



Leikki-ikäisten lasten motorisen kehityksen tukeminen

Liikuntamateriaali metsäympäristöön

Heini Salonen

Janne Kolho

OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2022

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden tutkimuskeskus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden tutkimusohjelma

KOLHO, JANNE & SALONEN, HEINI:
Leikki-ikäisten lasten motorisen kehityksen tukeminen
Liikuntamateriaali metsäympäristöön

Opinnäytetyö 39 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Tammikuu 2022

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa leikki-ikäisille, 2–6-vuotiaille lapsille suunnattu liikuntamateriaali varhaiskasvatukseen käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten liikkumisen ja motoristen taitojen kehittymisen edistäminen varhaiskasvatuksessa. Tavoite saavutettiin tekemällä helppokäyttöinen liikuntamateriaali, jonka avulla voidaan leikin kautta tukea lasten motorista kehitystä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä selvitettiin, millaiset liikunta-aktiviteetit tukevat leikki-ikäisen motorista kehitystä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Touhula VekaraMetsä -päiväkodin kanssa.

Opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena syntyivät metsäympäristöön sijoitetut liikuntakortit. Teoriatiedon tuloksissa nousi esiin toistojen, riittävän ja monipuolisen fyysisen aktiivisuuden sekä monimuotoisen liikuntaympäristön tärkeys motorisen kehityksen kannalta. Liikuntamateriaali tukee motorista kehitystä juuri toistojen avulla; lapsi houkutellessaan korttien aktiviteettien kautta vahvistamaan normaaliin kehitykseen kuuluvia motorisia taitoja, kuten yhdellä jalalla seisomista tai hyppimistä. Motoriset perustaidot voitiin jakaa kolmeen luokkaan; tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Liikuntakortit tehtiin keskeisten tulosten mukaisesti tukemaan jokaista motoristen taitojen osa-alueita.

Työssä merkittävään osaan nousi motoristen taitojen tukemisen tärkeys sekä aikuisten rooli motoriikan kehittymisessä. Tiedonhaku tehdessä nousi esiin tarve jatkotutkimukselle leikki-ikäisten motorisesta kehityksestä eri ammattilaisten näkökulmista. Lisäksi työtä tehdessä pohdittiin myös erityistarpeisten lasten motorisen kehityksen tukemisen tärkeyttä, ja vastaavalle liikuntamateriaalille on tulevaisuudessa tarvetta myös erityistarpeisten lasten motorisen kehityksen tukemisen näkökulmasta.

Asiasanat: leikki-ikäinen, liikkuminen, motorinen kehitys, liikuntamateriaali

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Public Health Nursing

KOLHO, JANNE & SALONEN, HEINI
Supporting the Development of Preschoolers' Motor Skills
Exercise Material for the Forest Environment

Bachelor's thesis 39 pages, appendices 8 pages
January 2022

This study aimed at producing exercise materials for children between 2 and 6 years of age. The materials were developed for and used by teachers in Early Childhood Development. It was intended to produce materials that were practical and easy to use to support the motor development of preschoolers. This study was a practice-based study involving thorough research on preschoolers' motor development and the progression of their development.

Motor skills were classified into three main categories: balance, movement, and handling skills. All these three main categories were represented in the exercise materials, in the form of cards. The material contains two separate sets of exercise cards that have two different levels of motor development. The exercise cards contain activities that support the development of motor skills and are intended for use in forest environments. When supporting the preschoolers' motor skills, the main finding of the study shows the importance of repetition, versatile activities and diverse environments. The role of an adult is also of importance.

The material which was developed was based on literature research; the sources are acknowledged. In the future it would be both interesting and useful to develop similar material for toddlers with special needs.

Key words: toddler, motor development, exercise material

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN LIIKKUMINEN	7
3	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN MOTORISET TAIDOT	10
	3.1 Motoriset perustaidot.....	10
	3.2 Motorinen kehitys	11
	3.3 Motoriset taidot ja niiden tukeminen leikki-iässä	11
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ.....	15
5	TOIMINNALLINEN TUOTOS	16
	5.1 Menetelmälliset lähtökohdat.....	16
	5.2 Toiminnallisen tuotoksen prosessi	16
	5.3 Liikuntamateriaalin toteutus	19
6	POHDINTA	23
	6.1 Toteutuksen tarkastelu.....	23
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	25
	6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukset.....	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	31
	Liite 1. Liikuntamateriaalin ohjeet.....	31
	Liite 2. Taso I	33
	Liite 3. Taso II	36

LYHENTEET JA TERMIT

Aktiveetti	Liikunta-aktiveetti, motorinen harjoite
Leikki-ikäinen	2–6-vuotias lapsi
TAMK	Tampereen ammattikorkeakoulu

1 JOHDANTO

Viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana on tapahtunut muutosta lasten fyysisessä aktiivisuudessa; lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, mikä vaikuttaa negatiivisesti normaaliin kasvuun ja kehitykseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12). Liikkuminen on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle (Hujala & Turja 2017, 136-137), jonka lisäksi monipuolinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus edistää yksilön motoristen taitojen harjaantumista (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007). Liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista urheilua tai tietyn lajin harrastamista vaan hyvää liikuntaa kasvavalle lapselle on fyysisesti aktiivinen leikki (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 35).

Opinnäytetyön kohderyhmänä on leikki-ikäinen lapsi. Leikki-ikäisellä tarkoitetaan tässä työssä 2–6-vuotiasta lasta. Näiden ikävuosien aikana tapahtuva biologinen kehittyminen mahdollistaa karkeamotoristen, eli suurilla lihasryhmillä suoritettavien, taitojen oppimisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32.) Kohderyhmä valittiin alkamaan juuri 2-vuotiaasta, koska toisen ikävuoden aikana lapsi oppii liikkumaan vilkkaammin. Kävelemisestä tulee lapselle tuttu taito, johon ei tarvitse enää erikseen keskittyä. Tämä mahdollistaa liikkumisen monipuolistumisen ja esimerkiksi esineiden kantamisen käsissä liikkumisen ohessa, mikä tukee erilaisten motoristen taitojen oppimista ja kehittymistä. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 40.)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Touhula VekaraMetsä -päiväkodin kanssa. Päiväkodin toiminnassa painottuu sekä liikunta- että luontokasvatus, toimintaa on 0-6-vuotiaille lapsille. Toiminnallisena tuotoksena tehtiin päiväkodille kaksi eritasoista rastirataa, joita voidaan hyödyntää motorisesti eritasoisten lasten ryhmissä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä teoratiedon pohjalta liikuntamateriaali varhaiskasvatuksen käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten liikkumisen ja motoristen taitojen kehittymisen edistäminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymykseen ”millaiset liikunta-aktiviteetit tukevat leikki-ikäisen lapsen motorista kehitystä?”.

2 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN LIIKKUMINEN

Liikkuminen voidaan määritellä kehon liikkeeksi, jossa fyysisen aktiivisuuden myötä energiankulutus nousee lepotason yläpuolelle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 35). Leikki-ikäisten lasten tulisi liikuntasuosituksen mukaan liikkua 3 tuntia päivässä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Liikuntasuositukset on suunniteltu niin, että kyseisellä liikuntamäärällä voidaan vähentää terveyshaittojen riskejä. Kyseessä on siis minimimäärä päivittäiselle fyysiselle aktiivisuudelle, optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi tulisi lapsen liikkua suositusta enemmän. (Rajantie, Heikinheimo & Renko 2016.)

Liikkuminen on edellytys normaalille kasvulle ja kehitykselle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13). Leikki-ikäisellä lapsella liikkuminen ilmenee fyysisesti aktiivisena leikinä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 35) sekä motoristen taitojen harjoittamisena erilaisissa arjen tilanteissa (Rajantie ym. 2016). Liikunnan määrä on riittävä, kun lapsi saa päivittäin harjoitella motorisia perustaitojaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 35). Kasvuun ja kehitykseen liittyvät seikat tai liikunnan terveysvaikutukset eivät kuitenkaan ole yleensä lasten motivaatio liikkua (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 6). Vasta nuoruusikään siirryttäessä liikuntamotivaatio tähtää liikuntaan, jolla tavoitellaan hyvää kuntoa, hyvinvointia ja terveyttä (Rajantie ym. 2016). Leikki-ikäisellä liikuntamotivaatio rakentuu liikunnan mielekkyyden ympärille. Mikäli liikunta on lapsen mielestä hauskaa, palaa lapsi todennäköisemmin liikunnan pariin. Tärkeää onkin tehdä liikkumisesta hauska ja mukava osa arkea, jolloin liikuntaa kohtaan herää positiivinen asenne. (Rajala ym. 2010, 6.)

Ensimmäisinä ikävuosina vastuu yksilön liikkumisesta on hänen lähipiirinsä aikuisilla (Rajantie ym. 2016). Aikuisen roolina on turvallisen liikuntaympäristön rakentaminen ja liikkumiseen kannustaminen. Liikuntaympäristön rakentamisessa tärkeää on huomioida lapsen senhetkinen kehityksen taso, jotta ympäristöllä voidaan tukea motoristen taitojen kehittymistä mahdollisimman tehokkaasti. (Hujala & Turja 2017, 40.) Lapsen sisäinen motivaatio liikkumiseen syntyy siitä, että liikkuminen ja leikkiminen on kivaa ja siihen liittyy sopiva määrä haastetta. Liikuntaympäristöllä voidaan siis tukea myös

liikuntamotivaatiota. (Pulli 2013, 27.) Mikäli lapsilla on riittävästi tilaa leikkiä ja pelata, tukee se myös motoristen taitojen kehittymistä (Sääkslahti ym. 2018, 77-82).

Liikkuessa lapsen liikuntataidot kehittyvät ja lapsi oppii uusia liikuntataitoja. Liikuntataidon oppiminen tarkoittaa, että lapsen kehossa tapahtuu sellaisia pysyviä muutoksia, jotka mahdollistavat uusien liikkeiden tekemisen. Liikuntataidon oppimisesta kertoo suoritusten paraneminen, suoritusten yhdenmukaistuminen, taidon pysyvyys sekä kyky soveltaa taitoa erilaisissa tilanteissa. Lapsuudessa liikuntataitojen oppiminen on nopeaa, sillä lapset ovat luonnostaan innostuneita oppimaan uusia taitoja. (Jaakkola 2016, 12-14.) Liikuntataidot heijastuvat fyysisen terveyden lisäksi myös sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin; hyvien liikuntataitojen myötä lapselle on sujuvaa leikkiä yhteisleikkejä muiden lasten kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 20). Tutkimustulokset osoittavat myös, että hyvät liikuntataidot ja lapsen itse kokema osaaminen fyysisissä suorituksissa lisäävät fyysistä aktiivisuutta myös lapsen itsenäisessä vapaa-ajan leikissä (Tsuda, Goodway, Famelia & Brian 2020).

Perusliikuntataidot lapsi oppii hallitsemaan kolmen ensimmäisen ikävuotensa aikana (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40). Perusliikuntataidoilla tarkoitetaan taitoja, joihin lukeutuvat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen. Nämä taidot muodostavat pohjan motoristen taitojen oppimiselle. (Jaakkola 2016, 10.) Perusliikuntataidot kehittyvät monipuolisen ja säännöllisen liikkumisen seurauksena (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40), jolloin myös toimintakyky ja motoriikka kehittyvät (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13). Lisäksi lapsi oppi reagoimaan erilaisiin tilanteisiin ja muuntelemaan liikkeitään ja liikkumissuuntaansa ympäristön vaatimusten mukaisesti. Myös kyky yhdistellä liikkeitä toisiinsa ja taito tehdä liikkeitä rytmisesti oikeaan aikaan kehittyvät, ja lapsi oppii muokkaamaan toimintaansa olosuhteiden mukaisesti. (Pulli 2013, 26).

Aktiivinen liikkuminen vähentää tapaturmien riskiä ja lisää turvallisuutta. Liikkumisen kautta tasapaino ja reaktiokyky kehittyvät, minkä kautta minimoidaan kaatumistapaturmien ja murtumien riskiä läpi elämän. (Rajantie ym. 2016.) Kasvuikäisellä lapsella sairaudet ovat vielä harvinaisia, joten liikkumattomuuden vaikutuksia tarkastellaan sairauksien riskitekijöiden näkökulmasta. Lapsuudessa kehittyneet riskitekijät voivat vaikuttaa vielä aikuisuudessa saakka, jonka vuoksi

aktiivinen liikkuminen läpi elämän tukee hyvinvointia. (Rajantie ym. 2016.) Kasvuikässä tapahtuva liikkuminen lujittaa luustoa tehokkaimmin (Rajala ym. 2010) ja vähentää riskiä esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin (Rajantie ym. 2016).

Lasten liikkumattomuus selittyy osin sillä, että lapset viettävät lisääntyvässä määrin aikaa erilaisten ruutujen äärellä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12). On myös havaittu, että lasten arki on keventynyt; päivittäisissä arjen askareissa selviää pienemmillä fyysisillä ponnisteluilla (Rajantie ym. 2016). Liikkumattomuuden ja lihavuuden on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa. Lihavuuteen liittyy usein motorista kömpelyyttä, jonka vuoksi liikunta tuntuu raskaammalta suoritukselta lihavalle kuin normaalipainoiselle lapselle. (Rajantie ym. 2016.) Aktiivinen liikunta läpi elämän tukeekin liikuntaan motivoitumista, sillä heikko fyysinen kunto tai lihavuus saattavat heikentää motivaatiota liikkua (Rajala ym. 2010, 5), jolloin lihavuuden aiheuttamat terveysriskit kasvavat (Rajantie ym. 2016). Leikki-ikäisten lasten lihavuuden ehkäisemiseksi suoritettavat interventiot tulisikin suunnata lasten fyysisen kunnon parantamiseksi lasten liikkumista lisäämällä (García-Hermoso, Alonso-Martinez, Ramírez-Vélez & Izquierdo 2020).

3 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN MOTORISET TAIDOT

3.1 Motoriset perustaidot

Motorinen taito on kyky saavuttaa jokin tavoite käyttämällä tietoista kehon tai raajojen liikettä. Motorisen taidon muodostavat havaittavissa olevat raajojen liikkeet ja niiden yhdistelmät. (Pulli 2013, 22.) Liikkumiseen tarvittavat lihastoiminnot sekä suurten lihasryhmien hallinta ovat karkeamotoriikkaa. Hienomotoriikaksi määritellään kyky hallita pieniä lihasryhmiä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 10.) Karkeamotoristen taitojen hallitseminen on edellytys hienomotoristen taitojen oppimiselle (Hujala & Turja 2017, 137). Motoriset perustaidot määritellään taidoiksi, joita ihminen tarvitsee läpi elämän selviytyäkseen itsenäisesti. Näihin kuuluu esimerkiksi kyky kävellä, juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni, potkaista ja lyödä. (Hujala & Turja 2017, 137.)

Motoristen perustaitojen kehittyminen edellyttää fyysisten ominaisuuksien, hermostollisen kehityksen ja havaintotoimintojen kehittymistä riittävän pitkälle. Lisäksi lapsella täytyy olla riittävä mahdollisuus harjoitella liikkumista. (Hujala & Turja 2017, 137.) Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan; tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32). Tasapainotaitoja ovat kääntyminen, ojentaminen, pyörähtäminen, taivuttaminen, heiluminen ja tasapainottelu (Jaakkola 2016, 11). Tasapainotaidot ja niiden kehittyminen luovat pohjan muiden perustaitojen oppimiselle (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49-54). Liikkumistaitoihin kuuluvat taidot, joilla liikutaan paikasta toiseen. Näitä ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen ja kiipeäminen. Käsittelytaitoihin voidaan lukea taidot, joihin liittyy erilaisten välineiden käsittelyä. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen ja kiinni ottaminen, potkaiseminen, pomputteleminen ja kieritteleminen. (Jaakkola 2016, 11.)

Motoristen perustaitojen hallitseminen lapsuudessa on edellytys sille, että ihminen pystyy myöhemmässä elämässään selviytymään arkipäivän haasteista. Lapsen kohdalla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi kouluikään siirryttäessä koulumatkan kulkemista itsenäisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 34.)

3.2 Motorinen kehitys

Motorista kehittymistä tapahtuu koko elinkaaren ajan. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jossa omaksutaan erilaisia liikunnallisia taitoja. (Jaakkola 2016, 14.) Lapsen varhaisvuodet ovat tärkeä kehityksen vaihe lapsen motoristen taitojen kehittymisen kannalta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32). Varhaisvuosien aikana lapsen biologinen kehittyminen mahdollistaa karkeamotoristen taitojen oppimisen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32), sillä lapsen hermosto kypsyy jo varhain, minkä vuoksi motorisia taitoja voi harjoittaa varhaisvuosista alkaen (Rajantie ym. 2016).

Motoriseen kehitykseen vaikuttavat yksilön perimä ja persoonallisuus, sekä tukevatko ympäristö ja yksilön motivaatio motoriikan kehittymistä (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 10). Lapsuudessa perimällä on motorisessa kehityksessä suurempi rooli kuin ympäristöllä, mutta iän myötä perimän merkitys kuitenkin pienenee ja ympäristön vaikutus kasvaa. Perimä yksistään ei kuitenkaan takaa motorisen kehityksen etenemistä, vaan motorisia taitoja on tärkeä harjoitella jokaisessa kehitysvaiheessa. (Jaakkola 2016, 14.) Motoristen taitojen kehittyminen edellyttää fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista (Hujala & Turja 2017, 137). Lapsen osatessa motoriset taidot hyvin, innostaa se lasta myös liikkumaan enemmän. Tällä on todettu olevan vaikutusta varhaisessa lapsuudessa, ja sen vaikutus ulottuu myös myöhäisemmille vuosille. Motorisen koordinaation taidolla on myös raportoitu olevan positiivinen yhteys fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös lapsen käyttäytymiseen. (Duncan ym. 2019, 8.)

3.3 Motoriset taidot ja niiden tukeminen leikki-iässä

Leikki-ikä voidaan jakaa kahteen kehityksen vaiheeseen: varhaiseen- ja myöhäiseen leikki-ikään. Molempien ajanjaksojen ajan lapsen terve kasvu vaatii päivittäistä liikkumista. Varhainen leikki-ikä määritellään kestävän ikävuodet 1–3, ja myöhäisleikki-ikä ikävuodet 3–6. Koko leikki-iän ajan lapselle liikunnassa motorisen kehityksen kannalta tärkeitä ovat toistot, toiminta ja liikkeet (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40-48.), sekä mahdollisuus harjoitella motorisia taitojaan ja saada riittävästi kannustusta niiden oppimiseen (Veldman, Jones & Okely 2016).

Kävelemään oppiminen on motorinen kehitysaskel, jonka lapset saavuttavat suunnilleen yksivuotiaana, yksilöllinen vaihtelu huomioiden. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen motorinen kehitys mahdollistaa kyvyn kävellä sekä etu- että takaperin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40.) Toiseen ikävuoteensa mennessä lapsi liikkuu jo sujuvasti kävelemällä ja kykenee harjoittamaan motorisia taitojaan laajemmin (Sääkslahti 2018, 77). Kehittyneiden taitojen myötä myös liikkumistaidot monipuolistuvat; lapsi oppii kiipeämään rappuja, potkaisemaan palloa, pomppimaan ja oppii hyppäämään rapulta alas (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40).

Juoksemaan oppiminen tapahtuu kävelemään oppimisen jälkeen, aluksi juoksu on kömpelöä ja lapsi saattaa kaatuilla. Kaksivuotiaana juokseminen kehittyy ketteräksi ja tasapaino muovautuu paremmaksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40.) Kahdella jalalla liikkeessaan lapsen kädet vapautuvat erilaisten esineiden kanniskeluun ja liikutteluun. Lapsi nauttiikin erilaisten esineiden keräämisestä, kasaamisesta ja heittelemisestä. Erikokoisten ja –painoisten esineiden liikuttelemisen tukee lapsen karkeamotorisia käsittelytaitoja. (Sääkslahti 2018, 77.) Käsittelytaitoja voidaan tukea esimerkiksi heittämistaitoja tukevilla aktiviteeteilla (Hujala & Turja 2017, 140–141). Kahden ja neljän ikävuoden välillä lapsi oppii heittämään pallon valitsemaansa suuntaan (Wilkinson ym. 2019). Heittämistä voi harjoitella käyttämällä erikokoisia ja -muotoisia esineitä sekä harjoittelemalla joko pitkälle tai tarkasti kohteeseen heittämistä (Hujala & Turja 2017, 140–141). Lisäksi 2–3-vuotias lapsi hallitsee käsittelytaidoista esineiden pinoamisen päällekkäin, lapsi osaa esimerkiksi rakentaa useamman palikan tornin (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40).

Lapsen tasapainon kehittymiseen vaikuttaa kehon painopisteen vakiintuminen. Tasapainon kehittyminen näkyy esimerkiksi siinä, ettei lapsi enää kaatuile liikkeessaan tai juostessaan, vaan liikkuminen on joustavaa ja ketterää. Lapsen kanssa kannattaa säännöllisesti harjoitella reaktiokykyä ja tasapainoa, jotta nämä taidot kehittyvät. Tasapainotaitoja voidaan vahvistaa harjoittelemalla yhdellä jalalla seisomista. Kolmevuotias lapsi oppii seisomaan jonkin aikaa yhdellä jalalla, mutta staattisen tasapainon pitäminen vaatii kuitenkin kolmevuotiaalta paljon keskittymistä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40-48.)

Kolmannen ikävuotensa jälkeen lapsi siirtyy myöhäisleikki-ikäiseksi, joka määritellään kestävän ikävuodet 3–6. Selkeimmät merkit lapsen kasvusta ovat tässä ikävaiheessa fyysisiä. Kasvuvauhdilla on yksilöllisiä vaikutuksia lapsen motoriikan kehittymiseen, jonka lisäksi motoriikan kehittämisessä painottuvat ympäristön virikkeet ja vuorovaikutus. Neljävuotiasta kiinnostavat erilaiset liikunta-aktiviteetit ja niiden oppiminen, esimerkiksi kiipeileminen, juokseminen, keinussa vauhdinottaminen, narulla hyppiminen, hiihtäminen, luistelu ja apupyörillä pyöräileminen. Lasta kannattaakin rohkaista liikkumaan hänelle mieluisalla tavalla (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 46-48.) ja luoda motorisia taitoja tukevia ympäristöjä. Varhaiskasvatuksessa, esimerkiksi päiväkodissa, motoristen taitojen kehittymistä voidaan tukea tarjoamalla lapsen kehitystason mukaisia ympäristöjä aktiviteeteille. (Sääkslahti ym. 2018, 77-82.)

Neljävuotiaana lapsi oppii hyppimään yhdellä jalalla, viisivuotiaana vuorojaloin (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 48, 142). Hyppimistä voidaan tukea innostamalla lasta kokeilemaan monipuolisesti erilaisia hyppyjä: eteen, alas, ylös, taakse, sivuille, viivan tai esteen yli, lapsen motorisen tason mukaan kahdella tai yhdellä jalalla tai jalkoja vaihdellen (Hujala & Turja 2017, 140–141). Tasapaino- ja liikkumistaitoja kehittävät myös hypyt erilaisilta tasoilta alas tai tasolta toiselle, esimerkiksi metsäympäristössä hyppääminen kiviltä ja kannoilta alas ja kiveltä toiselle loikkiminen (Sääkslahti 2018, 134).

Viisivuotiaalla on motorisen kehityksen perusvalmiudet. Myös viisivuotiaan lapsen perusliikuntataidot ovat jo hyvinkin kehittyneet. Osan taidoista viisivuotias osaa jo niin hyvin, että ne ovat automaattisia. Kouluikään mennessä motoriset perustaidot automatisoituvat, mikä tarkoittaa, ettei lapsen tarvitse enää erikseen miettiä liikkumista. Tämä mahdollistaa sen, että lapsi voi liikkumisen ohessa keskittyä myös ympäristöönsä. Viiden ikävuoden jälkeen tasapaino on niin kehittynyttä, että lapsi voi kiipeillä esimerkiksi leikkitelineille ja puihin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 142.) Metsäympäristössä tasapainotaitojen kehittymistä voi tukea rohkaisemalla lasta kiipeilemään kiville ja kannoille sekä tasapainottelemaan kaatuneilla puunrungoilla (Sääkslahti 2018, 134). Käsittelytaidoista viisivuotias lapsi osaa sekä heittää, että ottaa kiinni esineitä (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40).

Motoristen taitojen tukemiseen on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä haasteita motoristen taitojen kehittämisessä on noin 5-6% ikäluokasta ja lähes joka

kymmenennellä lapsella on havaittavissa lieviä ongelmia motorisissa taidoissa (Neuvokas perhe -tiimi 2020). Heikkous motorisissa taidoissa saattaa näkyä lapsen jättäytymisellä aktiivisten leikkien ja pelien ulkopuolelle (Ahonen 2019, 395-396), sillä heikkojen motoristen taitojensa vuoksi lapsi saattaa kokea taitotasonsa riittämättömäksi fyysisesti aktiivisiin aktiviteetteihin. Onkin havaittu, että motorisia haasteita omaavat lapset liikkuvat ikätovereitaan vähemmän. (Yu 2016, 135-137.) Liikuntamotivaation lisäämiseksi ja motoristen taitojen kehittämiseksi lasta tulee kannustaa opettelemaan haastavia taitoja turvallisessa ympäristössä (Sääkslahti 2018, 85). Heikkoudet jollakin motorisella osa-alueella tulee tunnistaa ajoissa ja niiden kehittymiseen tulee kiinnittää huomiota (Rintala ym. 2016, 54), sillä heikot motoriset taidot voivat heijastua koko elinkaareen (Ahonen 2019, 395-396).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä teoratiedon pohjalta liikuntamateriaali varhaiskasvatukseen käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten liikkumisen ja motoristen taitojen kehittymisen edistäminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymykseen: Millaiset liikunta-aktiviteetit tukevat leikki-ikäisen lapsen motorista kehitystä?

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

5.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmin. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sen tuotoksena syntyy työelämän tarpeisiin suunniteltu konkreettinen tuotos sekä kirjallinen raportti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opinnäytetyön raporttiin kirjataan sekä teoriapohja tuotokselle että toiminnallisen osuuden kuvaus. (Karelia ammattikorkeakoulu 2021.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuu uudenlaisen toiminnan tuottaminen ja innovatiivisuus työn tilaajan tarpeisiin. Opinnäytetyöllä tähdätään tuloksellisuuteen, hyödynnettävyyteen, perusteltavuuteen ja ajankohtaisuuteen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä avainasemassa on tutkittu ja luotettava tieto, jonka pohjalta luodaan toimiva ja hyödynnettävä tuotos. (Salonen 2013, 19; 41.)

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluvat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe, joiden jälkeen sekä kirjallinen raportti että toiminnallinen tuotos ovat valmiita (Salonen 2013, 17-19; 25). Tiedonhaku ja faktatietojen kerääminen aloitettiin suunnitelmavaiheessa, jonka jälkeen tiedonhaku jatkui esi- ja työstövaiheissa. Työstövaiheeseen sisältyi lisäksi toiminnallisen tuotoksen tekemisen ja raportin kirjoittamisen aloittaminen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan tehtiin tiedonhakuja ja pyrittiin aktiivisesti löytämään aiheen kannalta merkittäviä näkökulmia. Valmis opinnäytetyö esitettiin opinnäytetyöseminaarissa tammikuussa 2022 ja julkaistiin Theseuksessa.

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla ja opinnäytetyösuunnitelman tekemisellä. Aiheeksi valikoitui lasten liikkuminen, jossa mielenkiinnon herätti aiheen ajankohtaisuus sekä huoli lasten liikkumisen vähenemisestä ja sen vaikutuksista kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyölle aloitettiin etsimään työelämäyhteistyötahoa yrityksistä ja kolmannen sektorin järjestöistä, jotka työskentelevät aktiivisesti leikki-ikäisten lasten kanssa. Potentiaalisia työelämäyhteistyökumppaneita lähestyttiin sähköpostitse, jolloin opinnäytetyön aihe-ehdotus kuvailtiin ja kerrottiin työelämän roolista prosessissa.

Työelämäyhteistyö sopiminen osoittautui haastavaksi, sillä monet tahot, joihin oltiin yhteydessä, joutuivat kieltäytymään opinnäytetyöprosessiin lähtemisestä resurssipulan vuoksi eikä moni taho vastannut sähköpostiin ollenkaan. Kiinnostuksensa opinnäytetyöhön osoitti lopulta Touhula-päiväkotiketjuun kuuluva Touhula VekaraMetsä. Opinnäytetyön tekemistä varten haettiin tutkimuslupa Touhula-ketjulta sekä tehtiin opinnäytetyösopimus osapuolten välille.

Ennen työelämäpalaveria perehdyttiin tutkittuun tietoon aiheesta ja suunniteltiin erilaisia toteutusideoita, joita tarjottiin työelämäyhteistyökumppanille. Työelämäpalaveri pidettiin kevään lopussa, jossa työelämän edustajan, päiväkodin johtajan, kanssa suunniteltiin opinnäytetyön kohderyhmä, toteutustapa ja sisällönlaatu. Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmin, jonka tuotoksena syntyi liikuntamateriaali päiväkodin toiminnassa käytettäväksi. Menetelmäksi valittiin juuri toiminnallinen opinnäytetyö, sillä menetelmä mahdollisti lasten liikkumiseen ja motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttamisen käytännön tasolla.

Toiminnallisessa tuotoksessa oli tärkeää, että työ oli tarkoituksenmukainen; eli vastasi työelämäyhteistyön tarpeita. Päiväkotitoivoi metsäympäristöön sijoittuvaa helposti käyttöön otettavaa kaksitasoista materiaalia, jolla voidaan tukea eri-ikäisten lasten motoristen taitojen kehittymistä. Liikuntamateriaalin toteutustapaa tai muotoa ei rajattu palaverissa tarkasti, vaan opinnäytetyön tekijät saivat suunnitella sen itse. Suunnittelussa hyödynnettiin tekijöiden omia kokemuksia erilaisten materiaalien käyttämisestä lasten kanssa ja niiden toimivuudesta. Materiaalin suunnittelussa huomioitiin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ja prosessin alussa pohdittiin miten ja miksi materiaali on aiheellista toteuttaa ja millaisessa aikataulussa.

Tuotoksen tekemisessä lähdettiin ensimmäisenä liikkeelle kirjallisen tutkimustiedon läpikäymisestä ja teoriapohjan rakentamisesta, jonka pohjalta kerättiin tietoa, miten liikkumista ja motorisia taitoja voidaan tukea. Tutkimustiedon pohjalta tehtiin suunnitelma ja käsikirjoitus materiaalille, joissa määritettiin materiaaliin tulevat aktiviteetit ja jaoteltiin ne niin, että jokaista motorista perustaitoa harjoitetaan aktiivisesti. Viimeisenä portaana oli liikuntamateriaalin kokoaminen, johon kuului liikuntamateriaalin toteutustyökalun valinta ja korttien ulkoasun suunnittelu. Tärkeäksi koettiin myös selkeän ohjeistuksen (liite 1) laatiminen liikuntamateriaalin käyttäjille,

jotta materiaalin käyttöönotto on mahdollisimman helppoa eri ryhmissä. Materiaali suunniteltiin niin, että se on mahdollisimman helppokäyttöinen; sen toteuttamiseen ei tarvita ennakkosuunnittelua tai erillisten välineiden hankkimista, vaan materiaali itsessään sisältää kaiken tarvittavan.

Ensimmäinen versio liikuntamateriaalista valmistui syyskuussa 2021, jolloin se lähetettiin päiväkodille testattavaksi. Materiaalin mukana päiväkodille annettiin valmiit palautelomakepohjat sekä paperisina että sähköisinä versioina, jolla kartoitettiin kehitys- ja muutosehdotuksia materiaaliin. Palautetta kartoitettiin lomakkeella, jossa oli kuusi pääasiassa avointa kysymystä (taulukko 1).

	Palautekyselyn kysymykset	Vastausvaihtoehdot
1	Minkälaisen ryhmän kanssa testasit materiaalia? (esim. ryhmän koko, lasten iät, motorinen taso)	Avoin
2	Mitä tasoa testasit?	Taso I / Taso II
3	Mikä liikuntamateriaalissa oli onnistunutta?	Avoin
4	Mitä kehitettävää liikuntamateriaalissa on?	Avoin
5	Miten materiaali palvelisi varhaiskasvatuksessa toimivia aikuisia paremmin? (esim. miten lisättäisiin helppokäyttöisyyttä, miten materiaalin käyttöönottoon olisi mahdollisimman matala kynnyks)	Avoin
6	Vapaa sana!	Avoin

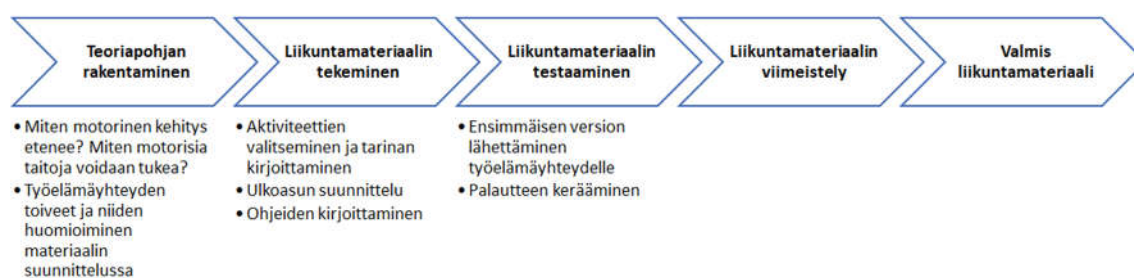
TAULUKKO 1. Palautekyselyn kysymykset

Liikuntamateriaalia testattiin päiväkodissa usean eri ryhmän toimesta. Kirjallista palautetta saatiin kuitenkin oletettua vähemmän, sillä kaikki materiaalia testanneet ryhmät eivät ehtineet vastata palautekyselyyn. Saadun palautteen perusteella liikuntamateriaali sai kokonaisuudessaan kiitosta sitä testanneilta ryhmiltä. Huomio kiinnittyi erityisesti korttien visuaalisuuteen sekä tarinaan, joka oli lisännyt lasten mielenkiintoa materiaalia kohtaan ja innostanut lapsia. Ohjeet koettiin selkeiksi ja motoriset harjoitteet olivat ikäryhmille sopivia ja mielekkäitä. Kortit todettiin erityisen toimiviksi yli 3-vuotiaiden lasten kanssa; sitä nuoremmille aktiviteetit olivat sopivia, mutta lapsilla oli haasteita jaksaa keskittyä tehtävien tekemiseen. Palautteen perusteella ei noussut tarvetta tehdä sisällöllisiä muutoksia materiaaliin.

5.3 Liikuntamateriaalin toteutus

Varhaisessa vaiheessa toteutettujen motorisia taitoja kehittävien interventioiden on todettu olevan erityisen hyödyllisiä motoristen taitojen kehittämisen kannalta (Yu 2016, 135-137). Erityisesti päiväkotiympäristöt on todettu ihanteellisiksi ympäristöiksi lasten liikkumista lisääville interventioille (Ward, Vaughn, McWilliams & Hales 2010) ja ohjatuilla liikuntatuokioilla voidaankin lisätä päiväkodissa olevien lasten päivittäistä liikuntaa ja näin tukea motoristen taitojen kehittymistä (Rajala ym. 2010). Päiväkodissa suoritettun fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä liikkumistaitojen ja motoristen taitojen paranemiseen leikki-ikäisillä (Wasenius ym. 2017).

Liikuntamateriaali koostuu liikunta-aktiviteeteista, motorisista harjoitteista, joita leikki-ikäisen oletetaan tietyissä kehitysvaiheissaan oppivan. Tasot kohdennettiin niin, että aktiviteettien sisällössä huomioitiin 2–3- ja 4–6-vuotiaiden motoriset taitotasot. Ratojen käyttäjäryhmää ei kuitenkaan tarvitse rajata iän mukaan, vaan varhaiskasvatuksessa toimivat voivat valita käytettävän materiaalin kunkin lapsen tai ryhmän motorisen tason mukaan. Materiaali toteutettiin korttien muotoon, sillä kortit osallistavat lapsen leikkiin ja tekevät liikkumisesta hauskaa ja mielenkiintoista. Toiminnallisen tuotoksen prosessia on kuvattu alla olevassa kaaviossa (kuvio 1).



KUVIO 1. Toiminnallisen tuotoksen prosessi

Tasoon I (liite 2) on valittu kahdeksan liikunta-aktiviteettia, motorista harjoitetta, ja Tasoon II (liite 3) kymmenen. Valitut aktiviteetit koottiin taulukoihin (taulukko 2; taulukko 3) ja lajiteltiin sen mukaan, mitä motorista perustaitoa ne kehittävät. Harjoitteet tukevat pääasiassa karkeamotorisia taitoja. Aktiviteetit on valittu motorisista taidoista, joita lapsi tavanomaisesti etenevän kehityksen myötä oppii, sillä motoristen taitojen kehittämisessä tärkeää ovat toistot ja taitojen aktiivinen harjoittelu

(Pulli 2013, 27). Liikuntamateriaali tukeekin motorista kehitystä juuri toistojen avulla; lapsi houkutellaan leikin kautta vahvistamaan normaaliin kehitykseen kuuluvia taitoja, kuten yhdellä jalalla seisomista tai hyppimistä. Materiaaliin valittiin myös yksi hienomotoriikkaa harjoittava aktiviteetti; esineiden pinoaminen päällekkäin. Lapsen motoriikan kehittämisessä karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin ja luovat pohjan hienomotoristen taitojen oppimiselle. Hienomotorisen taidon hallitseminen osoittaa siis positiivista kehitystä myös karkeamotorisissa taidoissa. (Sääkslahti 2018, 77.)

Aktiviteetti/motorinen harjoite	Tarkempi kuvaus	Motorinen perustaito, jota harjoitetaan
Juokseminen	Juokseminen pisteesta toiselle, esimerkiksi lähtöpaikasta aikuisen tai puun luokse	Liikkumistaidot
Heittäminen	Käpyjen heittäminen mahdollisimman kauas	Käsittelytaidot
Käveleminen	Etuperin ja takaperin käveleminen vaihtelevassa maastossa	Liikkumistaidot
Hyppiminen	Hypyt eri suuntiin: eteen, ylös, viivan yli	Liikkumistaidot
Esineiden kantaminen paikasta toiseen	Keppien, kivien tai käpyjen kerääminen sovittuun paikkaan	Käsittelytaidot ja liikkumistaidot
Yhdellä jalalla seisominen	Yhdellä jalalla seisomisen harjoittelu	Tasapainotaidot
Kepeillä rummuttaminen	Keppien etsiminen, kokeillaan millainen ääni esim. kivistä, puusta tai kannosta tulee	Käsittelytaidot
Esineiden pinoaminen	Pienten kivien pinoaminen päällekkäin	Käsittelytaidot

TAULUKKO 2. Taso I suunnitelma.

Aktiviteetti/motorinen harjoite	Tarkempi kuvaus	Motorinen perustaito, jota harjoitetaan
Juokseminen	Juokseminen pisteesta toiselle, esimerkiksi lähtöpaikasta aikuisen tai puun luokse	Liikkumistaidot
Yhdellä jalalla toimiminen	Yhdellä jalalla seisominen ja hyppiminen	Tasapainotaidot ja liikkumistaidot
Hyppiminen	Erilaisten hyppyjen harjoittelu: eteen, taakse, ylös, viivan tai esteen yli, vuorojaloin, tasajalkaa, kyykyhyppyt, X-hyppyt	Liikkumistaidot
Heittäminen	Heittäminen mahdollisimman pitkälle tai tarkasti kohteeseen	Käsittelytaidot
Kopitteleminen	Käpyjen kopitteleminen kaverin kanssa	Käsittelytaidot
Kiipeäminen	Kiipeäminen valvotusti puuhun, kannolle, kivelle tai kaatuneelle puunrungolle	Liikkumistaidot ja tasapainotaidot
Tasolta alas hyppääminen	Kiipeäminen kannolle tai matalalle kivelle ja siitä alas hyppääminen	Liikkumistaidot ja tasapainotaidot
Tasolta toiselle loikkaaminen	Kannolta tai kiveltä toiselle loikkaaminen	Liikkumistaidot ja tasapainotaidot
Kaatuneella puunrungolla tasapainottelu	Tasapainottelu kaatuneen puunrungon päällä	Tasapainotaidot
Esineiden pinoaminen	Pienten kivien pinoaminen päällekkäin	Käsittelytaidot

TAULUKKO 3. Taso II suunnitelma.

Työkaluna liikuntakorttien tekemisessä käytettiin Canva-verkkosivua, joka on tarkoitettu graafiseen suunnitteluun. Korttien taustaksi valittiin vaalea sävy, josta tekstiä on miellyttävää lukea. Värien ja muotojen asettelulla luotiin tyylikäs graafinen asetelma. Teksti kirjoitettiin mustalla ja muilla tummilla sävyillä, kortteihin valittiin selkeä ja helposti luettava fontti.

Liikuntamateriaalista tehtiin värikäs ja lapsia kiinnostava kokonaisuus kirjoittamalla aktiviteettien ympärille tarina, jossa seikkailee metsäneläimiä. Lapsen puheenkehityksen myötä lapsi saa mielikuvia esimerkiksi siitä, kuinka eläimetkin liikkuvat eritavoin metsässä (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 40). Kortteihin liitettiin kuvakkeet metsäneläimistä, jotka tarinassa seikkailevat. Kuvakkeiden valinnassa huomioitiin niiden yhteneväinen teema; kuvakkeet ovat lapsille suunnattuja lempeitä piirroksuvia. Tarinalla laajennettiin materiaalin käyttömahdollisuuksia, materiaalia voidaan käyttää tarinan kanssa tai ilman, jolloin sitä voidaan hyödyntää saman ryhmän kanssa useita kertoja.

Liikuntamateriaali sijoitettiin ulkona sijaitseviin liikuntaympäristöihin, sillä ulkona liikkuminen tukee motoristen taitojen kehittymistä paremmin kuin sisällä liikkuminen. Ulkoleikeissä korostuu vauhdikkuus ja ne ovat sisäleikkejä kuormittavampia, ja niissä käytetään monipuolisemmin erilaisia motorisia taitoja. (Sääkslahti ym. 2013, 28.) Ulkoleikkiympäristöjen tarjoaminen varhaisessa lapsuudessa tukee fyysistä aktiivisuutta ja ehkäisee passiivista ajanviettoa (Nigg ym. 2021, 1-4) altistamalla vähemmän istumiselle ja fyysisesti passiiviselle leikille kuin sisäympäristö (Sääkslahti ym. 2018, 77-82). Ympäristöksi valittiin metsä, sillä metsän epätasaisessa maastossa liikkuminen kehittää itsessään lapsen motorisia perustaitoja, kuten tasapainoa. Metsässä on myös monia mahdollisuuksia harjaantua motorisissa taidoissa; kiipeilyä voi harjoitella kivillä ja puilla, kaatuneilla puunrungoilla voi tasapainotella ja heittämistä voi harjoitella maasta löytyvillä esineillä. (Sääkslahti 2018, 134.) Metsäleikeissä usein käytetäänkin samanaikaisesti monia motorisia perustaitoja, jolloin esimerkiksi sekä tasapaino että kehonhallinta kehittyvät (Hujala & Turja 2017, 140–141). Liikuntamateriaalilla tuetaan varhaiskasvatuksessa toimivia rakentamaan lapsille motivoiva ja liikkumaan innostava liikuntaympäristö ja innostetaan varhaiskasvatuksen ryhmiä liikkumaan metsässä.

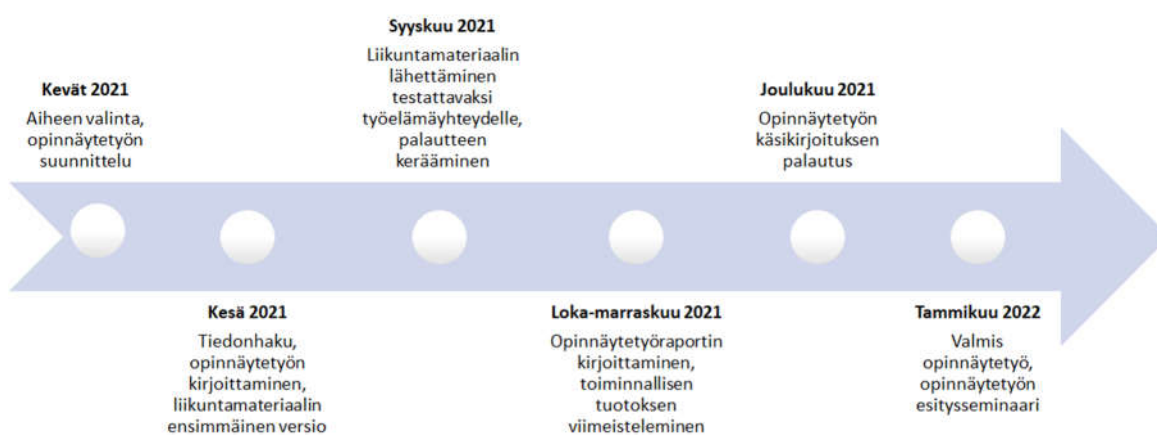
6 POHDINTA

6.1 Toteutuksen tarkastelu

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin tammikuussa 2021. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen toteutustapaa pohdittiin monista eri näkökulmista. Toteutustavaksi valikoitui juuri liikuntamateriaali, koska sillä uskottiin voitavan saavuttaa työlle asetetut tavoitteet parhaiten käytännön tasolla. Opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui leikki-ikäisten lasten motoristen taitojen kehittymisen edistäminen. Tavoite saavutettiin tuottamalla varhaiskasvatuksessa toimivien käyttöön kaksi eritasoista liikuntakorttisarjaa. Liikuntamateriaalin tueksi opinnäytetyöprosessiin kuului teoriapohjan rakentaminen keskeisten käsitteiden ympärille, jolla vastattiin opinnäytetyön tehtävään; lapsen motorisia taitoja voidaan tukea parhaiten tarjoamalla lapselle lapsen motorista kehitystä vastaavia liikunta-aktiiviteetteja sekä liikuntaympäristö, jossa lapsi saa harjoitella taitojaan. Lapsen motoristen taitojen tukemiseksi onkin siis tärkeää tuntea lapsen motorisen kehityksen osa-alueet. Sen lisäksi, että opinnäytetyön tuotoksena syntynyt liikuntamateriaali vastasi työlle asetettuihin tavoitteisiin ja tehtäviin, koettiin sen onnistuneen myös innovatiivisuuden ja omaperäisyyden vuoksi. Tuotoksessa osoitettiin taitoa soveltaa teorian tietoa ja tuoda teorian tiedossa esille nousseet keskeiset tulokset käytännön tasolle.

Opinnäytetyöprosessin alussa haasteelliseksi osoittautui työelämäyhteistyön sopiminen, minkä vuoksi opinnäytetyön kirjoittamisen aloittaminen viivästyi alkuperäisestä suunnitelmasta. Tehostetun tiedonhankinnan ja aktiivisen kirjoittamisen myötä opinnäytetyö saatiin kuitenkin etenemään tavoiteaikataulussa. Teoriapohja tuotokselle kirjoitettiin kesän 2021 aikana ja toiminnallisen tuotoksen ensimmäinen versio valmistui sovitusti syyskuussa 2021. Yhteistyö työelämän kanssa oli sujuvaa ja toiminnallinen tuotos saatiin suunnitellussa aikataulussa testattavaksi päiväkotiin. Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan antoisa. Prosessin myötä lasten liikkumiseen ja motoriseen kehitykseen vaikuttavat tekijät konkretisoituivat ja tietopääoma aiheesta kasvoi. Työtä tehdessä tapahtui ammatillista kasvua lasten liikkumiseen liittyvässä ohjausosaamisessa, pitkän prosessin aikatauluttamisessa sekä tiedonhaussa.

Läpi opinnäytetyöprosessin työstä saatiin jatkuvaa palautetta vertaisopponenteilta ja opinnäytetyön ohjaajalta. Palautteen perusteella opinnäytetyötä kehitettiin ja saatiin fokuoituua työn kannalta tärkeimpiä aiheita, joiden pohjalle teoreettinen viitekehys on muodostunut. Opinnäytetyöprosessi rakentui neljän seminaarin ympärille, joissa esiteltiin opinnäytetyön eri vaiheita ja saatiin palautetta vaiheen mukaisesti. Opinnäytetyön raporttiin kirjattiin teoriapohja, johon tuotoksen tekemiseen tehdyt valinnat perustuvat sekä kuvattiin opinnäytetyön prosessia. Opinnäytetyöprosessia on kuvattu alla olevassa kaaviossa (kuvio 2).



KUVIO 2. Opinnäytetyön prosessi

Tiedonhaun aikana esille nousi tärkeänä tekijänä liikkumisen ja motoristen taitojen kehittymisen välinen yhteys. Motoristen taitojen hallitseminen innostaa lasta liikkumaan. Liikkumisen myötä motoriset taidot kehittyvät entisestään, ja kehittyneiden taitojensa vuoksi lapsen liikuntamotivaatio kasvaa. Voidaan siis havaita, että molemmat näkökulmat ovat yhteydessä toisiinsa, ja tukemalla toista tuetaan molempia. Lapsen innostaminen liikkumaan ei kuitenkaan ole aina lapsesta itsestään kiinni, vaan mitä nuorempi lapsi on, sitä suurempi vastuu liikkumaan lähtemisestä on hänen lähipiirinsä aikuisilla. Opinnäytetyön tuotos on tärkeä juuri siksi, että aikuisilla olisi välineitä innostaa ja tukea lasten liikkumista. Liikunnallinen elämäntapa ei ole välttämättä itsestäänselvyys aikuisellekaan, joten on tärkeää tarjota matalan kynnyksen ratkaisuja lapsen kasvun tueksi. Tässä työssä terveydenhoitajuus näkyykin juuri terveyteen edistävänä näkökulmana ja konkreettisena keinona niihin vaikuttamiseksi.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on huomioitu hyvä eettinen ja tieteellinen käytäntö. Opinnäytetyöprosessia aloitettaessa perehdyttiin Arene ry:n (n.d.) tekemiin opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin. Tässä raportissa opinnäytetyön tekijät kuvasivat kirjallisesti opinnäytetyön valmistumiseen johtanutta prosessia ja eri vaiheiden etenemistä. Opinnäytetyöraportti on myös osoitus tekijöiden oppineisuudesta aiheesta ja alakohtaisesta ammatillisuudesta. Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat opiskelijoille prosessin aikana ja sen jälkeen (Arene ry, n.d.). Työelämänyhteistyötahon kanssa on sovittu, että heillä on oikeus käyttää opinnäytetyön toiminnallista tuotosta, liikuntamateriaalia, toiminnassaan.

Opinnäytetyön tekemisessä sovellettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista tiedonhankintaa. Opinnäytetyöhön otettava kirjallinen materiaali valittiin luotettavista lähteistä, kuten vertaisarvioituista tutkimuksista sekä kirjallisuudesta, ja lähteet merkittiin opinnäytetyöhön. Lähdeaineisto koostui sekä suomalaisista että kansainvälisistä materiaaleista. Lähteinä pyrittiin käyttämään alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, mutta jokaisen lähteen kohdalla arvioitiin tapauskohtaisesti luotettavuutta ja sopivuutta opinnäytetyöhön. Lähdeaineisto rajattiin kuitenkin niin, että käytetyt lähteet olivat korkeintaan 15 vuotta vanhoja. Lähteistä keskusteltiin ohjaavan opettajan kanssa ohjauspalavereissa. Työtä tehdessä kunnioitettiin tekijänoikeuksia ja viitattiin asianmukaisesti muiden tuottamaan materiaaliin. Opinnäytetyössä ilmoitettiin opinnäytetyön kannalta merkitykselliset sidonnaisuudet. Eettisyyden arvioinnissa käytettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2002) asettamia hyvän tieteellisen käytännön periaatteita.

Työhön käytettiin luotettavia tietokantoja, kuten Medic, sekä valideissa lähteissä julkaistuja artikkeleja, kuten Duodecim. Tutkimusartikkeleiden valinnassa huomioitiin vertaisarviointi ja tutkimuksen tuoreus. Aihetta käsittelevissä tutkimuksissa oli kirjottajana useasti samoja nimiä, joten lähteiden valinnassa kiinnitettiin huomiota myös siihen, että opinnäytetyöhön pyrittiin valitsemaan eri kirjoittajien tekstejä. Lähteinä käytettiin myös luotettavaksi todettua painettua kirjallisuutta ja luotettavia aihetta käsitteleviä verkkosivuja. Hakulausekkeet muodostettiin keskeisten käsitteiden

mukaisesti riippuen käytettävästä tietokannasta, huomioiden synonyymit sekä englanninkieliset vastineet sanoille. Työssä keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat alle leikki-ikäiset, liikkuminen ja motorinen kehitys.

Toiminnallista tuotosta tehdessä huomioitiin eettiset näkökulmat. Tuotoksessa pidettiin tärkeänä, että se ei ole ketään syrjivää tai halveksivaa. Tuotos tehtiin kaikkia kunnioittavaksi, jolloin jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua liikunta-aktiiviteetteihin esimerkiksi iästä, sukupuolesta tai etnisestä taustasta riippumatta. Liikuntamateriaalin käyttö on joustavaa, sillä sitä käytettäessä voidaan valita joko kaikki materiaalin kortit tai vain halutut kortit. Näin materiaalia voidaan hyödyntää myös liikuntarajoitteisten lasten kanssa, kun käyttötilanteessa voidaan valita heidän tarpeisiinsa soveltuvat aktiviteetit ja jättää pois ylimääräiset kortit. Tuotoksen toteutuksessa huomioitiin myös, että varhaiskasvatuksessa toimivien aikuisten on helppo käyttää tuotosta ja se on mahdollisimman toimiva heidän käyttöönsä. Selkeän ohjeistuksen myötä varhaiskasvatuksessa työskentelevät aikuiset ovat tasa-arvoisessa asemassa, sillä kaikilla on samantyyppiset mahdollisuudet oppia käyttämään materiaalia.

6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Tutkittuun tietoon perustuvaa materiaalia lasten liikkumisesta ja sen vaikutuksista terveyteen ja kasvuun löytyy useista eri lähteistä. Lähdeaineistossa toistui kuitenkin samojen tutkijoiden nimet, jotka ovat tuottaneet sekä tutkimuksia että kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista saada monipuolisesti tietoa aihealueesta eri tutkijoiden ja ammattilaisten näkökulmista. Samanlaisen tarpeen nosti esiin myös Van Capelle ym. (2017) tutkimuksessaan 3–5-vuotiaiden motorisista taidoista.

Liikuntakorttien aktiviteettien valinnassa huomioitiin tavanomaisesti etenevä kehitys. Vaikka materiaalin käyttö on joustavaa ja lapsentahtista, olisi tulevaisuudessa tarvetta vastaavalle materiaalille myös erityistarpeisten lasten näkökulmasta. Lapsille, joiden motorinen kehitys etenee poikkeavasti ja jotka kohtaavat haasteita motorisessa kehityksessä olisi erityisen tärkeää saada tukea motoristen taitojen harjoitteluun. Liikuntamateriaalia tehdessä nousi esiin myös kiinnostus koulumaailmasta opettajilta,

jotka kokivat, että vastaavanlainen liikuntamateriaali olisi hyödyllinen myös heidän tarpeisiinsa alakouluikäisten lasten kanssa.

Terveydenhoitajan rooliin kuuluu vahvasti elintapaohjaus ja terveyttä edistäviin valintoihin kannustaminen. Kohderyhmänä ollessa leikki-ikäinen lapsi, tällaisella liikuntamateriaalilla voidaan kannustaa leikki-ikäisen lähipiirin aikuisia tarjoamaan mielekästä liikuntaa lapsille myös varhaiskasvatuksen ulkopuolella. Materiaali voisikin tulevaisuudessa olla käytössä laajemminkin kuin vain varhaiskasvatuksen työntekijöiden tukena. Esimerkiksi terveydenhoitaja voisi jakaa liikuntamateriaalia neuvolassa innostamaan kohderyhmän perheitä liikkumisesta konkreettisen työvälineen avulla, jolloin perheet voisivat kotiympäristössään liikkua mielekkäästi ja matalalla kynnyksellä.

LÄHTEET

Ahonen, T. 2019. Oppimisen vaikeudet. Otavan kirjapaino Oy.

Arene ry. n.d. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Luettu 12.7.2021. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Duncan, M., Mota, J., Santos, A., Silva-Santos, S. & Vale, S. 2019. Association Between Moderate and Vigorous Physical Activity and Gross Motor Coordination in Preschool Children. Journal of Motor Learning and Development. Human Kinetics. Luettu 12.7.2021 <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,uid&db=asn&AN=137666140&site=ehost-live&scope=site>

García-Hermoso, A., Alonso-Martinez, A., Ramírez-Vélez, R. & Izquierdo, M. 2020. Effects of Exercise Intervention on Health-Related Physical Fitness and Blood Pressure in Preschool Children: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Sports Med. 2020 Jan;50(1). Luettu 21.12.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31556009/>

Hujala, E. & Turja, L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Ps-kustannus.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus.

Karelia ammattikorkeakoulu. 2021. Opinnäytetyön muodot. Luettu 8.9.2021 <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Neuvokas perhe -tiimi. 2020. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Neuvokasperhe.fi. Luettu 19.8.2021 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>

Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Schmidt, S. & Woll, A. 2021. Relating outdoor play to sedentary behavior and physical activity in youth - results from a cohort study. BMC Public Health (2021) 21. Luettu 29.12.2021 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11754-0>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettu 15.5.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Luettu 15.5.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

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

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistämien lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus, liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke. Luettu 15.5.2021

https://www.researchgate.net/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ ja_nuorilla_-_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus

Rajantie, J., Heikinheimo, M. & Renko, M. 2016. Lastentaudit. Kustannus Oy Duodecim. Luettu 12.8.2021 <https://www.oppiportti.fi/op/opk04498>

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49-55. Luettu 20.8.2021

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Suomen yliopistopaino -Juvenes Print Oy, Tampere 2013. Luettu 28.10.2021.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Storvik-Sydänmaa, Stiina., Talvensaari, Helena., Kaisvuori, Terhi. & Uotila, Niina. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Sanoma pro.

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. Liikunta & tiede 50, 2-3/2013.

Luettu 16.5.2021. <https://docplayer.fi/231931-Liikunnallisen-lapsuuden-askelmerkit-asetetaan-jo-paivakoti-iassa.html>

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys motorisiin taitoihin. Liikunta & Tiede 56 (2-3), 77-83. Luettu 20.8.2021

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahi_lowres.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Liikuntasuositukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 9.9.2021 https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ ja_nuorille

Timmons, B., Naylor, P. & Pfeiffer, K. 2007. Physical activity for preschool children – how much and how?. Canadian Science Publishing. Luettu 20.7.2021 <https://cdnscepub.com/doi/full/10.1139/H07-112>

Tsuda, E., Goodway, J., Famelia, R. & Brian, A. 2020. Relationship Between Fundamental Motor Skill Competence, Perceived Physical Competence and Free-Play Physical Activity in Children. Res Q Exerc Sport 2020 Mar;91(1). Luettu 27.12.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31469346/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Luettu 29.3.2021
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf

Van Capelle, A., Broderick, C., van Doorn, N., Ward, E. & Parmenter, B. 2017. Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Volume 20, Issue 7. Luettu 25.12.2021 <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008>

Veldman, S., Jones, R. & Okely, A. 2016. Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2016; 2(1). Luettu 22.12.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5117028/#R27>

Ward, D., Vaughn, A., McWilliams, C. & Hales, D. 2010. Interventions for Increasing Physical Activity at Child Care. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: March 2010 - Volume 42 - Issue 3. Luettu 23.12.2021 https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2010/03000/Interventions_for_Increasing_Physical_Activity_at.18.aspx

Wasenius, N., Grattan, K., Harvey, A., Naylor, P., Goldfield, G. & Adamo, K. 2017. The effect of a physical activity intervention on preschoolers' fundamental motor skills - A cluster RCT. *J Sci Med Sport* 2018 Jul; 21(7):714-719. Luettu 27.12.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29150312/>

Wilkinson, C., Wilkinson, J., Lucarelli, J., Fogler, J., Becker, E. & Huntington, N. 2019. Quantitative evaluation of content and age concordance across developmental milestone checklists. *J Dev Behav Pediatr*. 2019 Sep; 40(7): 511-518. Luettu 26.12.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6731149/>

Yu, J., Sit, C., Burnett, A., Capio, C., Ha, A. & Huang, W. 2016. Effects of Fundamental Movement Skills Training on Children With Developmental Coordination Disorder. *Human Kinetics. Adapted Physical Activity Quarterly*, 2016, 33, 134-135. Luettu 18.8.2021 https://www.researchgate.net/publication/301299925_Effects_of_Fundamental_Movement_Skills_Training_on_Children_With_Developmental_Coordination_Disorder

LIITTEET

Liite 1. Liikuntamateriaalin ohjeet

1 (2)

Liikuntakortit: ohjeet

SEIKKAILULLE METSÄÄN, JEE!

Tämä liikuntamateriaali, metsään sijoittuvat liikuntakortit, on suunniteltu tukemaan leikki-ikäisten, 2–6 -vuotiaiden, lasten motoristen taitojen kehittymistä.

Materiaali sisältää kaksi eritasoista rataa; Taso I ja Taso II, joita voidaan hyödyntää motorisesti eritasoisten lasten ryhmissä. Kortit koostuvat aktiviteeteista, motorisista harjoitteista, joita alle kouluikäisen oletetaan tietyn kehitysvaiheissaan oppivan. Tasot on suunniteltu niin, että aktiviteettien sisällössä on huomioitu 2–3- (Taso I) ja 4–6-vuotiaiden (Taso II) motorinen kehitystaso. Ratojen käyttäjäryhmää ei kuitenkaan tarvitse rajata iän mukaan, vaan käytettävän materiaalin voi valita kunkin lapsen tai ryhmän motorisen taitotason mukaan.

Materiaali on tehty opinnäytetyönä.
Opinnäytetyön tekijät:
Heini Salonen
Janne Kolho
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Tampereen Ammattikorkeakoulu 2022



MATERIAALIN KÄYTTÖNOTTO

Kortit tulostetaan halutussa koossa. Ennen metsäretkelle lähtemistä ne kannattaa laminoida tai liimata pahville, jotta kortit kestäisivät paremmin "luonnon armoilla". Kortit voi laittaa esimerkiksi "lorupussiin".



LIIKUNTAMATERIAALIN KÄYTTÄMINEN

Liikuntakorttien vasen yläkulma kertoo kumpaan tasoon kortit kuuluvat, oikealla ylhäällä on tarinarataan (kts. **TARINARATA**) kuuluva tarinanpätkä, vasemmalla alhaalla kortin liikunta-aktiviteetti ja oikealla alhaalla kuva metsäneläimestä. Kortteihin on myös merkitty mitä motorisia perustaitoja aktiviteetit kehittävät: liikkumistaitoja, käsittelytaitoja vai tasapainotaitoja. Taso I sisältää 8 korttia ja Taso II 10 korttia.

Liikuntamateriaali sijoittuu metsään. Metsässä lapset saavat vuorotellen valita kortin. Kortin aktiviteetti kertoo, mitä kunkin kortin kohdalla tehdään. Ilman tarinaa suoritettavalla radalla ei tarvita LÄHTÖ- tai MAALI-kortteja.

Käytetyt kortit voidaan ottaa pois pelistä tai niitä voidaan käyttää uudelleen laittamalla ne takaisin muiden korttien joukkoon. Tällä voidaan vaikuttaa liikuntaradan pituuteen.



TARINARATA

Tarinaradalla lapset pääsevät seikkailemaan hirven ja kauriin kanssa, jotka näkevät metsässä ystäviään. Radalla lapset valitsevat vuorotellen kortteja. Aikuinen lukee tarinanpätkän lapsille, jonka jälkeen harjoitellaan korttiin merkittyä aktiviteettiä. Tarinaradalla luetaan ensimmäisenä LÄHTÖ-kortti ja viimeisenä MAALI-kortti, muiden korttien järjestyksellä ei ole väliä.

AIKUISEN ROOLI

Liikuntamateriaali on pyritty tekemään varhaiskasvatuksessa työskenteleville mahdollisimman helpokäyttöiseksi. Materiaali itsessään sisältää kaiken tarvittavan; sen toteuttamiseen ei tarvita ennakkosuunnittelua tai erillisten välineiden hankkimista.

Aikuisen tehtävä on innostaa lapsia liikkumaan, kannustaa heitä kokeilemaan ja kehua heitä pienissäkin onnistumisissa!



Liite 2. Taso I

TASO I

MAALI

Kauris katselee ympärilleen, mitä tuolta puiden takaa pilkkottaa? Sieltä se vihdoinkin oli, nitryt tūgnā herkullisia kasveja ja kukkasia!

Metsässä seikkaillessa sille olikin jo tullut hirveä nälkä, joten se suunnasi hntoa puhkuen syömään voitansa tūyteen. Voi mikä hauska päivä sillä olkaan takana!

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO I

LÄHTÖ

Olipa kerran pieni ruskea metsäkauris, joka asui metsän laidalla. Eräänä aamuna se heräsi iloisena ja vengitteli jalkojaan. Kauris oli eilen kuullut toisilta kavereiltaan, että metsän takana on nitryt tūgnā herkullisia kasveja. Reippaana kauris lähtee juoksemaan metsään. Se pysähtyy suuren kiven taakse ja katselee ympärilleen, mitä tuolla puiden takana onkaan?

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO I

LIIKUNTAOTEHTÄVÄ
-käsitteilyaloidot-

Harjoitellaan heittämistä!
Heittämistä voi harjoitella kerdämällä käpjiä ja pyrkimällä heittämään niitä mahdollisimman kauas. Lopset voivat asettaa esimerkiksi samalle viivolle riviin heittämään, jotta eivät vahingossa heitä toislaan pūin.

TASO I

Kauris jatkaa matkaansa metsässä. Kuusen luona se näkee monia pieniä oravaa. Oravat kerdävät innoissaan käpjiä kuusen ja mäntijien juurelta. Pūin ne asettuivatkin riviin ja yritivät heittää kävyn mahdollisimman pitkälle. Kaurisikin kokeilee kdvynheittoa, onpa se hauskaa!

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO I

LIIKUNTAOTEHTÄVÄ
-liikkumisaloidot-

Harjoitellaan juoksemista!
Juosta voi esimerkiksi pisteestä toiselle (lähtöpūikasta alkuisen tai pūin luokse), erilaisilla alustoilla (metsä, polku, nurmikko) tai mahdollisimman nopeasti.

TASO I

Pūin juurelle on kokoontunut viisi oranssia kettua. Kauris kysyy varovasti yhdeksi ketulta: "Mitä te teette?". Kettu osoittaa kdpdälhdän kavempāna olevaa puuta ja vastaa: "Juoksemme kilpaa, ensimmäinen joka koskettā tuota puuta voittāi".

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO
I

Kauris kävelee lojuesti metsäpolkua pitkin. Se kuulee metsästä ääniä ja kurkistaa puiden välisistä: jäniskaverukset kokeilevat erilaisia hyppyjä! Jänis opettaa kaurista hyppäämään ensin tasajalkaa, sitten se pirttää maahan viivan ja kauris harjoittelee hyppäämään viivan yli.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ
-liikkumistehtävät-

Harjoitellaan hyppimistä!
Hypyjä voi harjoitella eri suunnin: eteen, ylös tai viivan yli, tasajalkaa paikoillaan.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO
I

Metsässä käveleminen on kaurin mielestä hauskaa. Kauris näkee silhin pohulla, siili haluaa estellä kaurille taittojan: se osaa kävellä takaperin! Kauriskin kokeilee takaperin kävelmistä, onpa jännittävää! Silhin pitää kuitenkin läheteä kotiin päivänille, mutta kauris jatkaa matkaansa metsässä.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ
-liikkumistehtävät-

Harjoitellaan kävelmistä!
Kävellään etu- ja takaperin. Kävellä voi erilaisilla alustoilla (esim. metsä, polku, nurmikko, hiekkä) tai erilaisilla nopeuksilla.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO
I

Kauris kuulee metsästä huhuilua. Se katselee ympärilleen, mutta ei näe ketään missään. Lopulta se nostaa katseensa puiden latvoihin, siellä on polloi! Pöllö lennähtää alas oksalta, maassa se seisoo ensin yhdellä jalalla ja sitten toisella. Onpas se taittavi!

LIIKUNTA TEHTÄVÄ
-tasapainotaidot-

Harjoitellaan yhdellä jalalla seisomista!
Tasapainotaitoja voi harjoitella kokeilemalla seisomista yhdellä jalalla, harjoitella kannottaa tehdä vuorotellen molemmilla jaloilla.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO
I

Kauris kävelee metsäpolkua pitkin joen rantaan. Rannassa se näkee mojavon, joka on rakentamassa patoa. "Voisiko outtoa minua kertämään rakennustarvikkeita patoon?" mojova kysyy. Kauris outtoa mielellään, se etsii metsästä keppejä ja tuo ne mojavolle. "Saanko kipittää patoosi pitkin joen toiselle puolelle?" kauris kysyy ja mojova nyökkää myöntävästi.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ
-käsittelytaidot & liikkumistehtävät-

Etsitään ja kerätään!
Metsästä löytyy monia mielenkiintoisia esineitä: keppejä, kiviä, köyjiä tai lehtiä. Niitä kerätään yhdessä sovittuun paikkaan.




©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO
I

Pienessä kolossa puun juurella kaksi hirttä kinastehtävät. Toinen hirtti olisi halunnut leikkiä hippaa, toinen olisi halunnut leikkiä pillosta. Kauris näki puun vieressä pieniä kiviä ja sanoi hirtille: "Mitä jos leikkisitte noilla kivillä?" Hirtet innostuivat ideasta ja alkoivat rakentamaan yhdessä tornia kivistä.

LIKUNTAETEHTÄVÄ
-käsitteilytoivot-

Harjoitellaan esineiden pinoamista!
Palkkojen pinoaminen on tuttua puuhoo, miten omistuu pienten kivien tai muiden metsän aarteiden pinoaminen päällekkäin?



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO
I

Kaurin kävellessä metsässä se kuulee rummurusta puiden takaa. Karhulla on siellä treeni! Karhujen rumpuna on laho puurrunko ja iso kivi. Kauris kuuntelee hetken liosta musiikkia ennen kuin jatkaa matkaa.

LIKUNTAETEHTÄVÄ
-käsitteilytoivot-

Metsä soi!
Mitä kaikkea metsässä voi rummuttaa?
Etsi metsästä kepit, kapuliksi ja kokeile millaisia ääniä tulee puista, kannoista tai kivistä.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

Liite 3. Taso II

TASO II



MAALI

"Olen etsinyt koko metsän läpikotaisin, mutta isoveljeä ei löydy mistään", hirvi pohtii. Puiden takaa kuuluu kuitenkin rasahdus, hirvi kurkkua läheiseen penssaaseen. Pensaan lehtien välisistä pilkottavat isoveljihirven sarvet: "hahaa, löysinpä sinut!" hirvi huudahtaa voitonriemuisena. Aurinko alkaa jo laskea puiden latvojen taakse, joten veljesten on aika suunnata kotiin.

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II



LÄHTÖ

"...18, 19, 20, täältä tullaan!" hirvi huutaa. Hirviveljeksillä on käynnissä piiloleikki: "Mihinän isoveli on tällä kertaa mennyt piiloon?". Hirvi kuulee metsästä rapinaa ja erilaisia äänitä. Se päättää suunnata puiden taakse tutkimaan mitä tai ketä metsästä löytyy.

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II



LIIKUNTATEHTÄVÄ
-raspoinotoidot & liikkumistaidot-

Yhdellä jalalla!
Miten onnistuu yhdellä jalalla seisominen? Entä jopa hyppiminen? Jos tehtävä tuntuu liian helpolta, voi yhdellä jalalla seisomista kohteilla silmät kiinni.

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II



LIIKUNTATEHTÄVÄ
-liikkumistaidot-

Harjoitellaan juoksemista!
Juosta voi esimerkiksi pisteestä toiselle (lähtöpalkasta aikuisen tai puun luokse), erilaisilla alustoilla (metsä, polku, nurmikko) tai mahdollisimman nopeasti.

©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II

Hirvi lähestyy pelon laitaa, sieltäkään ei isoveljet näy. Pelolla se kuitenkin näkee kaksi karhua, jotka harjoittelevat käpyjen heittämistä. Ensimmäinen karhu heittää kävyn tooooooosi pitkälle. Toimenkin haluaa näyttää taitonsa: se ottaa kävyn käteensä ja heittää sen niin tarkasti, että se osuu keskelle puunrunkoa.

LIKUNTATEHTÄVÄ

-käsitteilytaidot-

Harjoitellaan heittämistä!

Heittämistä voi harjoitella kertämällä käpyjä ja kokeilemalla heittämistä mahdollisimman pitkälle tai tarkasti kohteeseen (esim. tiettyn puun osuinen).



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II

Hirvi jatkaa etsintöjään. Se kuulee metsästä ääniä ja kurkistaa puiden välistä: jäniskaverukset kokeilevat erilaisia hyppyjä! Jänikset opettavat hirvelle niin estehyppyä kuin kyökkhyppyäkin. Hirvi jatkaa matkaansa iloisesti polkua pitkin hyppien.

LIKUNTATEHTÄVÄ

-liikkumistaidot-

Harjoitellaan hyppimistä!

Hyppijä voi kokeilla eri suunnin (eteen, taakse, viivan tai esteen yli) tai eri tyyleillä (taasajalkaa, kyökkhyppy, X-hyppy).



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II

Metsässä kävellessään hirvi huomaa puissa kiipeilevän oravan. "Tykkäätkö sinä kiipeilemisestä?" orava kysyy. "Minua pelottavat korkeat palkat", hirvi vastaa. "Käivetä voi myös matalalle, esimerkiksi tuon kannon päälle!" orava kannustaa hirvää. Hirvi kertoo rohkeutensa ja kiipeää matalalle kannolle.

LIKUNTATEHTÄVÄ

-liikkumistaidot & tasapainotaidot-

Harjoitellaan kiipeämistä!

Metsässä voi kiivetä puuhun, kannolle, kivelle tai kaatuneelle puunrungolle. Kiipeämisessä tulee huomioida lapsen taitotas.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO II

Kuusen juurelta kuuluu rapinaa, onkohan isoveljen piilo siellä? Esille monki kuitenkin pesukarhu kädessään kaksi käpyä. "Haluaisitko leikkiä kanssani?" se kysyy hirveltä. Pesukarhu heittää varovasti ja keskittyen yhden kävyn hirvelle, hirvi ottaa siitä kopin ja heittää kävyn takaisin pesukarhulle.

LIKUNTATEHTÄVÄ

-käsitteilytaidot-

Kokeillaan kopitelmistä!

Kopitelmistä voi harjoitella kaverin tai aikuisen kanssa esim. kävyillä. Tärkeää on heittää hitaasti ja keskittyen.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO

Hirven kävellessä polkua pitkin eteen tulee mutalammiiko. Samaan aikaan polulla voeltua myös kettu. "Hyi, minä en halua sotkea tassujani!" kettu sanoo ja hyppii kiviä pitkin mutalamikon yli. Hirvi kohtelee samaa tempua, mutta kellaita mutaan. "Selästä sattuu", toteaa hirvi ja ravistelee mutaa pois karvoistaan.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ

-liikkumistaidot & tasapainotaidot-

Harjoitellaan tasolta toiselle astumista!

Löyrykö metsästä vierekkäin olevia matalia kiviä tai kantoja? Osaatko astua kiveitä toiselle?



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO

Hirvi näkee matkansa varrella majavan. Majava näydyttää hieman surulliselta: "haluaisin nousta tuolle kannolle tähyilemään jokea, mutta en uskalla". Hirvi pitää majavaa kädestä, jolloin majava uskaltaa kiveä kannolle. "Nyt näen joeni" se iloitsee ja hypähtää takaisin maahan.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ

-liikkumistaidot & tasapainotaidot-

Harjoitellaan tasolta alas hyppäämistä!

Porraassa liikkuminen on tuttua puuhaa. Metsässä roppuina voivat toimia esim. matalat kivet ja kannot. Uskallatko kiveä kannolle ja hypähtää sieltä alas?



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO

Pienessä kolossa puun juurella kaksi hiirtä kinostelivat. Toinen hiiri olisi halunnut leikkiä hippaa, toinen olisi halunnut leikkiä pillosta. Hirvi näki puun vieressä pieniä kiviä ja sanoi hiirille: "Mikä jos leikkisitte noilla kivillä?" Hiiret innostuivat ideasta ja alkoivat rokkentamaan yhdessä tornia kivistä.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ

-käsitteilytaidot-

Harjoitellaan esineiden

pinnoamista!

Palkkojen pinnoaminen on tuttua puuhaa, mihin omistuu pienten kivien tai muiden metsän aarteiden pinnoaminen päällekkäin?



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK

TASO

Hirvi saapuu joen rantaan, jossa siili tähystelee vastarannalle. "Oletko nähnyt isoveljeäni? Leikimme pillosta", hirvi kysyy siiltä. Siili pudistaa päätä ja lähtee kiptämään kaatunutta puunrunkoa pitkin. Puunrunko on kaatunut joen päälle, jolloin se toimii siilin silvanä.

LIIKUNTA TEHTÄVÄ

-tasapainotaidot-

Tasapainotellaani

Harjoitellaan tasapainotaitoja

kävelemällä kaatunutta puunrunkoa pitkin. Jos puunrunkoja ei löydy, voi modaan piirtää vihvan jota pitkin kävellä.



©Heini Salonen & Janne Kolho, TAMK