteisyyden ja vähäisen keskittymiskyvyn takia oppimisen tueksi toiminnallisuutta. Viimeaikaisten tutkimustulosten mukaan liikunnalla on aivotoimintoja aktivoiva vaikutus ja sitä kautta merkitystä oppimisen edistämässä. Liikunta sisältää myös ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Liikuntakasvatus on siis myös kulttuuri- ja taidekasvatusta. Liikunta on osa kansallista kulttuuriperintöä, mikä heijastuu harrastettavissa liikuntamuodoissa. Suomalaisen liikuntakulttuurin keskeinen määrittäjä on

vuodenaikojen vaihtelu, mikä tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden liikuntaan erilaisissa ilmasto- ja luonnonolosuhteissa. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 21 - 22.)

Liikuntakasvattaja on yhteiskunnallisen kehityksen myötä jatkuvien muutospaineiden alla. Aikaisemmasta urheiluperinteeseen nojaavasta liikuntakulttuurista on tullut koko väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Liikuntakasvatuksen kannalta suuren haasteen muodostavat lapset, jotka liikkuvat hyvin vähän, koska liikkumattomuus saattaa myöhemmin koitua toimintakykyä uhkaavaksi tekijäksi. Kasvattajan onkin tärkeää olla tietoinen ryhmän jokaisen lapsen kehitystasosta ja liikuntataidoista. Tämän avulla päivähoidossa pystytään tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla jokaista lasta liikkumaan. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 23 - 24.)

3.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat Varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista. Suosituksissa kuvataan yleisiä varhaiskasvatuksen perusteita yksityiskohtaisemmin miten lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii kokonaisvaltaisesti sekä miten lapsen hyvinvointia tuetaan liikunnan avulla. Suosituksissa annetaan liikunnan ohjaamisen kannalta merkittävää tietoa liikkumisen kokonaisuudesta, laadusta, ympäristöstä ja sopivasta välineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteuttamista. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys vaativat monipuolista ja päivittäistä liikkumista. Riittävä fyysinen aktiivisuus vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä, koska liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhain. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 10.)

Suosituksien mukaan varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin sekä luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Työyhteisön tulee pohtia, miten lapsen omaehtoista liikkumista voidaan tukea ja liikunnan kokonaisuutta lisätä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitteleminen tulee jakaa erilaisiin vaiheisiin, joita ovat vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma. Jokaisen varhaiskasvatushenkilöstöön kuuluvan tulee suunnitelmallisesti havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata havaintomotoristen taitojen että motoristen perustaitojen kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 16 - 18.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja mahdollisimman monipuolisesti eri ympäristöissä. Tilojen ja ympäristöjen suunnittelussa tulee ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitys sekä erilaisten liikuntaleikkien vaatimat aika-, tila- ja välineratkaisut. Ympäristöjen tulee olla sopivan haasteellisia ja liikuntaan kannustavia. Hyvä varhaiskasvatusympäristö vahvistaa lapsen luonnollista halua liikkua ja innostaa häntä kehittämään omia taitojaan. Lapsella tulee olla mahdollisuus vauhdikkaaseen liikumiseen myös sisätiloissa. Ympäristön luonnon, pihan ja alueen liikuntapaikkojen tarjoamat mahdollisuudet tulee hyödyntää. Monipuoliset ympäristöt houkuttelevat lasta niin, että hän jaksaa toistaa tuttua taitoa kymmeniä ja satoja kertoja, jos ympäristö ja välineet välillä vaihtuvat. Vaihtuvissa ympäristöissä lapsi joutuu mukauttamaan perustaitojaan erilaisen ympäristön tarpeita vastaaviksi. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 25 - 26.)

Suositukset määrittelevät, että päivähoitopaikoissa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. Lasten liikuntavälineiden tulee olla myrkyttömistä ja kestävästä materiaaleista valmistettuja välineitä. Suosituksissa on lueteltu suositellut liikuntavälineistö 0-3-vuotialle ja 3-6-vuotiaalle lapsille. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 28 - 30.)

Suositusten mukaan varhaiskasvatustahenkilöstön roolina on olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa liikunnan toteutumisen mahdollistamisessa. Varhaiskasvattajien tehtävänä on antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen ja kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat toimivat lapsille esimerkkeinä aktiivisesta elämäntavasta, ja luovat tällä tavalla perustaa liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille päivähoitossa ja kotona. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 31 - 32.)

3.2 Liikkuminen Hyvinkään päivähoitossa

Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelman mukaan päivittäinen ja monipuolinen liikkuminen on välttämätöntä lapsen tasapainoisen kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta. Liikkumisen tavoitteina Hyvinkään päivähoitossa ovat lapsen fyysisten ja motoristen taitojen kehittyminen, terveyden, hyvinvoinnin ja onnistumisen kokemusten lisääntyminen, sosiaalisten taitojen oppiminen, itseilmaisun ja mielikuvituksen kehittyminen, eri liikuntamuotoihin tutustuminen sekä liikunnan kehittyminen luonnolliseksi osaksi lapsen arkipäivää. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatusympäristön tulee olla riittävän haasteellinen sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Suunnitelma määrittelee, että liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä sekä omaehtoisen että ohjatun liikunnan ja leikin aikana. Hyvinkäällä on mahdollisuus harrastaa liikuntaa monipuolisesti, joten päivähoitossa hyödynnetään lähiliikuntapaikkoja monipuolisesti kausiliikuntaan. Hyvinkäällä on käytettävissä leikkipuistoja, jääliikuntakeskus, Perttulan nurmet, kentät, liikuntahallit, Sveitsin hiihtokeskus, Sveitsin uimala ja

ulkoilualue, urheilupuisto sekä ulkoilu- ja virkistysalueet. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan kasvattajan tulee innostaa ja tehdä mahdolliseksi lasten päivittäinen liikkuminen luomalla varhaiskasvatusympäristö virikkeiseksi, turvalliseksi ja houkuttelevaksi liikkumaan. Ohjatun liikunnan lisäksi on tärkeää mahdollistaa lapsen omatoiminen liikkuminen ja kannustaa häntä siihen. (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2006, 20 - 21.)

4 Motoriset perustaidot

Motorisessa kehityksessä kehittyvät ensin motoriset perustaidot (liite 1). Jokaisen lapsen on hyvä oppia suorittamaan perustaidot mahdollisimman oikein pystyäkseen käyttämään niitä hyväkseen jokapäiväisissä toiminnoissa ja lajitaitojen oppimisessa. Motoriset perustaidot toimivat kognitiivisen ja sosio- emotionaalisen oppimisen välineinä. Perustaitojen perustana ovat tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot. (Numminen 1996, 24.)

4.1 Liikkumistaidot

Jotta lapsi pystyisi kävelemään tiettyyn suuntaan, hänen tulee hallita tasapainonsa seisoes- saan yhdellä jalalla. Kävelyssä vartalon painopiste siirtyy seisossa tukijalan yli työntävän jalan samanaikaisen heilahdusvaiheen aikana. Liikkumistaitoja ovat taidot, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppää- minen, hyppeleminen ja laukkaaminen. Liikkumistaidot kehittyvät tässä järjestyksessä kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Päivähoitoikäisen lapsen tulisi kouluun mennessä saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli. (Numminen 1996, 26.)

4.2 Tasapainotaidot

Vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääntyessä ja aistitoimintojen jäsentymisen myötä lapselle syntyy halu saada itselleen kaukana olevia esineitä. Se saa lapsen vastustamaan painovoimaa ja nousemaan ylöspäin päinmakuulta sekä kierimään pituusakselinsa ympäri, ryömimään, konttaamaan ja etenemään istuen. Lapsi alkaa tietämättään käyttää hyväkseen tasapainotai- tojaan. Toistojen myötä lapsi ehdollistuu siihen, että hän voi erilaisten asentojen ja liikkei- den avulla saada itselleen haluamansa esineen. Toistojen aikana toiminnan edellyttämät her- mostolliset yhteydet jäsentyvät ja toiminta tapahtuu ilman tietoista ohjausta. Sama halu, yhdistyneenä toiminnan aktivoimaan hermostolliseen kehitykseen, saa lapsen nousemaan is- tumaan ja seisomaan. Tasapainotaidot ovat lapsen oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä, joissa vartalo pysyy paikallaan ja joissa pyritään tasapainon ylläpitämi- seen siirryttäessä paikasta toiseen. Kaikki liikkeet tapahtuvat joko paikalla tai liikkuen, joten tasapaino on yhteydessä kaikkiin motorisiin suorituksiin. (Numminen 1996, 24 - 37.) Pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia tasapainotaitoja ovat koukistaminen, ojentaminen, kier- täminen, kääntyminen ja heiluminen. Nämä taidot kehittyvät ensimmäisten elinkuukausien aikana. Pian lapsi oppii myös kierimään oman pituusakselinsa ympäri ja ryömimään eteen- ja taaksepäin. Vähitellen tasapaino kehittyy, kun lapsi suuntaa konttaamisen ja kävelemisen, ensin tukea pitkin ja myöhemmin ilman tukea, tiettyyn suuntaan tapahtuvaksi. Tämä vaihe saavutetaan ensimmäisen ikävuoden aikana. Tämän jälkeen lapsi pystyy myös kierimään poi- kittaisakselinsa ympäri tehden kuperkeikan aluksi eteenpäin ja myöhemmin taaksepäin. Päi-

vähoitoikäisen lapsen tasapainotaitoihin kuuluvat myös laskeutuminen ja nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdissa, lähteminen paikalta, harhauttaminen ja törmääminen. Tasapainotaitojen suoritus paranee useiden toistojen avulla. (Numminen 1996, 24 - 26.)

4.3 Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä joko itse riippuen tai työntäen niitä itsestään pois päin antaakseen niihin lähtövoimaa tai vetäen niitä itseensä päin vaimentaakseen niiden liikevoimaa. Alle kolmevuotiaana käsittelytaidoista kehittyvät vierittäminen, pyörittäminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Tämän jälkeen lapsi pystyy myös osumaan liikkuvaan palloon joko kädellä, jalalla tai mailalla, mikä mahdollistaa pompottamisen, lyömisen, pukkaamisen, kuljettamisen ja kuolettamisen kehittymisen. Hienomotoriset taidot painottavat tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Niitä ovat kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen, tietokonepelit ja soittaminen. Liikuntakasvatuksessa kiinnitetään pääosin huomiota karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittymisen edistämiseen. Karkeamotoriset käsittelytaidot luovat kuitenkin perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle, koska kehitys raajoissa etenee vartaloa lähellä olevista osista kauempana oleviin osiin. Toistojen myötä käsittelytaitojen suoritusmalli kehittyy päivähoitoyössä. (Numminen 1996, 26 - 31.)

5 Liikuntakasvatuksen suunnittelu

Vuosisuunnitelmaan sisällytetään kaikki ne liikuntateemat, joita vuoden aikana tullaan käyttämään. Suunnitelmassa otetaan huomioon liikunnan monipuolisuus, vuodenajat ja eri olosuhteiden hyödynnettävyys. Liikunnan suunnitteluvaiheessa on hyvä ottaa huomioon lasten toivomukset ja ajankohtaiset mielenkiinnon kohteet, kuten jalkapallon tai taitoluistelun MM-kisat. Tällainen suunnittelu on lapsilähtöistä, koska lapset ovat mukana suunnittelussa aktiivisina toimijoina. Vuosisuunnitelman teemat tulee olla vanhempien nähtävillä esimerkiksi ilmoitustaululla. Tämän avulla vanhemmat tulevat paremmin tietoisiksi liikunnan toteutuksesta ja sen merkityksestä. Vuosisuunnitelman jälkeen siirrytään kausisuunnitelmaan. Yksi kausi kestää noin kaksi- kolme peräkkäistä tuokiota. Tuokiosuunnitelman tavoitteena on ylläpitää lasten henkistä ja fyysistä aktiivisuutta mahdollisimman pitkän ajan. Vaikka tuokiosuunnitelma onkin hyvä tehdä tarkasti, on tärkeää huomioida myös mahdolliset muutostekijät. (Numminen 1996, 112 - 113.)

Tuokiosuunnitelma (liite 3) voidaan jakaa alkuleikkiin, perusliikkeeseen, opetettavaan asiaan, leikkiin ja rentoutukseen. Alkuleikki on lyhyt, minkä tarkoituksena on purkaa energiaa, antaa lasten tutustua käytettävään tilaan sekä aktivoida heidän hermostonsa, lihaksistonsa, hengitys- ja verenkiertoelimistönsä. Alkuleikin olisi hyvä liittyä läheisesti tulevaan toimintaan, jolloin se auttaisi lapsia suuntaamaan huomionsa uuteen asiaan. Uuden asian opettaminen alkaa edellisen tunnin ydinkohtien mieleen palauttamisella. Näin kasvattajan on helppo rakentaa yhtymäkohtia uuteen asiaan. Tuokion lopussa olevan rentoutuksen aikana lapset rauhoittuvat ja saavat kertoa omia kokemuksiaan tuokiosta. (Numminen 1996, 117 - 120.; Autio 2001, 25.)

5.1 Lapsikeskeinen suunnittelu

Lapsikeskeisen kasvatuksen puolestapuhujat eivät pidä tarpeellisena opetus- ja kasvatussuunnitelmia, jotka ovat etukäteen laadittuja kasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Heidän käsityksensä mukaan kasvatuksen tavoitteet, sisällöt ja menetelmät ovat johdettavissa lapsesta. Lapsikeskeinen kasvatusnäkemys pyrkii irti aikuisen valta-asemasta. Oletetaan, että siitä päästään eroon, kun tämän toimintamallin tuloksena kasvatusprosessin tavoitteet, sisällöt ja menetelmät johdetaan lapsesta. (Hytönen 2007, 99.)

Lapsikeskeinen kasvatusnäkemys tuo kuitenkin mukanaan uudenlaisen valtaongelman. Voima-peräisesti käytettynä lapsikeskeinen kasvatus saattaa vaarantaa yhteiskunnan tarjoaman kasvatuksen avoimuuden. Julkisen kasvatusjärjestelmän tulee olla kehitettävä ja hallinnoiva instituutio. Näin ollen yhteiskunnan tarjoamaa kasvatusta ei voida jättää ainoastaan ammattikasvattajille. Kasvatusjärjestelmän kehittäminen ja hallinto pyritään turvaamaan kasvatusta ohjaavilla lainsäädännöillä, siihen perustuvilla opetus- ja kasvatussuunnitelmien valtakunnalli-

silla perusteilla sekä varsinaista kasvatustehtävää toteuttavissa yksiköissä laadituilla opetus- ja kasvatussuunnitelmilla. Nämä ovat julkisia asiakirjoja, jotka tekevät yhteiskunnan tarjoamasta kasvatuksesta näkyvän. Niiden kautta rakentuvat kuvan avulla julkisen vallan edustajat, lasten vanhemmat ja kasvattajat voivat yhdessä osallistua yhteiskunnan tarjoaman kasvatuksen suunnitteluun, seuraamiseen ja kehittämiseen. Täysin lapsikeskeisesti toimittaessa valinnat ja ratkaisut jäisivät yksinomaan kasvattajille, sillä heidän havainnoisivat ja kuuntelisivat kasvatustilanteessa lapsia. (Hytönen 2007, 99 - 100.)

Erityisesti päivähoitoikäisten lasten kasvatuksessa korostetaan lasten monipuolista ja tasapainoista kehitystä. Etukäteen valmiiksi laaditut opetus- ja kasvatussuunnitelmat ovat todennäköisesti paras tae sille, että tasapainoisen kasvatuksen vaatimus toteutuu kaikkien lasten kohdalla. Valmiiksi laadittujen suunnitelmien lapsikeskeisyys näkyy kasvattajien tekeminä lapsikohtaisina valintoina ja ratkaisuin. (Hytönen 2007, 100.)

Kehittämäni liikunnan vuosisuunnitelman tarkoituksena on turvata kaikkien lasten monipuolinen ja tasapainoinen liikuntakasvatus. Suunnitelmaa tehdessäni olen pyrkinyt ottamaan huomioon liikunnan monipuoliset mahdollisuudet, jotta sitä voisi hyödyntää mahdollisimman paljon Hyvinkään päivähoiton erilaisissa lapsiryhmissä. Suunnitelmaa ei ole tarkoitus noudattaa orjallisesti vaan joustavasti oman lapsiryhmän tarpeiden ja mielenkiinnon mukaisesti. Liikunnan ryhmäkohtaisessa suunnittelussa tulee ottaa huomioon jokaisen lapsen ainutlaatuisuus omine tarpeineen ja toiveineen. Pelkästään yhden ohjatun liikuntatuokion aikana tämä on mahdotonta toteuttaa. Tästä syystä liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta jokaisen erityiselle huomioimiselle tarjoutuisi mahdollisuus. Lisäksi on muistettava lapsen omaehtoinen liikkuminen ja siihen liittyvät monipuoliset mahdollisuudet hänen oman mielenkiintonsa mukaan. Uskon, että opinnäytetyöni mahdollistaa lapsilähtöisyyden toteutumisen paremmin, koska sen avulla päivähoitoympäristöistä voidaan luoda lapsen liikkumista houkuttelevia.

5.2 Lapsen havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen arviointi

Suunnittelun alkuvaiheessa tulee tietää lapsen sen hetkinen kehitystaso, taidot ja tarpeet. Toiminnan alkuvaiheessa on hyvä käyttää arviointia, mikä auttaa tavoitteellisen ja laadukkaan liikuntatuokion suunnittelussa. On tärkeää muistaa, että lasten yksilölliset erot saattavat olla suuria vaikka ikä olisi sama. (Numminen 1996, 112.)

Päivähoitoikäisten lasten persoonallisuuden kehitys perustuu havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen kehitykseen. Havaintomotoristen taitojen avulla lapsi hankkii tietoa ympäristöstään, itsestään, omasta kehostaan ja sen osista. Lisäksi lapsi oppii toistojen ja kokemusten kautta käyttämään havaintomotorisia taitoja motoristen perustaitojen tarkoituksenmukaiseen ohjaukseen erilaisissa arkielämän tilanteissa. Havaintomotorisissa ja motorisissa perustaidoissa tapahtuva oikeansuuntaiset muutokset luovat merkittävän perustan lapsen perso-

nallisuuden kehitykselle. Kasvattajan tulee tarkkailla näissä taidoissa tapahtuvien muutosten oikeansuuntaisuutta ja kiinnittää huomiota mahdollisesti havaittaviin poikkeamiin. (Numminen 1995, 3 - 8, 15.)

Pirkko Nummisen kehittämän APM-testistön tarkoituksena on auttaa kasvattajia päivähoitoikäisten lasten havaintomotorisissa ja motorisissa perustaidoissa tapahtuvien muutosten arvioinnissa. Arvioinnilla tarkoitetaan laajasti määriteltynä kaikkea sitä toimintaa joka tähtää koko varhaiskasvatuksen tavoitteiden, toiminnan ja tulosten edistämiseen. Sen tarkoituksena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä vaikuttamalla myönteisesti jokaiseen yksilöön. Arviointitilanteiden on hyvä olla ilmapiiriltään positiivisia ja turvallisia, koska se vaikuttaa lapsen motivoitumiseen ja innostumiseen tehtäviä kohtaan. Arvioinnin mittareita on jaettu 1-3-vuotiaille ja 4-7-vuotiaille sopiviksi siten, että samoja taitoja arvioidaan vanhemmilla lapsilla vaikeuteissa muodossa nuorempiin verrattuna. Kasvattaja pystyy käyttämään arvioinnissa esille tulleita tietoja hyväkseen liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Ohjauksen eriyttäminen jokaisen lapsen kehitysedellytysten mukaisesti on tärkeää, koska lapsen kehitys on yksilöllistä ja erot iän ja sukupuolen suhteen saattavat olla suuria. Lisäksi mitä aikaisemmassa vaiheessa kehityspoikkeamat tai -viivästymät havaitaan, sitä paremmin kasvattaja pystyy tukemaan lapsen oikeansuuntaista kehitystä. Päivähoitoikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaava APM- testistö on yksinkertainen ja helppo toteuttaa ilman erikoistimenpiteitä ja -välineitä. Kasvattajien lisäksi myös vanhemmat saavat APM- testistön avulla ajankohtaista tietoa oman lapsensa kehityksestä. (Numminen 1995, 3 - 8, 15.)

Itse käytän tästä menetelmästä nimitystä APM-tehtävät. Mielestäni menetelmän tarkoituksena ei ole testata lasta, vaan arvioida hänen sen hetkistä kehitystä erilaisten tehtävien avulla. Lisäksi sanat testi ja lapsen testaus saattavat aiheuttaa pelkoa ja epävarmuutta lapsessa itsessään sekä hänen vanhemmissaan. APM-tehtävät on mielestäni lapsi- ja vanhempiystävällisempi nimitys arvioinnista.

6 Liikunnallisten kokemusten merkitys lapsen kehityksessä

Lapsen liikkumalla ja leikkimällä saamiensa kokemusten myötä hänen motoriset kyvyt ja taidot kehittyvät. Lapsesta tulee ketterämpi ja etevämpi, hän kokee liikunnallisissa leikeissä paljon onnistumisia ja saa sitä kautta enemmän itseluottamusta. Liikkuminen kuuluu lapsen toiminnan ja ilmaisun perusmuotoihin. Liikkumalla lapsi on kosketuksissa materiaalisen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja oppii tuntemaan sen sääntöjä. Kehollaan hän oppii myös tuntemaan omaa persoonaansa, mikä on identiteetin kehityksen perusta. Liikunnan merkitystä jaotellaan lapsen eri kehityksen osa-alueisiin, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, että lapsen persoonassakin olisi toisistaan erillisiä tasoja. Lapsi on kokonaisuus, jossa ajattelemisen ja tuntemisen, toimimisen, aistimisen ja liikkuminen ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa ja myös vaikuttavat toinen toisiinsa. Jaottelun tarkoituksena on havainnollistaa lapsen liikunnallisten kokemusten monipuolisia yhteyksiä ja vaikutusmuotoja. (Zimmer 2001, 20 - 21.)

Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa liikunnallinen kehitys on iso osa-alue. Liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavat erityisesti hermoston, verenkierron, eri aistien sekä tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen. (Autio 2001, 26.) Lapsella, jonka motoriset taidot ovat heikot, esiintyy huomattavasti enemmän vaikeuksia muun muassa kielen, hahmottamisen, perusturvallisuuden ja itsetunnon alueilla. Lapsen kasvaessa seuraamukset näyttävät kehittyvän myös sosio-emotionaaliksi vaikeuksiksi. (Kokljuschkin 1997, 27.)

6.2 Liikunnalliset kyvyt ja taidot

Liikuntakasvatukseen tulee auttaa lasta omaksumaan monipuolisia liikunnallisia taitoja selviytyäkseen erilaisissa olosuhteissa. Lapselle tulee antaa tietoa liikunnallisten ominaisuuksien kehittämisestä ja taitojen oppimisesta. On tärkeää, että lapsi ymmärtää, miksi jotain tehdään ja mihin se vaikuttaa. Pienikin lapsi innostuu taitoharjoittelusta ja oppii keskittymään siihen, kun hänelle kerrotaan mitä ja miksi jotain harjoitellaan. Kun lapsella on fyysisesti vahva perusta, siihen on helppo lisätä vaikeampia taitoja ja niiden yhdistelmiä. Liikunnallisia kykyjä ja taitoja ovat motoriset perustaidot, kehon hallinta ja rytmi. Perusliikkeet ovat käytännön taitoja, jotka edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. Motoriset perustaidot ovat lapsen liikunnallisen kehityksen perusta. Perustaidot luokitellaan liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoihin. Nämä ovat päivittäin tarvittavia taitoja, joita lapsi opettelee ensimmäisten ikävuosiensa aikana selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoista. Iän karttuessa uusina haasteina ovat perustaitojen yhdistelmät ja välineiden liittämisen liikkeeseen. Tällä tavalla haasteet vaativat uuden oppimista ja sopeutumista tasapainon ja liikkeen suhteen. (Autio 2001, 28 - 30.)

Lapsi oppii motoriset perustaidot herkimmin tietyssä kehitysvaiheessa. Herkin oppimisvaihe ja sen kesto vaihtelevat suuresti iän ja yksilön suhteen. Kehityksen etenemisjärjestys on kuitenkin kaikilla sama. Perustaitojen oppimisessa on kolme päävaihetta: karkea- ja hienokoordinaatio sekä automatisoituminen. Karkeakoordinaation vaiheessa opitaan vain liikkeen peruskaava. Liikkeet eivät yhdisty sujuvasti ja liikerytmi on virheellinen. Hienokoordinaation vaiheeseen edetessä samaa liikettä on toistettu useita kertoja. Liikettä toistamalla se kehittyy vähitellen tarkoituksenmukaisemmaksi ja harmonisemmaksi. Automatisoiduttua useiden toistojen kautta, liikkeen tarkkuus ja varmuus lisääntyvät. Tässä vaiheessa liikettä voidaan soveltaa erilaisiin olosuhteisiin. Vaativampien liikunnallisten taitojen kehittymisen edellytyksenä on, että perustaidot ovat kehittyneet perusvalmiuksiksi. Kehon hallinta vaikuttaa lapsen kykyyn ottaa koko vartalo mukaan liikkeeseen ja sen avulla tehostaa suoritusta. Kehon hallinnan avulla lapsi oppii vastustamaan maan vetovoimaa ja pystyy suorittamaan haasteellisiakin liikeyhdistelmiä. Rytmisen liikkumistaito on perusta kaikelle taidokkaalle esitykselle. Rytmiset harjoitteet, jotka sisältävät askelkuvioita, kuten tanssia, hyppynaruharjoitteita sekä välineen ja liikkeen yhdistämistä, tarjoavat monipuolisia vaihtoehtoja harjoitella rytmiä. (Autio 2001, 30.)

6.3 Minän kehitys

Lapsi kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla. Hän hankkii käsityksen omasta minästään. Lapsi kokee osaamisen ja osaamattomuuden, menestymisen ja menestymättömyyden, itsenäistymisen ja siihen tarvittavat keinot. "Minä itse" on lapsen ensimmäinen itsenäistymisen ilmaus. Lapsi haluaa pukeutua, kävellä ja kiipeillä omatoimisesti ilman muiden apua. Nämä ovat fyysisiä saavutuksia, jotka todistavat lapselle hänen asteittain kehittyvästä riippumattomuudestaan. Lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset vaikuttavat merkittävästi minän rakentumiseen. Ne muodostavat pohjan tietoisuudelle, joka lapsella on omasta persoonastaan. Fyysisten kokemusten kautta lapsi saa palautetta kyvyistään ja taidoistaan, jolloin hän yhdistää toimintansa tulokset ja muiden arviot toiminnastaan omaan persoonaansa. (Zimmer 2001, 21 - 23.)

Lapsen käsitystä omasta minästään vaikuttaa voimakkaasti hänen koko käyttäytymiseensä. Tyytyväisyys, tasapainoisuus, tapa käsitellä ongelmia ja suhtautua uusiin tilanteisiin määräytyy sen mukaan, minkälaisena hän näkee itsensä ja miten hän arvioi itsensä. Kasvattaja voi tukea lapsen myönteistä kuvaa itsestään porrastamalla liikunnalliset tehtävät vaativuustasoltaan niin, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Liikunnallisissa tilanteissa myös pelokkaan ja estyneen lapsen tulee saada kokea itsensä aktiivisena ympäristönsä jäsenenä. Lasta ei kuitenkaan saa pakottaa osallistumaan liikuntaleikkiin, minän kehityksen kannalta on tärkeää odottaa, kunnes hän itse on valmis tiettyihin suorituksiin. (Zimmer 2001, 24 - 26.)

6.4 Hyvä itsetunto

Itsetunto on voimakkaasti yhteydessä lapsen liikunnalliseen osaamiseen. On tärkeää, että lapsi saa kehittää itsetuntoaan monipuolisilla liikuntakokemuksilla. Lapsen luottaessa omiin taitoihinsa hän uskaltaa helpommin kokeilla uusia asioita ja tämän kautta oppii uusia taitoja. Hyvä itsetunto ylläpitää jatkuvaa oppimismotivaatiota. Tyytyväisyys itseensä ja osaamiseensa saa lapsen tuntemaan olonsa varmemmaksi, mikä on merkittävää lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta. Hyvää itsetuntoa kehittää selviytyminen erilaisista tehtävistä hyväksytysti. (Autio 2001, 35.)

Itsetunnon kehittymisen kannalta muilta ihmisiltä saatu hyväksyntä on tärkeää. Aikuinen osoittaa lapselle välittämisenä ja huolehtimisena sanoilla ja eleillä. Lapsiryhmässä aikuisen tulee opettaa myös lapsi antamaan kannustusta toiselle lapselle hyvästä suorituksesta ja käytöksestä. Aikuinen tukee liikunnan aikana lapsen itsetuntoa kannustamalla ja tuomalla esille hänen vahvuuksiaan. Tekemisen kautta lapsi saa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. On tärkeää, että lapsi oppii vastaanottamaan sekä myönteistä että kielteistä palautetta. (Autio 2001, 35 - 36.)

6.5 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita hän saa jokapäiväisessä kanssakäymisessä muiden kanssa. Tällä tavalla lapsi oppii antamaan periksi, pitämään puolensa, riitelemään ja sopimaan, saamaan tahtonsa läpi ja alistumaan, jakamaan ja luopumaan, hylkäämään ja hyväksymään. Liikunnallinen toiminta ja liikuntaleikit sisältävät monia sellaisia tilanteita, joissa lapselta vaaditaan kanssakäymistä muiden lasten kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuksia huomioida ja auttaa toinen toisiaan, oppia toinen toiseltaan, kykyä käsittelemään epäonnistumista ja sopeutua jokaisen lapsen erilaisiin kykyihin. Usein alle kolmevuotias hyväksyy kaverikseen jokaisen, joka hänen kanssaan toimii. (Zimmer 2001, 26 - 29.)

Kolmevuotiaana lapselle alkaa olla yhä tärkeämpää, että hän saa valita itse omat kaverinsa. Kaksinpeleihin ja piirileikkeihin ei enää hyväksytä ketä tahansa pelikaveriksi tai vierustoveriksi. Tällaisissa tilanteissa on vaarana, että jotkut lapset joutuvat helposti syrjään. Kolmevuotias lapsi ei pysty vielä omaksumaan toisen näkökulmaa ja asettumaan hänen asemaansa. Tästä syystä kolmevuotias toimii ryhmätilanteissa aivan kuin hän olisi kaiken toiminnan keskipisteenä. Vähitellen lapsi alkaa huomata, että on olemassa eri näkökulmia. Kuuden vuoden iässä lapsi kykenee peilaamaan omaa toimintaansa toisten näkökulmasta. Tällöin lapsi pystyy huomioimaan toisten lasten mahdolliset reaktiot ja tunteet, ja osaa sopeuttaa omaa käyttäytymistään niihin. (Zimmer 2001, 29.)

Liikunnallisissa toiminnoissa on tärkeää antaa lapsen kokea monenlaisia rooleja ja vaihtoehtoja omalle toiminnalleen. Liikuntaleikkien aikana esille tulevien sosiaalisten konfliktien ratkaisuna on hyvä antaa lasten itse selvittää kiista, tosin aikuinen voi toimia apuna. Lapset oppivat näiden kokemusten avulla, että he voivat itse kehittää yhteisleikin ideoita niin, ettei ketään suljeta pois ja kukaan ei ole muita parempi tai heikompi. Liian paljon kilpailuhenkeä provosoivia liikuntaleikkejä on hyvä välttää liikunnallisessa kasvatuksessa. Kasvattaja vaikuttaa liikuntaleikkien ja pelien valinnalla sekä niihin liittyvillä järjestelytoimenpiteillä myönteisesti lapsiryhmän sisäisiin sosiaalisiin suhteisiin. Esimerkiksi hippaleikeissä ei saisi käydä niin, että lapsi karsiutuu lopullisesti pois, vaan aina pitäisi säilyttää mahdollisuus vapautua. (Zimmer 2001, 30 - 32.)

Liikuntakasvatuksen tulee täyttää sosiaalisen kehityksen ja eettisen käsityksen vaatimukset. Lapsen tulee ymmärtää osallistumisen merkitys, yhteistyö ja toisen hyväksyminen. Asenteiden ja arvojen oppiminen, sosiaalinen vuorovaikutus, toisen huomioon ottaminen, hyvä käytös, velvollisuuksista huolehtiminen ja reilu peli kuuluvat lapsen moraaliseen ja tasapainoiseen kehitykseen. Taitojen oppimiseen vaikuttaa aikuisen antama oma käytösmalli. Käyttäytymistä ohjataan käytännön harjoitteiden ja yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamisen kautta. On tärkeää, että aikuinen toimii myös itse annettujen säästöjen mukaisesti. Joukkuepelien avulla lapsi oppii yhteistyön merkitystä. Yhteispelit ja -leikit opettavat, että kaikkia joukkueen jäseniä tarvitaan. Aikuisen tulee huolehtia siitä, että myös ryhmässä jokainen saa onnistumisen elämyksiä. Lapsen on helpompi hyväksyä häviäminen ryhmässä ja joukkueessa kuin yksilönä. Ryhmässä häviäminen jakautuu useamman lapsen kesken. Tällä tavalla lapsi oppii, että aina ei voi voittaa. Häviäminen kannustaa myös seuraavalla kerralla parempaan yhteistyöhön ryhmän ja joukkueen kesken. (Autio 2001, 33 - 34.)

6.6 Kognitiivinen kehitys

Lapsen henkinen kehitys perustuu ensimmäisten ikävuosien aikana lähinnä liikkumiseen ja havainnoimiseen. Lapsi omaksuu ympäristöönsä aistiensa ja kehonsa avulla. Hän oppii ymmärtämään ympäristöönsä ja teon kohteiden ominaisuuksia tutkimalla ja kokeilemalla materiaaleja ja esineitä. Lapsen fyysiset ja liikunnalliset kokemukset ovat aina yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana ja joiden avulla lapsi liikkuu. Lapsi oppii esimerkiksi, että pyöreä pallo pyörii eteenpäin ja kulmikas noppa jää paikoilleen. Pallolla leikkiessään lapsi huomaa, ettei ole kiinni ainoastaan pallon koosta tai painosta, miten hyvin se pomppii, vaan myös alustasta jolla sitä pompotetaan. Lapsi ymmärtää kokemustensa kautta, että pallo käytäytyy eri tavalla nurmikolla ja asfaltilla, matolla ja lattialla. Tällä tavalla lapsi havaitsee esineiden ominaisuudet. (Zimmer 2001, 33 - 34.)

Piaget'in mukaan lapsen älykkyys kehittyy samalla kun lapsi käsittelee ympäristönsä esineitä. Ajattelu tapahtuu aluksi aktiivisen toiminnan muodossa. Hallitsemalla tilanteita käytännön tasolla lapsi päätyy niiden hallintaan myös teoreettisella tasolla. Piaget'in mukaan älykkyiden kehittyminen perustuu siihen, että lapsella on mahdollisuus käsitellä ympäristönsä esineitä kokeilemalla ja hankkia itsenäisesti kokemuksia. Lapsi hankkii näitä kokemuksia muuntelemalla toimintaansa ja toimimalla erilaisissa olosuhteissa. Monet käsitteet, kuten vauhti ja tasapaino ovat sidoksissa lapsen omaan tekemiseen. Näitä kokemuksia lapsi hankkii perusliikuntamuotojen avulla, kuten kiipeämällä, pyörimällä ja hyppimällä. Muuntelemalla liikuntatilanteita, esimerkiksi kiipeämällä erilaisia, loivia ja jyrkkiä, tasoja pitkin, lapsi kokee välittömästi syyn ja seurauksen ja oppii huomaamaan eri yhteyksiä. (Zimmer 2001, 33 - 34.)

Kahden ensimmäisen elinvuoden aikana havainnoimisen ja motorisen toiminnan välillä on tiivis yhteys. Tällöin älykkyys perustuu poikkeuksetta toimintaan ja siihen, että esineitä havainnoidaan niitä käyttämällä. Kognitiivisen kehityksen myötä tällainen älykkyys peittyi kehittyneempien ajatusmallien, kuten mielikuvien alle, säilyttäen kuitenkin merkityksensä henkisen kehityksen perustana myöhempinäkin ikävuosina. Piaget'in mukaan lapsi laajentaa toimintakyk्याän hankkimalla liikunnan avulla monipuolisia kokemuksia. Tästä syystä liikkuminen voidaan ajatella lapselle tärkeänä porttina maailmaan. (Zimmer 2001, 35 - 41.)

6.7 Terveys ja hyvinvointi

Terveyskasvatus on hyvä aloittaa jo päiväkodissa. Se sisältää terveellisen ravinnon, runsaan oleskelun raittiissa ilmassa ja monipuolisen, lapsen tarpeet huomioon ottavan liikunnallisen tarjonnan. Kehittyäkseen terveellisesti lapset tarvitsevat säännöllistä, päivittäistä liikuntaa. Elimistö kaipaa riittävästi ärsykeitä jotta se kehittyy suorituskykyiseksi. Suurimpia elinjärjestelmiä ovat tuki- ja liikuntaelimistö, sydän sekä hengitys- ja verenkiertoelimet, aineenvaihdunta ja hermosto. Elimen rakenne ja suorituskyky eivät ole riippuvaisia ainoastaan perinnöstä, vaan myös siihen kohdistuvan rasituksen laadusta ja määrästä. Lapsella on oltava päivittäin mahdollisuus liikkumiseen, jonka kautta hän synnyttää toiminnallisia ärsykeitä. Monipuolinen liikkuminen ja uupumukseen saakka riehuminen ovat hyvin tärkeitä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Ne tukevat lapsen kasvuärsykeitä, piristävät sydämen toimintaa ja verenkiertoa, vahvistavat lihaksistoa ja parantavat koordinaatiokykyä. (Zimmer 2001, 43 - 44.)

Terveiden käsite on nykyään muutakin kuin fyysinen toimintakyky. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveys tarkoittaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tästä syystä varsinkin lasten terveys ja hyvinvointi on läheisessä yhteydessä olosuhteisiin, jotka vaikuttavat heihin jokapäiväisessä elinympäristössä. Liikuntamahdollisuuksien väheneminen yhä laajenevan teknillistymisen seurauksena on merkittävä osuutensa siinä, että lasten ryhti- ja lii-

kuntavammat ovat viime vuosina lisääntyneet runsaasti. Päivähoitoikään kuuluu perustavia kehitysprosesseja, jotka luovat pohjan myöhemmälle ryhdille ja suorituskyyville. Kasvava elimistö on erityisen altis korkean elintason haittatekijöille, kuten liikunnan puutteelle ja väärälle ravinnolle. Nykyisen kasvuympäristön ollessa hyvin virikkeellinen ja täynnä ehtymättömiä ärsykevirtoja, joiden työstämiseen lapsilla ei ole mahdollisuutta lisättynä liikuntamahdollisuuksien kaventumisella, on selvää, että liikunnan puutteesta johtuvat sairaudet yleistyvät. Häiriöitä esiintyy lisääntyvässä määrin myös käyttäytymisessä ja aistihavaintojen työstämisessä. Lisäksi kommunikaatiohäiriöt, pelot, aggressiivisuus, keskittymishäiriöt ja hyperaktiivisuus ovat yleistyviä oireita. (Zimmer 2001, 44 - 45.)

Tiedetään, että liikunnalliset kokemukset ovat lapsen terveydelle välttämättömiä. On kuitenkin syytä korostaa, että toivottua tulosta saadaan aikaan vasta silloin, kun lapsi osallistuu liikuntaleikkeihin omasta ilostaan ja mielihyvästään. Liikunnallisen tarjonnan tulisi vastata lapsen henkilökohtaista kehitystasoa ja tarpeitaan, jotta hän osaisi menestyksellisesti havainnoida itseään ja hänellä olisi hyvä olla. Se edellyttää luottamuksen ja vapaaehtoisuuden ilmapiiiriä, jossa lapsen ei tarvitse pelätä heikkouksiaan ja jossa myös ulkoiset puitteet rohkaisevat häntä löytämään omat suoritukselliset rajansa. Kokonaisvaltaista terveystasoa tukee parhaiten jo päivähoitossa toteutettu liikunta, joka tuottaa lapselle mielihyvää, antaa hänen tuntea itsensä osaavaksi mahdollisista heikkouksistaan huolimatta ja synnyttää hänessä varman tunteen ryhmän ja kasvattajan hyväksynnästä. Vaikka lapselle, toisin kuin aikuiselle, terveys ei ole liikkumisen motiivi, ei missään toisessa ikäluokassa ole yhtä hyviä mahdollisuuksia ohjata lasta itsenäiseen ja säännölliseen liikkumiseen. Samalla luodaan hyvä ja motivoiva pohja tuleviin liikunnallisiin elinvuosiin. (Zimmer 2001, 45 - 47.)

6.8 Aivotoiminnan kehitys

Suomessa liikunnan merkityksestä aivotoiminnalle tehtyjen tutkimusten mukaan kaikki hermoverkot ovat lopullisessa muodossaan kehittymisen ja oppimisen tulosta. Ärsyttämällä hermoja oikein pystytään vaikuttamaan kehitykseen myönteisellä tavalla. Mitä enemmän lapsi saa toimintaa ja kokemuksia, sitä enemmän hermosolujen välillä syntyy tarvittavia kytköksiä, jotka määräävät, miten tieto kulkee hermosolukossa. Aivojen hermosolut muodostavat tuhansia kytköksiä, jotka ovat yhteydessä tuhansiin muihin aivosoluihin. Aivosolujen laatu korvaa niiden määrän. Esimerkiksi, kun pyörällä ajamisen taito kehittyy, tarvitaan yhä vähemmän aivotoimintoja keskittymään varsinaiseen tekemiseen ja huomion voi samanaikaisesti kiinnittää muuhun ympäristöön. Mitä enemmän hermojen välille syntyy kytköksiä, sitä helpommin lapsi pystyy oppimaan uutta tietoa. (Virsu 1993, 14 - 15.)

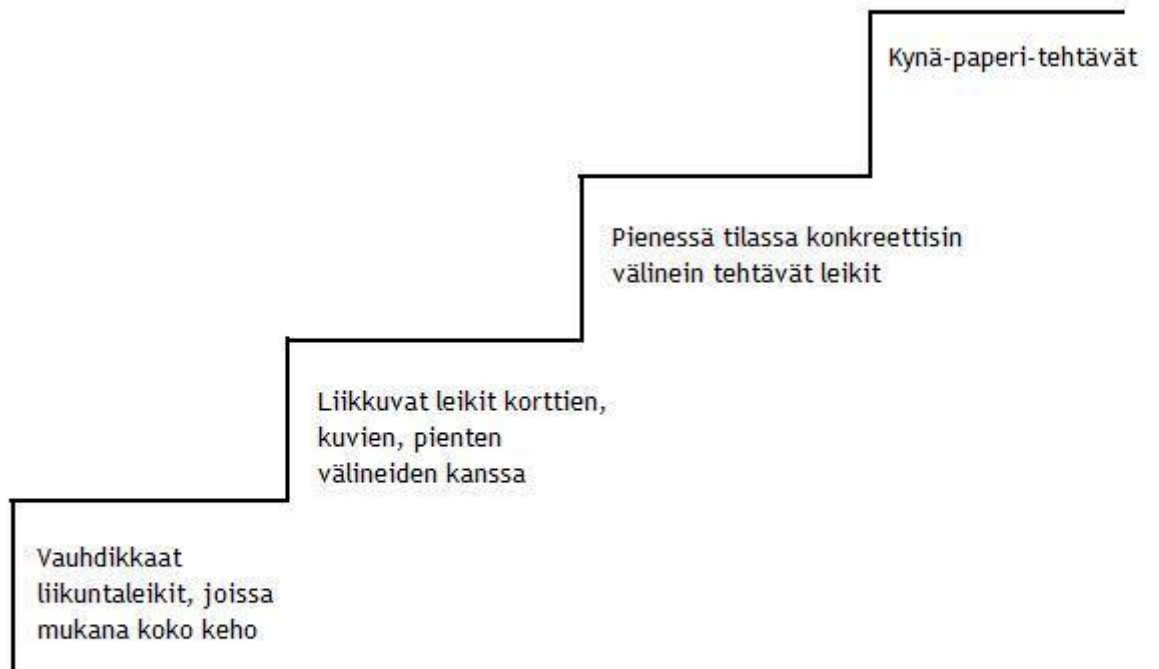
Riittävän toiminnan avulla hermosolujen ja niiden välisten kytkösten toimintakyky toimii parhaiten. Liikunnalla on tärkeä merkitys aivotoiminnan kehitykselle, koska motorinen toiminta

ärsyttää hermostollisia kytköksiä eniten. Tiedon ollessa uutta lapselle syntyy uusia hermokytöksiä aivoihin. Vanhan kokemuksen toistuessa aiemmin opittu tieto laajentaa ja vahvistaa olemassa olevia kytköksiä. Lapsen liikkumisen ollessa passiivista, suuri määrä hermokytöksistä ovat käyttämättä ja siitä syystä surkastuvat. Lapsen oma aktiivinen toiminta on virikkeellistä ympäristöä tärkeämpi, tosin ympäristön virikkeisyydellä voidaan vaikuttaa myönteisellä tavalla lapsen liikkumiseen antaen mahdollisuuksia monipuolisuuteen ja lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. (Virsu 1993, 17.)

6.9 Oppiminen

Opettamisessa ja siinä käytettävien menetelmien käytössä tulee ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitystaso. Liikkuminen ja leikkiminen ovat hallitsevia toimintoja päivähoitoikäiselle lapselle. Ne ovat myös tehokkaimpia tapoja pienen lapsen oppimisessa. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä enemmän hän oppii kuvia katselemalla ja itse kokeilemalla. Oppiminen pelkän yksipuolisen puheen kautta ja kuuloaistin välityksellä ei riitä. (Kokljuschkin 1997, 13.)

Neliportainen malli (kuva1) on opetusmenetelmä, jossa huomioidaan monikanavainen oppiminen. Malli koostuu neljästä portaasta eli tasosta. Opettamisessa käytetään monikanavaista lähestymistapaa, jossa keskeisenä menetelmänä on liikunta. Ensimmäisen portaan tavoitteet ovat vauhdikkaita liikuntaleikkejä, jolloin opetettavaa asiaa käsitellään kokonaisvaltaisesti, omaa kehoa ja tilaa hyväksi käyttäen. Tällöin lapsi hahmottaa opetettavan asian omalla kehollaan. Toisella portaalla oppimisen tukena käytetään liikuntavälineitä ja tehdään harjoituksia, joita voidaan toteuttaa pienemmässä tilassa ja rauhallisemmin. Kolmas ja neljäs portas sisältävät pöydät ääressä toteutettavia tehtäviä. Kolmannen portaan harjoituksissa voidaan käyttää apuna pienempiä välineitä. Neljännellä portaalla keskitytään kynä-paperi-tehtäviin. (Kokljuschkin 1997, 29.)



Kuva 1: Neliportaisen opetusmenetelmän eteneminen. (Kokljuschkin. 1997, 29.)

7 Päivähoitoikäinen lapsi liikkujana

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Lapsen päivittäinen liikkuminen on hänen hyvinvointinsa ja terveytensä perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, ilmaisee tunteitaan, oppii uutta sekä tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveen itsetunnon kehittymiselle. Kasvattajan tehtävänä on luoda liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä. Kasvattajan ohjaamalla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle, mitä tulee havainnoida säännöllisesti. Varhaiskasvatusympäristön tehtävänä on vahvistaa lapsen luonnollista halua liikkumiseen sekä herättää lapsessa halu oppia uusia asioita ja innostaa kehittämään omia taitojaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23.)

7.1 0-3-vuotias lapsi

Piaget määrittelee ikäkauden 0-1 vuotta sensomotoriseksi vaiheeksi, jolloin lapsi omaksuu tietoa eri aistien ja oman motorisen toiminnan välityksellä. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on nopeaa. Syntyessään lapsi pystyy liikuttamaan itseään ainoastaan synnynnäisten refleksiensä, kuten imemis- ja sukellusrefleksiensä avulla. Näiden varhaisten refleksien tarkoituksena on turvata lapsen henkiinjääminen. Ensimmäisten kuukausien aikana lapsen kokemukset ympäröivästä maailmasta vaikuttavat erilaisten aistimusten tulvalta ilman merkitystä. Vähitellen useiden toistojen myötä lapsi alkaa onnistua erilaisissa tehtävissään. Oivalluksesta alkaa kehittyä tahdonalainen liikkuminen ja aistimukset saavat merkityksen. Samaan aikaan lapsen hermostollinen kehitys etenee vaiheeseen, jossa uusia refleksinomaisia reaktioita, kuten tasapaino alkaa kehittyä. Nämä uudet reaktiot ohjaavat lapsen kehitystä siten, että hänelle kehittyä edellytyksiä oppia liikkumaan paikasta toiseen. Aluksi liikkuminen tapahtuu ryömimällä ja myöhemmin konttaamalla. Tasapainotaitojen, joita ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen, kehittymisen ja riittävän lihasmassan saavuttamisen myötä lapsi oppii myöhemmin pystyasennon. Tahdonalaisesti liikkuaan lapsen liikkuminen on hyvin vastavuoroista. Hän reagoi ympäristöstä tuleviin aistimuksiin ja vastaavasti ympäristö reagoi lapsen liikkumiseen. Aikaisemmat kokemukset ohjaavat koko ajan lapsen uusien taitojen oppimista. Tasapainotaitojen kehittyessä lapsi saavuttaa riittävät edellytykset pitää tasapainoa yllä myös liikkuaan. Vähitellen tasapainotaitojen kehittyessä lisää lapsi oppii liikkumaan paikasta toiseen erilaisia liikkumistaitoja, kuten juoksemista, kiipeämistä ja kävelyä, käyttäen. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 32 - 33.)

Käsittelytaidot ovat lapsen varhaisen kehityksen ja tiedonhankinnan kannalta välttämättömiä taitoja. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee esineitä, välineitä ja telineitä. Käsittelytaidoista kehittyvät ensimmäisenä sellaiset, joissa lapsi käyttää

vartalons molempia puolia symmetrisesti. Myöhemmin tietoisuus omasta vartalosta ja sen puoleisuudesta mahdollistaa vartalons hallinnan kehittymisen ja lapsi oppii epäsymmetrisiä käsittelytaitoja, kuten heittämään palloa yhdellä kädellä. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 33 - 34.)

Varhaisina vuosina vuorovaikutus aikuisen kanssa, yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että kaikki toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla. Kun lapsella on edellytykset oppia ja asia kiinnostaa häntä, niin vain silloin uuden oppiminen on mahdollista. Turvallinen, liikkumaan houkutteleva ympäristö ohjaa lapsen kehitystä myönteisellä tavalla. Vauvaikäiselle kaikki leikkiminen on liikuntaa ja siksi liikunnan tarve täyttyy lapsen arkipäivän touhuissa. Alle 2-vuotiaalle lapselle ohjattu liikunta on hyvänä arkisten leikkien lisänä, mikä tukee hänen liikunnallisten taitojensa kehittymistä. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 34 - 35.)

Lapsen ollessa toiselle ikävuodella hän siirtyy Piaget'n teorian mukaan esioperationaalisen kehityksen vaiheeseen. Lapsi havainnoi kaikkea ympäristöään ja pyrkii jäljittämään kuulemaansa ja näkemään. Jäljitteleminen onnistuu, kun lapsen havaintomotoriset taidot ovat kehittyneet riittävästi. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan oman kehon ja sen eri puolten hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. 1-3-vuotias lapsi oppii näköaistin avulla tulevasta mallista. Ikävaihe on itsenäisen liikkumisen ja motoristen perustaitojen opettelu aika. Lapsi toistaa paljon samoja perustaitoja, mikä johtaa taitojen vakiintumiseen ja sujuvuuteen. Sosiaalisen kehityksen vaihe on hyvin itsekeskeinen. Lapsi touhuaa paljon itseksensä, koska lapsi opettelee vielä tunnistamaan suhdettaan omaan fyysiseen ja psyykkiseen minäänsä. Vähitellen alkaa kehittyä sosiaalinen minä, minkä kehityksessä tunteiden säätelyn oppimisella on tärkeä rooli. Pienten lasten liikuntatilanteita suunniteltaessa on huomioitava, että lapsen tunnetila virittää tai tukahduttaa lapsen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Tästä syystä kasvattajan on hyvä johdatella lapsi turvalliseen olotilaan. Liian voimakkaiden tunteiden esille tuomista esimerkiksi mielikuvituksen välityksellä kannattaa välttää, koska lapsi ei vielä osaa säädellä omia tunteitaan. Lapsen normaalin kehityksen ja terveyden kannalta päivittäiset ulkoilut ovat tärkeitä. Lisäksi on tärkeää muistaa aktiivisuuden ja levon tasapaino lapsen päivittäisen hyvinvoinnin kannalta. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 35 - 37.)

7.2 3-5-vuotias lapsi

Neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen mahdollistaa toimimisen ryhmässä. Lapsen tunteiden säätely on edennyt vaiheeseen, jossa toisten lasten huomiointaminen tulee mahdolliseksi. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita kauemmin ja jaksaa odottaa omaa vuoroaan. Oppimisen kannalta odottelu-aikaan on kuitenkin tärkeää tuhlata mahdolli-

simman vähän aikaa. Lapsi alkaa ymmärtää yksinkertaisia sääntöjä ja opettelee noudattamaan niitä. Neljään ikävuoteen mennessä lapsen sanavarasto on kasvanut ja hänelle on kerääntynyt kokemuksia monenlaisista asioista. Tämä kehittää lapsen mielikuvista, jolle on hyvä antaa tilaa myös liikuntatilanteissa. Tällä tavalla lapsi saa mahdollisuuden jäsentää omia kokemuksiaan edelleen. Aikuinen kaventaa helposti lapsen oppimiskokemuksia antamalla hänelle aina valmiit mielikuvitusraamit. 4-5-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot ovat harjaantuneet siihen vaiheeseen, että lasta kiinnostaa soveltaa taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisia välineitä käyttäen. Lapsi kiinnostuu kävelemään nurmikolla, hiekalla, lumessa ja harjoittelemaan luistelukävelyä maton päällä. Vähitellen lapsi uskaltautuu luistimet jalassa luonnon jäälle ja myöhemmin tekojäälle. Tällä tavalla kävelystä alkaa muuntua luistelun lajitaito sivupotkun avulla. Esikouluikää lähestyttäessä lasten väliset yksilölliset erot liikunnan määrässä alkavat kasvaa. Tämä on huolestuttavaa, koska näinkin nuorten lasten fyysinen aktiivisuus alkaa asettua pysyväksi piirteeksi ja toisaalta liikkuessa harjaannuttavat monia tärkeitä oppimisen edellytyksiä. (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 37 - 39.)

8 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöni koostuu varhaisvuosien liikuntakasvatukseen liittyvästä teoriasta ja liikunnan vuosisuunnitelmasta. Hakalan (1998, 55) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon valmistuva tuote ja prosessi, joka on johtanut siihen. Raportoitu teoriaosuus ja prosessi ovat tärkeä osa opinnäytetyötä. Parhaimmillaan työn kirjallinen osuus hyödyttää yhdessä kehitellyn tuotteen kanssa sekä opinnäytetyön tekijää että sen vastaanottajaa. Vilkan ja Airaksisen (2003, 66) mukaan opinnäytetyö on julkinen asiakirja, joka osoittaa lukijalleen tekijän osaamista. Samalla se toimii myös ammatillisen ja persoonallisen kasvun välineenä. Raportissa on tärkeää käsitellä koko opinnäytetyöprosessi aloittaen ideointivaiheesta ja etenevästi kohti valmistuvaa opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön aikana kirjasin muistiinpanoja työtäni koskevista tapaamisista ja niiden sisällöistä. Muistiinpanojen avulla pystyin myöhemmin palaamaan työn eri vaiheisiin ja sovittuihin asioihin. Pidän opinnäytetyön prosessiosuutta tärkeänä, koska työni on toiminnallinen ja laadittamastani liikunnan vuosisuunnitelmasta ei tule ilmi miten sen sisältö rakentui ja tarkentui lopulliseen muotoonsa.

8.1 Opinnäytetyön aiheen ideointi

Opinnäytetyön prosessi käynnistyi vuoden 2008 lopussa, kun tutustuin opinnäytetyön tekemiseen. Kävin opinnäytetyöseminaareissa kuuntelemassa muiden opiskelijoiden opinnäytetöitä ja perehdyin koulumme opinnäytetyöohjeistoon. Tein rajausta itseäni kiinnostavista aihepiireistä ja pohdin mahdollisia opinnäytetyöaiheita. Ollessani sijaisena eräässä hyvinkääläisessä päiväkodissa sain tietooni, että Hyvinkäällä on alkamassa Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hanke. Kiinnostuin hankkeesta ja otin yhteyttä Hyvinkään varhaiskasvatuksen aluepäällikkö Johanna Luukkoseen. Sovimme pian tapaamisajan tammikuun alkuun. Tapaamisessa kävimme läpi ajatuksiamme opinnäytetyöstäni ja sen mahdollisista aiheista. Sovimme, että teen opinnäytetyöni päivähoidon Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeeseen, jolla oli monia tarpeita ja toiveita liittyen lapsen hyvinvointiin ja liikuntakasvatukseen. Liikunnan vuosisuunnitelman kehittämisen päivähoitoon oli yksi näistä tarpeista. Aihe tuntui haasteelliselta, mutta myös hyvin innostavalta. Aihe sopi hyvin omiin mielenkiinnon kohteisiini, koska liikunta on itselleni tärkeä osa arjen hyvinvointia. Koin, että työn avulla voisin kehittää tärkeän toimintamallin ja työvälineen myös omaan tulevaan työhöni. Samalla tapaamiskerralla Luukkonen lupautui työelämän ohjaajakseni.

Osallistuin maaliskuussa 2009 Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen esittelytilaisuuteen Hyvinkääsaliin. Tilaisuus oli tarkoitettu Hyvinkään päivähoidon työntekijöille. Sen tarkoituksena oli esitellä hanketta ja tuoda esille siihen liittyviä teemoja ja tavoitteita. Paikalla oli muun mu-

assa helsinkiläinen päiväkodin johtaja ja lastentarhanopettaja Mika Kokljuschkin, joka on tehnyt merkittävää kehittämistyötä lasten liikunnan parissa. Hän luennoi tilaisuudessa liikuntakasvatuksesta ja toi esille omia kokemuksiaan liikkuvien päiväkotien toiminnasta. Lisäksi Hyvinkään Anttilan päiväkodin lastentarhanopettaja Riitta Karpinski kertoi heidän päiväkotinsa liikuntapainotteisuudesta. Näiden esitysten myötä minulle alkoi tarkentua liikuntakasvatuksen monipuoliset ulottuvuudet ja merkitys päivähoitossa. Tilaisuuden pohjalta sain lisää innostusta toteuttaa oma liikuntakasvatusaiheinen työni.

Olin heti opinnäytetyöprosessin alussa yhteydessä myös varhaiskasvatuksen opettajaan, joka suostui opinnäytetyöni ohjaavaksi opettajaksi. Tein opinnäytetyöni orientaatiovaiheen maaliskuussa. Orientaatiovaiheen aikana perehdyin teorian tietoon, aiheista tehtiin tutkimuksiin ja liikuntaleikkeihin sekä laadin alustavan aikataulun opinnäytetyölleni. Kirjoitin näiden pohjalta raportin, jonka annoin molemmille ohjaajilleni luettavaksi ja kommentoitavaksi. Pian tämän jälkeen tapasimme kaikki yhdessä, minä itse, ohjaava opettajani ja työelämän ohjaajani. Yhteisellä tapaamiskerrallamme keskustelimme tarkemmin opinnäytetyöni sisällöstä, Hyvinkään päivähoitoon tarpeista ja toiveista sekä ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kriteereistä ja mahdollisuuksista. Samalla kerralla teimme kirjallisen sopimuksen hankkeistetusta opinnäytetyöstä. Tapaamisemme jälkeen tein työhöni korjauksia ja muutoksia esille tulleista kohdista.

Ensimmäisillä tapaamisilla sovimme, että suunnitelman perustana ovat motoriset perustaidot ja kuukaudet. Motoriset perustaidot ovat liikkumisen perusta, joten pidin tärkeänä niiden merkittävää huomioonottamista työssäni. Tarkoitukseni oli laatia liikuntasuunnitelma syys-, talvi- ja kevätkaudelle jättäen kesäkuukaudet kokonaan pois. Ajattelin, että liikuntasuunnitelmalla ei olisi suurta merkitystä kesäkuukausien aikana, koska osa lapsista lomailee pitkiä aikoja kesällä ja on siitä syystä pois päivähoitossa. Lisäksi osa päivähoitoyksiköistä on kiinni osan aikaa ja auki olevat yksiköt toimivat yhdistettyinä.

8.2 Kohti liikunnan vuosisuunnitelmaa

Aloin työstää opinnäytetyötäni maaliskuussa eteenpäin, kohti suunnitelmavaihetta. Suunnitelmavaihetta varten minulla oli melko monipuolisesti lähdemateriaalia, johon perehtyminen vei aikaa. Lähdemateriaalien pohjalta kokosin melko kattavasti työni teoriaosuutta. Maaliskuun aikana toteutettujen tapaamisten pohjalta olin saanut tärkeää tietoa Hyvinkään päivähoitoon liikuntakasvatuksen ajankohtaisesta tilanteesta, mutta todelliset tarpeet liikunnan vuosisuunnitelman osalta olivat vielä hieman epäselviä.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa aihe tuntui paisuvan liian suureksi ja oli vaikea päättää työn sisällöstä. Minun tuli miettiä aiheen rajausta ja työn tarkoitusta moneen kertaan. Suun-

nitelmavaiheessa ohjaajien kanssa käydyt keskustelut olivat erittäin tärkeitä, koska heiltä saatujen ohjausten ja ajatusten vaihtamisen avulla aihe alkoi tarkentua ja oma motivaationi työtä kohtaan säilyi hyvänä. Esitin suunnitelmavaiheen työni toukokuussa opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa. Seminaarin jälkeen annoin työni kommentoitavaksi molemmille ohjaajilleni. Ennen kesää tein vielä joitakin muutoksia ja korjauksia työhöni opponoijalta ja ohjaajilta saatujen palautteiden pohjalta.

Suunnitelmaseminaarissa nousi esille kysymyksiä siitä, miten olen päätenyt ratkaisuuni jättää liikuntasuunnitelmasta pois kesäkauden. Tämän huomion oli tehnyt myös opponenttini lukiesaan työtäni. Kysymykset ja kommentit jäivät mietityttämään minua ja päätinkin lisätä työhön myös kesäkauden. Seminaarin jälkeen ymmärsin, että suunniteltu ja tavoitteellinen liikuminen on yhtä tärkeää kaikkina vuodenaikoina riippumatta lasten määrästä tai väliaikaisista toimintaympäristöistä. Työ alkoi muodostua kokonaisvaltaiseksi liikunnan vuosisuunnitelmaksi, jonka työstämisessä otin huomioon jokaisen vuodenajan tarjoamat mahdollisuudet liikkumiseen. Samalla ajatukseni ja ymmärrykseni liikunnan laajuudesta, merkityksestä ja mahdollisuuksista alkoi laajeta.

8.3 Liikunnan vuosisuunnitelman työstäminen

Suunnitelmissani oli edetä opinnäytetyössä myös kesän aikana, mutta säännöllisen työnteon takia se jäi melko vähäiseksi. Perehdyin lähinnä lisää teoriatietoon ja muiden kaupunkien ja päiväkotien liikuntasuunnitelmiin Internetin kautta. Olimme työelämän ohjaajani kanssa yhteydessä myös kesällä, jolloin vaihdoimme ajatuksiamme opinnäytetyöstä. Varsinaisia ohjaustapaamisia tai -yhteydenottoja ei kesän aikana kuitenkaan ollut, koska ne eivät olleet silloin tarpeen. Töiden päätyttyä kesän lopussa opinnäytetyön jatkaminen tuntui haasteelliselta. Kävin läpi muistiinpanojani ja kirjoittamiani raportteja, minkä avulla houkuttelin itseni työn jatkamiseen. Syyskuun alussa aloin työstää opinnäytetyön toiminnallista osuutta, liikunnan vuosisuunnitelmaa. Syyskuussa tapasin ohjaajiani ensin erikseen ja myöhemmin yhdessä. Tapauksissa keskustelimme vuosisuunnitelman rakenteesta ja ulkonäöstä. Tässä vaiheessa oli erityisen tärkeää ottaa huomioon Hyvinkään kaupungilta esille tulleet toiveet ja tarpeet. Lisäksi itselläni oli tarkka käsitys siitä, mitä asioita suunnitelman tulisi sisältää. Näiden kahden osapuolten mielipiteiden ja toiveiden yhdistäminen toisiinsa niin, että valmis työ palvelee molempia osapuolia, tuntui aluksi haasteelliselta.

Olin alussa hieman epävarma siitä, millaisen ja kuinka pitkälle suunnitellun liikunnan vuosisuunnitelman Hyvinkään kaupunki minulta toivoi. Itse korostin paljon vuosisuunnitelman ja oman työni tarkoitusta ja lapsilähtöisyyttä. En halunnut suunnitelmasta pikkutarkkaa, tunti tunnilta tehtyä valmissuunnitelmaa, koska en koe sen olevan vuosisuunnitelman ja työni tarkoitus. Tein vuosisuunnitelmasta kolme erilaista versiota, joista sain rakentavaa ja tärkeää

palautetta ohjaajiltani. Ohjaajien yhteistapaamisessa kävimme läpi vielä tarkemmin suunnitelman rakennetta, sisältöjä ja kuvitusta. Silloin päädyimme yksimielisesti tiettyyn versioon tekemistäni esimerkkisuunnitelmista. Samalla selvisi, että Hyvinkään päivähoidosta löytyy innokas työntekijä, Mirja Tuomi, kuvittamaan vuosisuunnitelman.

Liikunnan vuosisuunnitelman perustana jo aiemmin päätetyt vuodenajan mukaiset kuukaudet ja motoriset perustaidot todettiin edelleen sopiviksi ja käyttökelpoisiksi. Näiden lisäksi vuosisuunnitelmaan lisättiin kehonhahmotus, tutustuminen, tanssi- ja musiikkiliikunta, arviointi, uiminen ja talviliikuntalajit. Luukkonen korosti liikunnan tavoitteellisuutta ja sen esille tuomisen tärkeyttä vuosisuunnitelmassa. Päädyimme, että motoriset perustaidot taulukoidaan niin, että jokaisen kuukauden aikana toteutetaan tiettyä liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoa. Vuoden aikana käydään läpi kaikki motoriset perustaidot vaihtuvien kuukausien, vuodenaikojen ja liikuntateemojen kautta. Jokaisen kuukauden tavoite tulee esille kohdasta "Lapsi osaa...", minkä alapuolella on merkitty kuukauden aikana harjoitettavat liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot. Hyvinkään päivähoidon tarpeena ja toiveena oli myös se, että vuosisuunnitelma sisältää jokaisen liikkumistaidon kohdalla asioita, joita tulee ottaa huomioon kyseisen liikuntataidon harjoitteissa. Lisäksi kaivattiin ideoita siitä, miten kyseistä liikkumismuotoa olisi mahdollista monipuolistaa ja kehittää haastavammaksi. Jokaisen kuukauden kohdalle on koottu näistä asioista oma taulukkoruutu. Lisäksi toiveena olivat harjoite esimerkit jokaisesta liikkumistaidosta. Näiden tarpeiden ja toiveiden tarkoituksena oli, että ne tukevat ja innostavat työntekijöitä heidän suunnitellessaan oman ryhmänsä kausi- ja tuokiosuunnitelmia. Harjoite esimerkit muodostavat suunnitelmassa oman taulukkoruudun.

Liikunnan vuosisuunnitelma on yhteinen alle 3-vuotiaille ja yli 3-vuotiaille lapsille. Tarvetta vuosisuunnitelman kehittämistä ikäkausille erikseen ei tullut esille ja se olisi ollut laajuudeltaan liian suuritöinen. Harjoite-esimerkkejä, huomioita ja liikuntateemoja pohtiessani ja laatiessani olen pyrkinyt ottamaan huomioon molemmat ikäryhmät.

Syys- ja lokakuu olivat luovaa aikaa, jolloin kehittelin liikunnan vuosisuunnitelman sisältöjä. Motoristen perustaitojen pohjalta oli mielekästä koota tavoitteita, sisältöjä ja harjoite-esimerkkejä. Jokaiselle kuukaudelle muodostui oma teemansa, jota on mahdollista soveltaa monenlaisiin liikuntaleikkeihin. Kuukausiteemoja ja niiden sisältöjä laatiessani olen ottanut huomioon niiden monipuolisuuden niin, että kokonaisuudessaan toimintavuosi sisältää kehonhahmotusta, luonto-, talvi-, tanssi- ja musiikkiliikuntaa, uintia, rentoutumista, liikkumistaitojen arviointia, sisä- ja ulkoliikuntaa, yleisurheilua, lajiliikuntataitoja, palloilua, temppuilua ja jumppaa. Halusin jättää toimintavuoden viimeisen kuukauden, heinäkuun, avoimeksi lasten omille toiveilleen. Tarkoituksena on, että silloin kerrataan toimintavuoden aikana toteutunutta liikuntaa ja lapset saavat valita niistä mieluisiaan liikuntaleikkejä. Aivan pienten lasten kanssa tämä ei onnistu, mutta silloin heidänkin kanssa voi kerrata muisteltuja mieluisimpia

liikkumismuotoja. Isoimmat lapset puolestaan voivat suunnitella itse koko kuukauden liikunta-tuokiot. Heinäkuun aikana tavoitteiden on tarkoitus olla täysin lapsilähtöisiä, lasten oman mielen mukaisia.

Toiminnallisen osuuden laatiminen vaati teoreettisuuden lisäksi kekseliäisyyttä ja lapsenmielisyttä. Annoin työstämäni opinnäytetyöraportin ja vuosisuunnitelman kommentoitavaksi ohjaajilleni lokakuun alkupuolella. Samaan aikaan olin yhteydessä vuosisuunnitelman kuvittajaan, jonka kanssa sovimme tapaamisen. Tapaamiskerrallamme keskustelimme siitä, millaisia mahdollisuuksia työtä on kuvittaa ja mitkä ovat omat toiveeni sen suhteen. Korostin, että kuvien tulee olla selkeitä ja sellaisia, joissa lapsi on itse liikkujana. Kuvien on tarkoitus olla liikkumaan innostavia. Vuosisuunnitelman paperikoko on A4, joten se täyttyy lähes kokonaan tekstistä. Tästä syystä päädyimme yksinkertaisiin mustavalkoisiin kuviin, joita tulee olemaan noin kolme jokaisen kuukauden kohdalla. Kuvien mustavalkoisuuden myötä sivut pysyvät selkeinä ja työtä on mahdollisuus tulostaa mustavalkoisena myöhemminkin. Lisäksi päivähoitoyksiköiden työntekijöillä ja lapsilla on mahdollisuus värittää kuvat itselleen mieluisan näköiseksi.

8.4 Varokaa käytävällä juoksevia lapsia! -Valmis liikunnan vuosisuunnitelma

Lokakuun loppu oli ajatusteni ja pohdintojeni aikaa. Kävin läpi opinnäytetyöprosessia ja siihen liittyviä asioita, oppimista ja tunteita. Prosessin aikana tehdyt muistiinpanot auttoivat prosessin kokonaisvaltaisessa hahmottamisessa. Opinnäytetyöni alkoi valmistua marraskuun alussa, jolloin teoriaosuus, kuvaus opinnäytetyöprosessista ja pohdinnat ammatillisesta kasvustani olivat kirjattuina raporttiin. Toiminnallinen osuus oli myös viimeistelyä vaille valmis. Lopullinen kuvitustyö valmistui ja liikunnan vuosisuunnitelma tulostettiin erivärisille papereille vuodenaikojen mukaisesti. Vuosisuunnitelman esteettisyys kuvituksineen ja väripapereineen olivat minusta tärkeitä asioita. Koin niiden lisäävän osaltaan työn lapsilähtöisyyttä ja käyttökävyyttä. Esitin opinnäytetyöni julkaisuseminaarissa marraskuun puolessa välissä. Marraskuun lopussa tapasin molemmat ohjaajani työn arvioinnin merkeissä.

Opinnäytetyön nimi tarkentui jo prosessin alussa. Tein talvella 2008 muutaman päivän pituisen sijaisuuden eräässä päiväkodissa, jonka käytävien päätyovissa luki varoitustekstit: "Käytävällä juoksee lapsia, varothan!". Keväällä työstäessäni opinnäytetyötäni tekstit tulivat mieleeni ja ideoin niiden pohjalta työlleni otsikon. Opinnäytetyöni nimeksi muodostui "Varokaa käytävällä juoksevia lapsia! Liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon". Aluksi ajattelin otsikon pysyvän vain työnimenä prosessin aikana, mutta päätinkin jättää sen lopulliseksi nimeksi. Nimi on mielestäni vitsikäs ja tuo ajatuksen liikunnan sallivuudesta. Nimi on mukana myös liikunnan vuosisuunnitelman yhden kuukauden teemassa, jolloin harjoitellaan juoksua ja vauhdikkaita liikuntaleikkejä.

Liikunnan vuosisuunnitelman jokaisen kuukauden teemaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksen eri orientaatioihin sekä musiikkiin ja satuihin. Tällä tavalla liikunnallinen teema kulkee arjessa mukana ja tulee lapsille tutuksi. Vuosisuunnitelman teemoja on mahdollista käyttää soveltaen myös eri ympäristöissä. Niitä voi soveltaa mahdollisuuksien mukaan sisälle, saliin, ulos, puistoon, metsään, kentälle ja pihalle. Lisäksi haluan korostaa, että lapsilla itsellään on mahdollisuus kehittää teemoja omilla keksinnöillään. Lapsilla tulee olla mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa omia ideoitaan kuukauden teeman mukaan, mikä tuo heidän liikkumiseensa lisää mielekkyyttä. Tällä tavalla kuukauden teemat tulevat hyödynnetyiksi ohjatun liikunnan lisäksi lapsen omaehtoiseen ja siirtymävaiheiden liikkumiseen, millä on tärkeä merkitys päivähoiton arjen liikkumisessa.

Olen ottanut huomioon liikunnan vuosisuunnitelmassa myös perheet. Jokaisen vuodenajan aikana on jonkun kuukauden teemaan liittyvä tapahtuma koko perheelle. Karvinen, Hiltunen ja Jääskeläinen (1991, 117) toteavat, että vanhempien kanssa yhdessä koetut monipuoliset liikuntahetket antavat hyvät lähtökohdat lapsen liikunnalliselle kehitykselle. Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen yksi tavoitteista on vanhempien aktivointi mukaan päivähoiton liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Hyvinkään päivähoiton suurena tarpeena tuli esille esimerkkien ja ideoiden antaminen liikuntaharjoituksista. Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen yhtenä tavoitteenakin on kehittää päivähoitoyksiköihin liikuntavinkkejä. Laadin tätä varten varsinaisen vuosisuunnitelman tueksi listan oheiskirjallisuudesta. Listasta löytyy tietokirjallisuutta ja liikuntaleikki-ideoita kuukausien liikuntateemoihin. Listaa laatiessani vietin paljon aikaa kirjastossa selaillessa monipuolista kirjallisuutta. Pyrin siihen, että oheiskirjallisuuden luettelo on mahdollisimman monipuolinen sisältäen ideoita kuukausien liikuntateemoihin. Laatiessani luetteloa olen ottanut huomioon myös, että kirjallisuutta on sekä alle 3-vuotiaiden että yli 3-vuotiaiden lasten liikuntaan. Opinnäytetyöraportin lopussa on myös liitteet motorisista perustaidoista ja liiketekijöistä tukevat liikunnan vuosisuunnitelmaa. Liitteiden tarkoituksena on olla liikunnan vuosisuunnitelman tukena.

Hyvinkään päivähoiton tarpeet ja toiveet olivat koko opinnäytetyöprosessin aikana hieman epäselviä enkä saanut niistä tarkkaa käsitystä. Tämä tuntui prosessin aikana haasteellisimmilta, koska en tiennyt onko työni onnistunut vai ei. Mietin usein vielä valmiin työnikin kohdalla sitä, vastaako työni Hyvinkään tarpeita ja onko se käyttökelpoinen. Koin haasteelliseksi sen, että koko ajan tuli ottaa huomioon Hyvinkään päivähoito. Ei riittänyt, että työ olisi tarpeeksi hyvä itseni mielestä, vaan sen tuli olla sitä myös Hyvinkään päivähoiton mielestä. Tällä tavalla yhteistyö vaati paljon, mutta toisaalta se myös antoi todella paljon. Kokonaisuudessaan voin todeta opinnäytetyöprosessin olleen erittäin onnistunut ja opettavainen, sillä se on laa-

jentanut ajatuksiani, opettanut uusia työtapoja ja tuottanut uutta tietoa ja taitoa monesta asiasta.

Tärkeitä opinnäytetyön prosessia tukevia asioita olivat suuri mielenkiintoni aihetta kohtaan ja yhteistyöhön sitoutuminen Hyvinkään päivähoidon kanssa. Työelämälähtöisyys vaati osaltaan työn edistymistä aikataulun mukaisesti. Intohimoni liikuntaa kohtaan jaksoi motivoida työn eri vaiheissa ja vielä työn jälkeenkin aihe tuntuu tärkeältä ja mieltuisalta. Tärkeää on ollut kokea tehneensä opinnäytetyönään jotakin konkreettista ja tärkeää, joka tukee lasten hyvinvointia.

9 Ammatillinen kasvu

Ammatillisella kasvulla tarkoitetaan yksilön valmiuksien sekä ammatillisten taipumuksien ja pyrkimysten kehittymistä. Ammatillisen kasvun perustana on yksilön omaehtoinen halu oppia ja kehittyä. (Ruohotie 1996, 72.) Opinnäytetyö on opiskelijan ammatillista kasvua kehittävä kokonaisvaltainen prosessi. Työ antaa opiskelijalle valmiuksia työelämän kehittämiseen tuottaen uusia ratkaisuja tuotteina, toimintamalleina ja työkulttuurina. Opinnäytetyön avulla pyritään kehittämään myös yhteistyötä opiskelijan ja työelämän välillä. Opinnäytetyön tärkeänä osana on selkeä yhteys työelämän ja alueen kehittämiseen. Työelämän kehittämishankkeena tehtävän opinnäytetyön lähtökohtana on ajankohtainen ongelma tai pyrkimys uuteen. Opinnäytetyössä voidaan parhaimmillaan tuottaa työelämästä ja sen kehittämisestä uutta tietoa ja osaamista, jonka avulla on mahdollista kehittää ja uudistaa työelämän osaamis- ja tietopohjaa. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2008, 3 - 4.)

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle tärkeä ja mielenkiintoinen prosessi. Aihe on itselleni läheinen ja mieluisa, mikä vaikutti motivaation säilymiseen koko prosessin ajan. Ennen opinnäytetyön prosessin alkua liikuntakasvatus ei ollut teoreettisesti kovin tuttu minulle. Sen myötä minulla oli suuri halu perehtyä aiheeseen. Pidin tärkeänä, että voin opinnäytetyönäni kehittää konkreettisen työvälineen päivähoidon arkeen, ja samalla hyödyntää sitä myöhemmin omassa työssäni. Opinnäytetyöprosessi on vaatinut minulta paljon aikaa, perehtymistä aiheeseen ja ennen kaikkea suunnitelmallista ja tavoitteellista työtettä. Prosessin alussa laadin aikataulun, joka on pitänyt hyvin läpi prosessin. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen työote on kehittynyt työstäessäni opinnäytetyötäni. Sen merkitys on korostunut ja tullut selkeästi esille pitkän prosessin aikana. Ilman suunnitelmallisuutta en olisi saanut työtäni valmiiksi määräaikaan mennessä. Uskon, että siitä on hyötyä minulle myös tulevaisuudessa.

Sosionomin (AMK) ydinosaaminen -raportissa (2001, 11) yhtenä ydinosaamisen sisältönä tuodaan esille yhteiskunnallinen tietoisuus ja vaikuttaminen. Raportin mukaan sosiaalialan työn lähtökohtana on näkemys ihmisen yhteiskuntasidonnaisuudesta. Yksittäisten asioiden laajentaminen ja ymmärtäminen yhteiskunnallisella tasolla on mielestäni tärkeää oman työni kannalta varhaiskasvatuksen työkentällä. Asioiden laajempien näkökulmien ymmärtäminen tuo monipuolisempia ulottuvuuksia kasvatustyöhön ja auttaa kokonaisuuksien huomioonottamista.

Sosionomilla tulee olla monipuolinen tietoperusta. Hänellä tulee olla tietoa yhteiskunnasta, ihmisen ja yhteiskunnan suhteesta, ihmisen kehityksestä sekä ihmiselämään liittyvistä ongelmista ja vuorovaikutuksesta. (Sosionomin (AMK) ydinosaaminen 2001, 15.) Koen, että opinnäytetyöprosessin aikana tietoperustani on laajentunut. Tieto varhaiskasvatuksesta ja erityisesti varhaisvuosien liikuntakasvatuksesta ja lasten liikunnallisista valmiuksista on lisääntynyt.

Yhteistyö Hyvinkään päivähoiton ja erityisesti varhaiskasvatuksen aluepäällikön kanssa on ollut merkittävä osa prosessia. Ilman aktiivista yhteistyötä ja kumppanuutta työn eteneminen ei olisi onnistunut. Yhteistyö on vaatinut molemmilta osapuolilta paljon ja sitoutuminen työhön on ollut erinomaista koko pitkän prosessin ajan. Käytännössä yhteistyö ja kumppanuus ovat koostuneet säännöllisistä tapaamisista, ajantasaisen tiedon välittämisestä ja aktiivisesta vuorovaikutuksesta. Opinnäytetyössäni yhteistyö näkyy myös siinä, että olen koko opinnäytetyöprosessin aikana pyrkinyt ottaa huomioon Hyvinkään päivähoiton tarpeet ja toiveet. Yhteistyön kautta olen saanut tukea ja motivaatiota työhöni. Opinnäytetyöprosessin aikana minulla on ollut mahdollisuus kysyä neuvoa ja mielipiteitä asioihin, jotka ovat mietityttäneet minua. Yhdessä miettimällä asioihin on löytynyt hyviä ratkaisuja. Hyvinkään päivähoito puolestaan saa työvälineen käyttöönsä yhteistyön tuloksena. Työskentely on ollut vastavuoroista ja hyvin onnistunutta.

Opinnäytetyöprosessilla on ollut tärkeä merkitys ammatillisten valmiuksieni lisääjänä. Opinnäytetyöni on vaatinut suunnitelmallisuutta, tavoitteellisuutta, laajaa teoreettista osaamista sekä yhteistyötä ja kumppanuutta. Liikuntakasvatukseen perehtyminen tulee varmasti vaikuttamaan myönteisellä tavalla työskentelyyni varhaiskasvatuksen työkentällä. Opinnäytetyöprosessin jälkeen arvostan liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa ja osaan kiinnittää siihen enemmän huomiota kuin ennen.

11 Pohdinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli perehtyä varhaiskasvatuksen liikuntaan ja laatia sen pohjalta liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon. Perehdyin opinnäytetyöprosessin aikana liikuntakasvatuksen teoriaan kirjallisuuden ja tutkimusten avulla. Toiminnallisena osuutena laadittu liikunnan vuosisuunnitelma onnistui mielestäni hyvin. Olen jopa yllätynyt siitä, miten monipuolinen ja onnistunut tuotoksesta tuli. Vuosisuunnitelman tarkoituksena oli lisätä päivähoitossa työskentelevien kasvattajien tietoisuutta liikuntakasvatuksesta sekä innostaa ja tukea päivähoiton työntekijöitä laadukkaaseen ja tavoitteelliseen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Laajemmin ajateltuna opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää työmenetelmä, jonka avulla liikuntakasvatuksen laatu ja määrä paranee Hyvinkään päivähoitossa. Liikunnan vuosisuunnitelma otetaan käyttöön sen valmistuttua. Tästä syystä en voi täysin varmasti tietää sen vaikutuksia käytännön työssä. Voi olla, että jos olisin tehnyt yhteistyötä monipuolisemmin Hyvinkään päivähoiton kanssa tavaten ja haastellen työntekijöitä olisi tarpeet ja toiveet tulleet paremmin esille ja työn käyttökelpoisuuden arvioiminen olisi helpompaa ja luotettavampaa. Luukkonen on kuitenkin aktiivisesti yhteistyössä Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen myötä päivähoiton työntekijöiden kanssa, joten uskon toiveiden ja tarpeiden olevan melko luotettavia.

Mielenkiintoisena työni kehittämiseksi olisi tehdä tutkimus vuosisuunnitelman käytöstä ja vaikutuksista päivähoiton liikuntakasvatukseen. Itseäni kiinnostaisi tietää, miten vuosisuunnitelma on vastaanotettu työyhteisöissä, onko sillä ollut merkitystä liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin laatuun sekä millaisia kehittämistarpeita työssäni on ilmennyt sen käyttöönoton jälkeen. Liikuntakasvatus itsessään on hyvin laaja ja ajankohtainen aihe, joten tutkimus- ja kehittämistarpeita löytyy useita. Ryhmä toisen vuoden sosionomiopiskelijoita tekevät Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen oppimistehtävänä liikuntatapahtuman erääseen hyvinkääläiseen päiväkotiin. Opiskelijat käyttävät tapahtuman suunnittelun ja tavoitteiden lähtökohtana liikunnan vuosisuunnitelman yhtä kuukautta. Lisäksi kaksi valmistuvaa sosionomiopiskelijaa innostui kehittämään Hyvinkään päivähoiton liikuntakasvatusta työni pohjalta ja tekevät opinnäytetyönään oppaan palloilusta.

Liikuntakasvatuksen suunnittelu, toteuttaminen ja arvioiminen päivähoitossa ovat riippuvaisia pitkälti aikuisten omista asenteista. Toivon, että opinnäytetyöni innostaisi työntekijöitä pohtimaan itseään liikuntakasvattajana. Liikuntamyönteisten toimintaympäristöjen, säännöllisen liikunnan toteuttamisen ja omaehtoisen liikkumisen sallivuuden kautta työntekijät toimivat liikkumisen mahdollistajina. Tarkoitukseni on rohkaista työntekijöitä liikuttamaan lapsia ja liikkua yhdessä heidän kanssaan antaen liikuntamyönteisen mallin lapsille. Toivon, että opinnäytetyötä lukiessaan jokainen päivähoiton työntekijä alkaisi pohtia omaa

rooliaan liikuntakasvattajana sekä liikunnan mahdollisuuksia ja merkitystä omassa lapsiryhmässään.

Opinnäytetyöni vastaa mielestäni omalta osaltaan hyvin Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen tavoitteita. Opinnäytetyöni tarkoitus tukee hyvin hankkeelle asetettuja tavoitteita. Työssäni toteutuvat vanhempien aktivointi, työntekijöiden innostaminen ja tukeminen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, arkiliikunnan merkityksen tiedostaminen ja käytännön vinkkien tuottaminen päivähoidon arkeen.

Haluan kiittää Hyvinkään kaupungin päivähoitoa tämän työn mahdollistajana. Erityiset kiitokset Johanna Luukkoselle aktiivisesta ohjaustyöstä ja kiinnostuksesta työtäni kohtaan. Oman liikunnallisen kokemuksen pohjalta Luukkosella oli antaa paljon tietoa ja ideoita työtäni varten. Kiitokset myös Mirja Tuomelle taitavasta kuvitustyöstä.

Lähteet

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Hakala, J. T. 1998. Opinnäytetyö luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Tammer-Paino.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell.

Huttunen, L. 2003. Lastentarha 3.

Hytönen, J. 2007. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY.

Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma. 2006. Viitattu 19.2.2009

<http://www.hyvinkaa.fi/Tiedostot/Varhaiskasvatuspalvelut/Vasu/Varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>

Hyvinvoiva liikkuva lapsi -liikuntahankkeen toimintasuunnitelma 2009 - 2010. Hyvinkää.

Karvinen, J., Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino.

Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Tampere: Tammer-Paino.

Lamponen, P. 2005. Liikuntaleikkikoulun soveltaminen päivähoitoon. Nuori Suomi.

Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke. 2008 - 2010. Viitattu 19.2.2009.

<http://www.lapsenjanuorenyhyvaarki.fi/index.html>

Laukkanen, A. 2002. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Lisensiaatintutkimus. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 19.2.2009.

http://www.lts.fi/filearc/521_L&T%20107_tutkimusartikkelit_s%2031-35.pdf

Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöohjeisto. Opinnäytetyöohje 18.12.2008. Viitattu 26.10.2009. <http://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=39570>

Luukkonen, J. Henkilökohtainen tiedonanto. 14.10.2009.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus.

Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM- testistön käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 98. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.

Ruohotie, P. 1996. Oppimalla osaamiseen ja menestykseen. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosionomin (AMK) ydinosaaminen. 2001. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkosto. Rovaniemi: Pohjolan Painotuote.

Stakes oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus.

Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Virsu, V. 1993. Aivojen kehitys varhaislapsuudessa. Teoksessa Saksala, E. (toim.) Kasvun paikka. Jyväskylä: Gummerus, 14 - 20.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto.

Liitteet

Liite 1 Motoriset perustaidot.....	46
Liite 2 Liiketekijät	47
Liite 3 Tuntisuunnitelmamalli.....	48
Liite 4 Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen alkukartoitus	47

Liite 1: Motoriset perustaidot

MOTORISET PERUSTAI DOT		
LIKKUMISTAI DOT	TASAPAINOTAI DOT	KÄSITTELYTAI DOT
Keho liikkeessä	Keho paikalla	Keho ja väline
Konttaaminen	Koukistaminen	Vierittäminen
Kiipeäminen	Ojentaminen	Pyörittäminen
Juokseminen	Kiertäminen	Työntäminen
Käveleminen	Kääntyminen	Vetäminen
Hyppääminen	Heiluminen	Heittäminen
Hyppeleminen	Kieriminen	Kiinniottaminen
Laukkaaminen	Ryömiminen	Potkaiseminen
	Pyöriminen	Pompottaminen
	Laskeutuminen	Lyöminen
	Nouseminen	Pukkaaminen
	Pysähtyminen alastulossa ja vauhdissa	Kuljettaminen
	Lähteminen paikalta	Kuolettaminen
	Harhauttaminen	Kantaminen
	Törmääminen	

(Numminen 1996, 24 - 26.)

Liite 2: Liiketekijät

LIIKETEKIJÄT
SUUNTA: liikeradan suunta: eteen, taakse, sivulle, ylös- ja alaspäin, edestakaisin, suoraan, kaartaen, kiemurrellen, viistosti
TILA: alue, jossa liikkuminen tapahtuu: suuri tai pieni, oma tai jaettu
AIKA: liikesuoritukseen käytettävä aika: hitaasti, nopeasti
TASO: korkeus, jolla liike suoritetaan 1. Alataso: päin-, selin- ja kylkimakuu, ryömiminen, konttaaminen 2. Keskitaso: polven ja rinnan korkeudella suoritettavat liikkeet 3. Ylätaso: päkiöillä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella
VOIMA: liikkeeseen käytettävä voiman määrä: voimakkaasti/ raskaasti, kevyesti
SUHDE: 1. Suhteessa ihmisiin: yksin, pareittain, erikokoisissa ryhmissä, vierekkäin, vastakkain, piirissä, jonossa, rivissä, peräkkäin 2. Suhteessa tilaan ja välineisiin: päällä-alla, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä, sivulla, sisäpuolella-ulkopuolella, välissä-keskellä

(Numminen 1996, 107 - 110.)

Liite 3: Tuntisuunnitelmamalli

TUNTISUUNNITELMA

____/ ____ 20

LAPSI RYHMÄ/ IKÄ:
AIHE/ TAVOITE:
ALKULEIKKI:
PERUSLIIKE:
OPETETTAVAN ASIAN HARJOITE:
LEIKKI:
RENTOUTUS:
ARVIOINTI:

Liite 4: Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen alkukartoitus

Tervehdys päivähoitoyksikköönne!

Olen 3. vuoden sosionomi opiskelija Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni liikunnan vuosisuunnitelman Hyvinkään päivähoitoon. Suunnitelman on tarkoitus valmistua tämän vuoden aikana. Teen opinnäytetyöni tueksi vapaasti valittavina opintoina alkukartoituksen Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen osalta.

Alkukartoituksen tarkoituksena on selvittää tilanne VUODELTA 2008 ENNEN Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeen aloittamista. Hankkeen aikana, vuosina 2009- 2010 tehdään väli- ja loppukartoituksia.

Alkukartoituskysely jaetaan jokaiseen Hyvinkään päivähoitoyksikköön. Kyselyyn vastataan päiväkodeittain. Kyselyn tulokset analysoidaan luottamuksellisesti, ja ne tulevat ainoastaan minun opintojani ja hanketta varten.

Yksikkönne vastattua kyselyyn, pyydän teitä lähettämään vastaukset 31.8.2009 mennessä samassa kirjekuoressa takaisin, sisäisellä postilla varhaiskasvatuksen aluepäällikkö Johanna Luukkoselle. Kyselyt tulevat minulle Johanna kautta. Kyselyn tulokset tulevat jokaisen päivähoitoyksikön tietoon syksyn aikana.

Mikäli haluatte lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen. Yhteystietoni löytyvät alta.

Kiitos tärkeistä vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,
Hanne Palonen
Sosionomiopiskelija, Laurea Hyvinkää
040 703 5559
hanne.palonen@laurea.fi



1. LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Onko yksikössänne ennen hanketta ollut teematyöskentelyn hyvinvointiaiheina

a) liikunta?

kyllä___ mitä ja kuinka usein?_____

ei___

b) ravinto?

kyllä___ mitä ja kuinka usein?_____

ei___

c) muu?

kyllä___ mitä ja kuinka usein?_____

ei___

2. VANHEMPIEN AKTIVOINTI MUKAAN

Onko yksikössänne ennen hanketta järjestetty perheiden ja yksikkönne yhteisiä liikuntatapahtumia?

kyllä___, ___kpl

ei___

3. ARKILIIKUNNAN TIEDOSTAMINEN JA LISÄÄMINEN PÄIVÄHOITOPÄIVÄN AIKANA

Onko toimintaympäristö ennen hanketta ollut lasten arkiliikuntaa tukevaa?

kyllä___ miten?_____

ei___

4. TUOTETAAN KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ ARKEEN

Onko yksikkönne henkilökunta osallistunut liikuntakoulutuksiin ennen hanketta?

kyllä___, ___ hlöä

ei___

5. PÄIVÄHOITOYKSIKÖISSÄ TOTEUTETAAN HANKKEEN LIIKUNTATOIMINTAMALLEJA

Onko yksikössänne ollut ennen hanketta käytössä liikuntavinkki järjestelmää?

kyllä___, millainen?_____

ei___

6. Onko esimiehen tuki ennen hanketta ollut riittävää liikuntakasvatuksen osalta?

kyllä___, millaista?_____

ei___, mitä olisitte toivoneet?_____

7. Muita ajatuksia
