



**Ella Elomäki**  
**Laura Nummelin**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus  
Opinnäytetyö, 2022

# **LIKUNTAKORTIT 3–5-VUOTIAIDEN VARHAIS- KASVATUKSEN TUKENA**

---

## TIIVISTELMÄ

Ella Elomäki ja Laura Nummelin  
Liikuntakortit 3–5-vuotiaiden varhaiskasvatuksen tukena  
40 sivua ja 3 liitettä  
Kevät 2022  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Liikunta on tärkeä osa lapsen kehitystä ja kasvua sekä sen jatkuvuus on tärkeää koko eliniän ajan. Liikunnalla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Varhaiskasvatusikäiset lapset lähtevät liikkumaan aktiivisesti muiden lasten mukana ja se on osa heidän leikkiään. Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää lapsille ja varhaiskasvattajille liikuntakortit, jotka tuovat ohjattua liikuntaa lapsille ja sitä kautta lapset pääsevät kokemaan liikunnan iloa arjessa. Kortit ovat tarkoitettu 3–5-vuotiaille ja niitä on yhteensä 20 kappaletta. Kortit ovat eläinteemaisia ja jokaisessa kortissa on jokin viidakon eläin. Niiden avulla varhaiskasvattajat voivat seurata lasten motorista kehitystä havainnoimalla lasten liikkeitä, liikkeiden osaamista sekä motorisia taitoja. Tarkoitus on, että kortit ovat helppokäyttöinen ja nopea työkalu arkeen varhaiskasvattajille.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pilke-päiväkotin Rytmin kanssa Porissa. Toimintatuokioissa kokeiltiin kortteja käytännössä. Tavoitteena oli tutkia korttien toimivuutta varhaiskasvatuksessa, ikäryhmän sopivuutta sekä voiko kortteja käyttää apuna lasten motoristen taitojen havainnoinnissa. Tuokioiden aikana käytettiin havainnointia menetelmänä. Havainnointia tehtiin myös siitä, miten lapset osallistuivat toimintaan. Jokainen tuokio oli sisällöltään erilainen ja kaikkia kortteja käytettiin. Tuokioiden aikana seurattiin myös lasten keskittymistä, jonka mukaan tuokion pituutta ja sisältöä vaihdeltiin. Korteista keskusteltiin kasvattajien kanssa tuokioiden jälkeen. Palautetta annettiin myös kyselyn avulla sekä vapaamuotoisena keskusteluna.

Korttien sisältö painottui pääosin karkeamotoriikkaan. Ne on jaoteltu väreittäin motorisen kehityksen osa-alueisiin, joita ovat tasapaino, hyppiminen, käsittelytaidot, ryömiminen, koordinaatio, liikkuvuus, juoksu ja kävely. Korttipakka sisältää myös vauhti-kortteja, joiden tarkoitus on rikastuttaa toimintaa sekä ylläpitää lasten mielenkiintoa tuokioiden aikana.

Asiasanat: Havainnointi, Karkeamotoriikka, Liikunta, Liikuntakortit, Motorinen kehitys, Toimintatuokio, Varhaiskasvatus, Varhaiskasvattajat

## ABSTRACT

Ella Elomäki and Laura Nummelin

Exercise cards to support the early childhood education of 3–5-year-olds

40 p. and 3 appendices

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services

Exercise is an important part of a child's development and growth and it is important that it continues throughout life. Exercise can have holistic effect on both mental and physical well-being. The children in the age of early childhood education start to move around actively with other children and that is a part of their play. Purpose of the thesis is to develop exercise cards for children and early childhood educators, which bring guided exercise to children, and thereby make children experience the joy of exercise in everyday life. The cards are meant for 3–5 year-olds and there are altogether 20 pieces of them. The cards are animal themed, and in each card there is some kind of a jungle animal. With them early childhood educators can monitor children's motor development by observing children's movements and movement skills as well as motor skills. The purpose is that the cards are an easy-to-use and quick tool for early childhood educators in everyday life.

The project-based thesis was carried out in collaboration with Pilke Rytmi kindergarten in Pori. In activity moments cards were tried out in practice. Objective was to investigate functionality of the cards in early childhood education, the suitability of the age group and are the cards suitable to help in observing motor skills of the children. During the moments observing was used as a method. Observations were made also of how children participated in action. The content of each moment was different, and each of the cards were used. During the moments children concentration was followed and according to that the length and content of the session were varied. The cards were discussed with the educators after the moments. Feedback was given also through an inquiry and informal discussion.

The content of the cards focused mainly on gross motor skills. The cards are divided by colour into areas for motor development, which are balance, jumping, handling skills, crawling, coordination, mobility, running and walking. The deck of cards also includes speed cards which are intended to enrich activities and maintain children's interest during moments.

Keywords: Activity, Early childhood education, Early childhood educators, Exercise, Exercise cards, Gross motor skills, Motor development, Observation

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	4
3 VARHAISKASVATUKSEN MÄÄRITELMÄ .....	5
3.1 Kasvaminen, liikkuminen ja kehittyminen .....	7
3.2 Oppimisympäristö.....	8
4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	10
4.1 Liikunnan ohjaaminen lapsille.....	11
4.2 Liikunnan suunnittelu ja tavoitteet .....	12
5 MOTORINEN KEHITYS.....	13
5.1 Fyysinen kehitys vauvasta vanhuuteen.....	14
5.2 Motoriikan alkeet.....	15
5.3 Hieno- ja karkeamotoriikka .....	18
5.4 Motorisen kehityksen haasteet ja tukikeinot.....	21
6 HAVAINNOINTI MENETELMÄNÄ .....	22
6.1 Havainnoinnin lähtökohdat.....	23
6.2 Lapsen havainnointi .....	24
6.3 Motorisen kehityksen havainnointi.....	26
7 VIIDAKON ELÄIMET LIIKKUVAT – KORTIT.....	27
7.1 Korttien sisältö.....	28
8 PÄIVÄKODISSA JÄRJESTETYT TOIMINTATUOKIOT.....	30
8.1 Ensimmäinen tuokio .....	31
8.2 Toinen tuokio .....	33
8.3 Kolmas tuokio.....	34
9 PALAUTE JA AMMATILLINEN POHDINTA .....	35
LÄHTEET .....	39
LIITE 1. Tiedotusviesti .....	41
LIITE 2. Palautekysely.....	42
LIITE 3 Korttien kuvat.....	43

## 1 JOHDANTO

Päiväkodissa lapset pääsevät liikkumaan monipuolisesti. Lasten liikkuminen tulee luontaisesti esiin leikkien yhteydessä ja leikkien myötä lapsi oppii erilaisia liikkeitä. Lapsille ohjattua liikuntaa on päiväkodin arjessa kuitenkin niukasti. Mielestämme päiväkotiin tarvitaan enemmän aktiivista liikkumista, sillä liikunnalla on suuri merkitys lapsen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä kokonaisvaltaisesti kehitykseen. Liikuntaa pitäisi olla enemmän päiväkodin arjen hetkissä, ja viikoittaisia tai jopa päivittäisiä liikkumistuokioita pitäisi lisätä toimintaan enemmän.

Halusimme omalla opinnäytetyöllämme luoda varhaiskasvatukseen lapsille ohjattua liikunnan iloa sekä antaa kasvattajille helpon keinon saada lapset liikkumaan. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessämme olemme pääasiassa keskittyneet lasten motoriseen kehitykseen. Olemme lukeneet lasten liikunnasta ja liikunnan ohjauksesta, suunnittelusta sekä tavoitteista. Olemme perehtyneet lapsen fyysiseen kehitykseen ja kasvuun tarkastellen hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Käsittelemme työssämme myös yleisimpiä motorisen kehityksen haasteita sekä kehityksen tukemisen keinoja.

Olemme luoneet 3–5-vuotiaille lapsille liikuntakortit, jotka sisältävät erilaisia harjoitavia ja kehittäviä motorisia liikkeitä. Korttien valmistuttua pidimme toimintatuokioita, joista saimme paljon materiaalia työhömmme. Toimintatuokiot olivat koko opinnäytetyömme paras osuus.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda varhaiskasvatukseen liikuntakortit 3–5-vuotiaille. Kortit painottuivat motoriseen kehitykseen ja erityisesti karkeaan motoriikkaan. Korttien kuvissa seikkailivat eri viidakon eläimet. Korttien tarkoitus on olla helppo ja nopea apu varhaiskasvattajien arkeen. Korteilla voi halutessaan seurata lasten motorista kehitystä tai käyttää niitä liikunnan lisäämiseksi ilman kummempia valmisteluja.

Korttien avulla tehdään ja harjoitellaan erilaisia liikkeitä. Lapset kehittyvät yksilöllisesti ja jokainen lapsi suorittaa liikkeitä omalla osaamisellaan eikä enempää vaadita. Korteilla on tarkoitus luoda mukavia liikkumishetkiä lasten kanssa ja lisätä liikuntaa päiväkodin arkeen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kokeilla kortteja ja niiden toimivuutta päiväkodissa tietyn lapsiryhmän kanssa kolmella eri kerralla. Toimintatuokioiden tavoitteena oli myös saada selville, miten kortit toimivat lasten kanssa, ovatko kortit sopivat valitsemallemme ikäryhmälle sekä pystyykö niiden avulla havainnoimaan ja seuraamaan motorista kehitystä. Suunnittelimme tuokioiden sisällöt erilaisiksi jokaisella kerralla, jotta saisimme mahdollisimman monipuolisesti kokeiltua korttien toimivuutta.

Yhteistyökumppaniksi meille valikoitui Pilke-musiikkipäiväkoti Rytmii, joka sijaitsee Porissa. Pilke-päiväkoteja sijaitsee ympäri Suomea ja ne ovat yksityisen palvelutarjoajan tarjoamia palveluita. Pilke-päiväkodeissa on erilaisia painotteisuus mahdollisuuksia. Musiikkipäiväkoti Rytmii on kuusi eri päivähoitoryhmää ja kaksi esiopetusryhmää. Tuokioita pidimme ryhmille nimeltään Rummut ja Pikkurummut. Ryhmissä on pääsääntöisesti 3–4-vuotiaita lapsia. Yhteensä lapsia on 24 ja molemmat ryhmät toimivat samoissa tiloissa.

### 3 VARHAISKASVATUKSEN MÄÄRITELMÄ

Varhaiskasvatus tarkoittaa lapsille suunniteltua pedagogista kokonaisuutta, joka koostuu tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Varhaiskasvatus kuuluu 0–6-vuotiaille lapsille. Varhaiskasvatustoiminta voi toteutua päiväkodissa, perhepäivähoidossa sekä avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa. (Opetushallitus, i.a.) Kunta on vastuussa siitä, että varhaiskasvatusta on tarjolla lapsille ja perheille heidän tarpeidensa mukaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaavat yleisestä suunnittelusta, seurannasta ja ohjauksesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.)

Ikävuodet 0–6 ovat lapsen tärkeimmät oppimisen kannalta. Lapsi muun muassa oppii puhumaan, kävelemään, syömään itse sekä opettelee kaveri- ja tunnetaitoja. Varhaiskasvatuksen tehtävinä on muun muassa tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, sekä edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Tehtävänä on myös toimia kasvatusyhteistyössä lasten huoltajien kanssa ja tukea vanhemmuutta. (Opetushallitus, i.a.)

Varhaiskasvatuslaissa määritellyjä tavoitteita ovat muun muassa kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, johon sisältyvät leikki, liikkuminen, taide ja kulttuuri sekä positiiviset oppimiskokemukset, turvallinen toimintaympäristö ja lapsen osallisuuden varmistaminen. (L540/2018, 3. §.)

Varhaiskasvatuksen toteutus perustuu varhaiskasvatussuunnitelmiin, joita ovat valtakunnallinen, paikallinen sekä lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat (Opetushallitus, i.a.). Näiden lisäksi jokaisella ryhmällä on oma varhaiskasvatussuunnitelmansa (Ahonen, 2017, osa 1 Ryhmäkohtainen varhaiskasvatussuunnitelma). Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet ovat kaiken toiminnan perusta, ne tukevat ja ohjaavat toimintaa sekä edistävät laadukasta ja yhdenvertaista varhaiskasvatusta Suomessa. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on laadittu valtakunnallisten perusteiden pohjalta. Ne velvoittavat sekä myös tukevat ja ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa pitää arvioida ja kehittää säännöllisesti. Jokaiselle lapselle varhaiskasvatuksessa luodaan oma varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus, i.a.)

Henkilökohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa päälinjana on lapsen etu ja tarpeet. Siihen kirjataan lapselle pedagogiset tavoitteet, joita tuetaan ja opetellaan päivähoitossa sekä myös lapsen kotona. Varhaiskasvatussuunnitelma kirjoitetaan lapselle vähintään kerran vuodessa ja tarpeen tullen useamminkin. Sinne kirjataan muun muassa lapsen vahvuudet, osaaminen, kiinnostuksen kohteet sekä yksilölliset tarpeet. (Opetushallitus, 2018, s. 9–11.) Ryhmän oman varhaiskasvatussuunnitelman tarkoitus on toimia arjessa pedagogisena työvälineenä, jonka avulla ryhmän toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan. Varhaiskasvatussuunnitelma tehdään ryhmälle aina yhdeksi toimintakaudeksi kerrallaan ja sitä pystytään muokkaamaan tarpeiden mukaan. (Ahonen, 2017, osa 1 Ryhmäkohtainen varhaiskasvatussuunnitelma.)

### 3.1 Kasvaminen, liikkuminen ja kehittyminen

Varhaiskasvatuksessa oppimisen alueet on jaettu viiteen eri osaan: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Nämä ohjaavat kasvattajia toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa niin, että toiminta olisi mahdollisimman monipuolista ja lapsille pedagogisesti kokonaisvaltaista sekä myös kokemusrikasta. (Opetushallitus, 2018, s. 40.) Oppimisen osa-alueita yhdistellään ja sovelletaan aikuisten tekemien havaintojen mukaan sekä tietenkin lasten ikä ja osaaminen huomioon ottaen.

Käsitlemme tässä kappaleessa yhden oppimisen osa-alueen eli kasvan, liikun ja kehityn. Tässä oppimisen osa-alueessa tavoitteet liittyvät lasten liikkumiseen, terveyteen ja myös ruokakasvatukseen sekä turvallisuuteen. Varhaiskasvatuksessa lapselle pyritään luomaan ajatus siitä, että terveys ja hyvinvointi on arvokasta sekä fyysinen aktiivisuus tärkeää. Kasvattajien tehtävänä on tukea itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja. Varhaiskasvatuksessa yritetään luoda lapsille paljon mahdollisuuksia liikkua eri tavalla, sisällä ja ulkona, ohjatusti sekä omaehtoisesti. (Opetushallitus, 2018, s. 47–48.) Tarkoituksena on kannustaa lapsia liikkumaan ja sitä kautta kokemaan liikunnasta tulevaa iloa ja hyvää oloa. Päiväkodissa pyritään ulkoilemaan päivittäin, vuodenajasta tai säästä riippumatta sekä retkeilemään erilaisissa maastoissa ja paikoissa.

Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Se vaikuttaa myös lapsen oppimiseen ja hyvinvointiin. Ryhmässä liikkuminen vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja, joita ovat muun muassa kaveri- ja vuorovaiikutustaidot. Liikuntakasvatuksen tehtävänä on parantaa lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, joihin kuuluvat esimerkiksi tasapaino ja liikkuminen. Lasten motorisia taitoja tulee havainnoida säännöllisesti ja suunnitelmallisesti. Liikkumisen tulee vaihdella kestoaltaan, nopeudeltaan ja myös siten liikutaanko yksin, pareittain vai ryhmän kanssa. (Opetushallitus, 2018, s. 48.)

Ruokakasvatus on sitä, että luodaan lapsille myönteistä suhtautumista ruokaan ja tuetaan terveellistä sekä monipuolista ruokavaliota. Kasvattajat puhuvat positiivisesti ruuasta ja syövät myös itse terveellisesti pöydässä lasten kanssa ja tällä tavalla vaikuttavat lasten mielipiteisiin sekä ruokailuun näyttämällä esimerkkiä. Kiireetön ruokailu, jossa



opetellaan ruokarauhaa ja hyviä tapoja sekä yhdessä syömistä on tärkeää arjessa. (Opetushallitus, 2018, s. 48.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tukea lasten taitoja pitää huolta itsestään ja terveydestään (Opetushallitus, 2018, s. 48). Mielestämme hygieniakasvatusta on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja sen merkitys on vielä korostunut viime aikoina. Turvallisuudenkin on panostettu ja siihen kiinnitetään huomiota säännöllisesti. Varhaiskasvatuksessa opetetaan lapsille myös turvallisuuteen liittyviä sääntöjä ja käytäntöjä. Päiväkodeissa on säännöllisesti esimerkiksi paloharjoitukset, joissa harjoitellaan turvallista poistumista ja menemistä kokoontumispaikalle. Päiväkodissa liikutaan myös ryhmänä päiväkodin lähiympäristössä, jolloin harjoitellaan turvallista liikkumista liikennesääntöjen mukaan ja muun liikenteen mukana.

### 3.2 Oppimisympäristö

Varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöllä tarkoitetaan tiloja, paikkoja, yhteisöä, välineitä ja tarvikkeita. Oppimisympäristön pitäisi olla turvallinen sekä esteetön ja sen pitäisi tukea lapsen kehitystä ja oppimista. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan myös fyysistä, sosiaalista sekä psyykkistä ulottuvuutta. Kasvattajat ja lapset voivat rakentaa yhdessä oppimisympäristöjä, tai ne voivat rakentua kasvattajien tekemien havaintojen perusteella. (Opetushallitus, 2018, s. 32.) Lapset oppivat mallintamalla toisiltaan ja lapset saavat myös toisiltaan apua ja tukea oppimiseen (Helenius & Lummelahhti, 2018, luku 8). Ympäristön tulee olla leikkiin ja kaikenlaiseen toimintaan houkutteleva sekä mielenkiintoinen, jotta lapsi innostuu ja kiinnostuu toimimaan sekä liikkumaan siellä (Opetushallitus, 2018, s. 32).

Eri oppimisympäristöissä voidaan toteuttaa monenlaista pedagogista toimintaa sekä muokata niitä tarpeen mukaan. Niissä voidaan toimia joustavasti pienryhmissä, jotta lapset pääsevät yksilöllisesti esille ja toimintaa voidaan toteuttaa enemmän lapsilähtöisesti. Oppimisympäristöjä kehitetään ja suunnitellaan säännöllisesti niin, että ne edistävät yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Päiväkodin piha, sen lähellä olevat metsät ja leikkipuistot ovat myös oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat lapsille monipuolisia mahdollisuuksia oppia, leikkiä ja tutkia. (Opetushallitus, 2018, s. 33.)

Päiväkodin oppimisympäristöissä kiinnitetään laajalti huomiota tilojen turvallisuuteen. Tilojen turvallisuuteen voidaan vaikuttaa ergonomisuudella sekä esteettömyydellä, kuin myös sisäilman puhtaudella ja siisteydellä. Toiset päiväkodit myös toteuttavat osan tai koko pedagogisen toimintansa ulkona. Retket luontoon rikastuttavat lasten oppimista ja tuovat lapsille erilaisia kokemuksia. (Helenius & Lummelahti, 2018, luku 8.)

Psyykkinen oppimisympäristö tarkoittaa sitä, että ympäristö luodaan lapsille viihtyisäksi ja kehitystä tukevaksi. Lapsella tulee olla turvallinen olo ja lapsi tulee kuuluksi ja nähdyksi. Lapsen tunteiden käsittelyä tulee tukea ja kannustaa sekä lapsi saa näyttää tunteensa avoimesti. Aikuisen tulee olla lapselle läsnä ja vastata lapsen tunteisiin. Sosiaaliseen oppimisympäristöön kuuluu kaikki lapsen lähimmäiset aikuiset ja lapset. Sosiaalisessa ympäristössä lapset oppivat leikkien ja keskustelujen kautta muun muassa erilaisia sääntöjä ja rajoja. (Helenius & Lummelahti, 2018, luku 8.)

Kasvattajat ovat vastuussa siitä, että oppimisympäristö tukee lapsen liikkumista ja motorista kehitystä. Pienillä lapsilla tärkeää on turvallinen ja hallittava ympäristö. Liikkumiseen tarvitaan tilaa niin sisällä kuin ulkona. Kasvattajien tehtävä on myös tarjota lapsille liikkumaan innostavia välineitä ja olla tukena sitä tarvitseville lapsille. Välineitä tulisi olla riittävästi ja niiden tulisi olla vapaasti saatavilla. (Pönkkö & Sääkslahti, 2011.)

Nykyään varhaiskasvatuksessa on käytössä myös digitaalisia oppimisympäristöjä, joka antaa laajan mahdollisuuden lapselle kehittyä ja oppia eri digitaalisten alustojen myötä (Helenius & Lummelahti, 2018, luku 8). Digitaalinen oppimisympäristö antaa myös varhaiskasvattajille monipuolisen verkoston ja paljon hyödynnettäviä materiaaleja.

#### 4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Jokaisen lapsen tulisi liikkua päivittäin, koska liikunta tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lapsen myönteisen minäkuvan muovaantumiseen vaikuttaa myös lapsen käsitys omasta kehonkuvastaan. Hyvä kehonkuva tukee lapsen tervettä itsetuntoa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan, jokaisen lapsen tulisi liikkua ainakin kolme tuntia päivässä. Liikunnan monipuolisuus, aktiivisuus ja kuormitus voivat vaihdella kevyestä liikunnasta vauhdikkaisiin juoksuleikkeihin. (Kirveslahti ym., 2018, s. 298.)

Voidaan ajatella, että alle 3-vuotiaiden liikkuminen on pääasiassa omaehtoista ja osa arkipäivän toimintoja. Myös 3–6-vuotiaiden lasten suurin osa liikkumisesta on omaehtoista. Varhaiskasvatuksessa lapsiryhmälle tulisi tarjota ohjattua liikuntaa viikoittain ja yksittäisille lapsille päivittäin. Liikuntaa voi olla sisä- tai ulkotiloissa ja ohjatut liikuntahetket voivat kestää lapsen iän ja liikunnan aktiivisuuden mukaan 10 minuutista tuntiin. Lisäksi kasvattajat voivat liittää liikuntaa arkipäivän toimintoihin. (Kirveslahti ym., 2018, s. 298–299.)

Varhaiskasvatuksessa aikuisen tulee huolehtia, että lapset pääsevät monipuolisesti liikkumaan ja että liikkumisympäristö on turvallinen sekä liikuntaan innostava. Hyvä ympäristö on sopivan haasteellinen, mikä taas vahvistaa lapsen halua koittaa uudestaan ja oppia. Myös varhaiskasvatuksen tilojen muunneltavuus on tärkeää. Varhaiskasvatuksen ja lapsen vanhempien näyttämä esimerkki voi vaikuttaa siihen, millainen suhde lapsella liikuntaan syntyy. Tällä on suuri vaikutus myös lapsen myöhempään liikunnallisuuteen, koska liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhain lapsena. (Kirveslahti ym., 2018, s. 298–299.) Lapset oppivat liikkumisen myös mallintamalla. Lapsilla on halu mennä monesti mukaan ja koittamaan tekemistä itse, niin liikkumistakin harjoiteltaessa. Oppimisympäristön muunneltavuus kehittää myös eritavoin lapsen taitoja sekä ylläpitää mielenkiintoa.

#### 4.1 Liikunnan ohjaaminen lapsille

Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksessa on tärkeää, että aikuinen luo turvallisen ilmapiirin sekä aidon ja arvostavan kohtaamisen. Välittävässä ilmapiirissä lapsi pystyy paremmin keskittymään ja syventymään tekemiseensä. Ohjaajan pitää tietää milloin ryhmän keskittymiskyky on parhaimmillaan, silloin erilaiset toimintatuokiot onnistuvat parhaiten. Jos lapset ovat väsyneitä tulee tilanteesta levoton, eikä siitä silloin ole hyötyä kenellekään. (Karvonen ym., 2003, s. 85–86.) Ohjaajan pitäisi osata lukea tilannetta sekä ryhmää ja tietää milloin lapset ovat virkeällä mielellä ja vastaanottavaisia. Jos tilanne riistyy käsistä, voi ohjaaja muuttaa toiminnan kulkua rauhallisempaan suuntaan.

Ohjaajan ominaisuuksilla on myös merkitystä siihen, miten toimintatuokiot onnistuvat ja millä tavoin lapset käyttäytyvät. Hyvä ohjaaja kunnioittaa ja kannustaa lapsia, on kiinnostunut lapsista aidosti, ei arvostele vaan ymmärtää ja eläytyy, ottaa lasten toiveet huomioon sekä pyrkii ymmärtämään lapsen tuntemuksia. Hyvä ohjaaja myös toimii ja käyttäytyy omana itsenään, on vilpittömä ja antaa lapsille ei:n sijasta vaihtoehtoja. (Karvonen ym., 2003, s. 86.) Lapset ovat aina aitoja, eikä lapsi yleensä peittele omia tunteitaan. Lapset huomaavat kyllä, jos aikuinen teeskentelee tai esittää jotakin. Aito läsnäolo ja kiinnostus lapsia kohtaan ovat siis avaimet hyvän ohjaajan rooliin asettuessa.

Pienten lasten kanssa yksinkertaisuus on tärkeää, riittävät toistot antavat ja rakentavat hyvän vuorovaikutuksen lasten ja ohjaajan välille. Ympäristö on myös isossa roolissa siinä, miten lapset uskaltavat kokeilemaan uusia asioita. Lapset yleisesti kehittyvät paremmin, jos he kokevat ympäristön turvallisena ja lämpimänä. Lapset ovat hyviä aistimaan tunnelmaa, se vaikuttaa jopa siihen millä mielellä he lähtevät toimintaan mukaan. Erilaiset tuokiot nostattavat lapsiryhmän yhteenkuuluvuutta. Kun aikuinen ohjaa tilannetta, on ilmeillä ja eleillä vaikutus lapsien innokkuuteen. Isompien lasten kanssa aikuisen pitää kiinnittää huomiota kielelliseen ohjaukseen. Aikuisen tehtävä on herättää lasten kiinnostus ja tarjota erilaista tukea, esimerkiksi lapsille voi tarjota tilanteissa erilaisia ratkaisumahdollisuuksia. Aikuisen on pyrittävä kohtaamaan lapsi ryhmätilanteissa yksilöllisesti, tällöin on tärkeää aito läsnäolo, aktiivisuus ja valppaus ohjaustilanteissa. (Karvonen, ym., 2003, s. 90–93.)

Aikuisen on tärkeää olla rohkaiseva ja kannustava jokaista lasta kohtaan. Liikuntatilanteita tulee myös vaikeuttaa ja vaatimustasoa nostaa niin, että jokaiselle lapselle tulee oman ikätason ja osaamistasonsa mukaisia tehtäviä. Erityisen tärkeää olisi huomioida aremmat lapset, jotta heillekin tulee hyviä onnistumisen kokemuksia. Aikuisen olisi hyvä näyttää kirjaimellisesti esimerkkiä lapsille tai kokeilla jotain täysin muuta huomattessaan, että jokin ei toimi. Joskus lapsia on hyvä ohjata kädestä pitäen, niin että aikuinen selittää samalla tilannetta. Sanalliset ohjeet, kielikuvat ja kysymykset ohjaamisen seassa antavat lapsille muutakin virikettä liikuntatuokion aikana. Se taas johtaa lasten luovuuden ja käsitteiden ymmärtämisen paranemiseen. Musiikki voi myös auttaa tuokioiden pitämässä, lapset piristyvät ja se saa heidät liikkumaan automaattisesti iloisesti. (Karvonen ym., 2003, s. 102–104.)

#### 4.2 Liikunnan suunnittelu ja tavoitteet

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus tulee olla monipuolista. Liikuntakasvatuksessa pitää ottaa huomioon kaikkien lasten tarpeet. Liikuntaa suunnitellaan ja ohjataan lapsille, ohjaamisessa kasvattajat voivat käyttää erilaisia ohjausmenetelmiä. Kasvattajien tulee myös samalla huomioida lapsen liikunnallisten taitojen kehittymistä sekä kannustaa heitä erilaiseen liikkumiseen. Liikuntakasvatuksen yhteiset periaatteet kirjataan yleensä ylös päiväkodin omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. (Kirveslahti ym., 2018, s. 298.) Liikuntakasvatukseen sisältyy ryhmän tarkkailu, havainnointi sekä pohittaminen ja arviointi. Yhteinen keskustelu ja kokemukset auttavat liikunnan suunnittelussa ja myös antavat kasvattajakollegoille vahvistusta heidän omista havainnoistaan. (Karvonen ym., 2003, s. 96.)

Tavoitteena on motorisen ja fyysisen kasvun edistäminen sekä myös kaikenlaisen muun oppimisen tukeminen. Muutamia keskeisimpiä tavoitteita ovat muun muassa, tarjota kehitystasoa vastaavaa monipuolista liikkumista, harjoittaa ja toistaa motorisia perustaitoja sekä niiden yhdistelmiä monipuolisesti. Tavoitteisiin kuuluu myös koordinaatiokyvyn ja oman kehon hallinnan tukeminen. Lapset tutustutetaan erilaisiin liikkumisympäristöihin, telineisiin sekä välineisiin. Lapsille tarjotaan mahdollisuus leikkiä muiden lasten parissa sekä oppia erilaisia käsitteitä liikkumisen avulla. (Karvonen ym., 2003, s. 96–97.)

Liikuntaa suunniteltaessa olisi hyvä ottaa huomioon oppimisympäristöt ja erilaiset liikuntamahdollisuudet, kuten vaikkapa metsäretket, puistot, uimahalli sekä vaikkapa luisteluradat. Liikunnan suunnitteluun kuuluu lasten vapaa liikunta sekä spontaani liikunta. Vapaa liikunta on esimerkiksi ulkona juoksentelua ja leikkimistä. Spontaani liikunta on esimerkiksi toimintaleikkejä, liikuntaleikkejä tai etukäteen suunniteltuja toimintatuokioita. (Karvonen ym., 2003, s. 96–97.)

Liikuntaa olisi hyvä suunnitella vuodenaikojen mukaan. Vuodenaikojen mukaan suunniteltu liikunta muodostaa taas kokonaisuudessaan vuosisuunnitelman. Jokaiseen vuodenaikaan kuuluvat omanlaiset liikuntamuotonsa. Eri vuoden aikoina harjoitellaan eri liikuntamuotoja monta kertaa peräkkäin esimerkiksi luistelu- ja uintijaksoina. Suunnitelmassa mainitaan myös ohjatut ulkoliikunnat sekä sisäliikunnat, ja siihen kuuluu automaattisesti jokapäiväinen vapaa ulkoilu. (Karvonen ym., 2003, s. 99.)

Liikunnan suunnitteleminen ja suunnitelmallisuus korostuu enemmän lasten kasvaessa ja kehittyessä. Lasten ollessa kehittyneempiä, voidaan liikunnalla haastaa lapsia kokeilemaan ja opettelemaan uudenlaista toimintaa, toisin kuin pienempien lasten kanssa harjoitellaan vasta liikkeelle lähtöä. Kasvattajat voivat myös suunnitella toimintaa lasten kanssa yhdessä tai lasten antamien ideoiden perusteella. Suunnittelu kuitenkin pääasiassa perustuu kasvattajien havaintoihin lapsista sekä heidän mieltymyksiinsä.

## 5 MOTORINEN KEHITYS

Opinnäytetyössämme tutkimme lasten fyysistä kasvua ja kehitystä perehtyen erityisesti lasten motoriseen kehitykseen sekä mahdollisiin motorisen kehityksen ongelmiin. Opinnäytetyömme tuotoksena loimme motorisen kehityksen korttipakan, joka on kokonaisuutena laaja työkalu varhaiskasvatuksen ammattilaisille sekä varhaiskasvatusta ikäisten lasten kanssa työskenteleville. Kortit pääasiassa käsittelevät karkeamotorisia liikkeitä ja liikesarjoja. Korttien tarkoitus on helpottaa motorisen kehityksen seuraamista kiireisessä arjessa sekä tuoda lapsille helposti enemmän liikuntaa erilaisiin oppimisympäristöihin. Kortit ovat tarkoitettu 3–5-vuotiaille lapsille, joten keskitymme

työssämme pääasiassa siihen ikäryhmään. Perehdymme kuitenkin työssämme kokonaisvaltaisesti lapsen motoriseen kehitykseen niin hieno- kuin karkeamotoriseen. Tarkoitus on saada kokonaiskuva ja ymmärtää miten lapsi kehittyy ja miten kehitystä voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

### 5.1 Fyysinen kehitys vauvasta vanhuuteen

Perinnöllisyys, ympäristö sekä ihmisen oma aktiivisuus ovat kolme päätekijää, jotka vaikuttavat ihmisen kehittymiseen (Vilén ym., 2011, s. 132). Kehittyminen alkaa jo hedelmöitymisvaiheessa ja jatkuu läpi elämän (Kirveslahti ym., 2018, s. 107). Syntymisen jälkeen lapsi alkaa kehittyä omaa vauhtiaan. Lapsen solut kehittyvät ja lisääntyvät, soluista muodostuu kudoksia, jotka taas muodostavat elimiä ja nämä taas muodostavat koko elimistön.

Lapsen kasvua seurataan säännöllisesti koko kehityksen ajan. Lapsen pituutta, painoa sekä päänympärystä mitataan ja seurataan ensin neuvolakäynneillä, jonka jälkeen lapsi kasvaessaan siirtyy kouluterveydenhuollon pariin. Lapsen kasvua ja kehitystä seurataan myös siksi, että voitaisiin huomata, jos siinä on haasteita tai muutoksia, jotka voisivat liittyä esimerkiksi johonkin sairauteen. (Kirveslahti ym., 2018, s. 108.) On tärkeää pystyä puuttumaan kehityksen haasteisiin jo varhaisessa vaiheessa, jotta löydetään oikeita tukimuotoja ja pystytään antamaan oikeanlaista apua.

Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttavia tekijöitä on geenien, ympäristön sekä oman aktiivisuuden lisäksi äidin raskausaika, ravitsemus ja ruokavalio, terveys, vuodenaika, kasvu hormonin ja tyroksiinin erityis sekä sekulaarinen kasvu. Jos lapsen ravinnon saanti tai ravinto itsessään on heikkoa ja heikkolaatuista, voi tämä hidastaa lapsen kasvua tai altistaa erilaisille puutostiloille. Syntyessään lapsi on noin 50 cm pitkä, painaa noin 3500 g ja päänympäryys on noin 35 cm. Lapsi kasvaa ja kehittyy jo ensimmäisen ikävuotensa aikana hurjasti. (Vilén ym., 2011, s. 134.)

Lapsen fyysinen kasvu tapahtuu ikäkausittain. Ikäkaudet voidaan jakaa imeväisikäiseen (0–1 v.), jolloin lapsi kasvaa nopeasti. Leikki- ja kouluikään (1–6 v. & 7–12 v.), jolloin kasvu on hitaampaa ja tasaisempaa. Sekä murrosikään, jolloin lapsille tulee

kasvupyrahdyks. Tämän jälkeen fyysinen kasvu hidastuu ja lopullinen pituus saavutetaan noin 18 ikävuoteen mennessä. (Vilén ym., 2011 s. 133.) Fyysinen kehitys ja terveys ovat parhaimmillaan varhaisaikuisuudessa, jolloin lihasvoima, nopeus, tasapaino ja koordinaatio ovat hyvässä kunnossa (Kirveslahti ym., 2018, s. 186).

Aikuisena on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, sillä ihmisen toimintakyky heikkenee, kun ikää tulee lisää. Aikuisen fyysiseen kuntoon vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja lepo, liikkuminen säännöllisesti sekä ihmissuhteet. Fyysinen toimintakyky alkaa heikentyä 20 ikävuoden jälkeen, jolloin keho ei palaudu enää samalla tavalla kuin ennen esimerkiksi rasittavan liikunnan jälkeen. Ihon kimmokkuus vähenee sekä keuhkoihin ja munuaisiin alkaa tulla ikäänantymismuutoksia. Yli 35-vuotiailla naisilla raskauteen ja synnytykseen tulee enemmän riskejä. 40 ikävuoden jälkeen ikääntymisen aiheuttamat muutokset alkavat näkyä toimintakyvyssä muun muassa aistitoimintojen heikkenemisessä, paino voi nousta herkemmin kuin ennen sillä rasvakudoksen osuus kasvaa, lihasmassa pienenee ilman säännöllistä harjoittelua, niveliin alkaa tulla kulumia ja luusto haurastuu. Vanhetessa myös kansansairauksien kuten diabeteksen ja sydänsairauksien esiintyvyys lisääntyy. (Kirveslahti ym., 2018, s. 186–187.)

Ikääntymisen myötä ihmisen kehoon alkaa ilmaantua ryppyjä ja hiukset voivat alkaa harmaantua. Kaikki muutokset ovat yksilöllisiä niin kuin lapsillakin. Ikääntyneiden muutokset tapahtuvat kuitenkin yleensä hitaasti. Niitä ei voi estää, mutta terveellisillä elämäntavoilla niitä pystyy hidastamaan. Elimistön toiminta heikkenee yhden prosentin vuodessa, mutta vanhentuu se heikkenee nopeammin, sillä ikääntyneiden elimistöissä on vähemmän soluja kuin juuri 20 vuotta täyttäneen kehossa. Vanheneminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat perintötekijät, elintavat sekä ympäristö. (Kirveslahti ym., 2018, s. 196.)

## 5.2 Motoriikan alkeet

Motorinen eli liikkeiden kehitys määräytyy keskushermoston, luuston sekä lihaksiston mukaisesti. Perimän lisäksi kasvu ympäristö ja yksilön innostus harjoitella motorisia taitoja vaikuttavat siihen, millaisia taitoja lapsi saavuttaa ja kuinka nopeasti. Lihasten



säätely kehittyy kahdella tavalla: kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin sekä proksimodistaalisesti eli keskeltä sivuille. Lapsi kehittyy kokonaisvaltaisesti suurista niveleistä pienempiin niveliin ja oppii liikkeiden avulla hallitsemaan liikesarjoja. Lapsilla on luontaisesti halua liikkua ja harjoitella motorisia taitoja. Kehon eri osa-alueiden tulee olla tarpeeksi kehittyneitä tiettyjen liikkeiden mahdollistamiseen. (Kirveslahti ym., 2018, s. 110–111.)

Lapsella kehitys on sensomotorista, mikä tarkoittaa sitä, että he oppivat aistien avulla reagoimaan ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin. Lapsi saa pienestä pitäen itselleen aistikokemuksia esimerkiksi kontatessaan sekä tutkiessaan asioita ja sitä myötä aistimuksesta tulee lapselle merkityksellisiä. Konttaaminen, seisominen ja kiipeäminen on lapselle luontaista, sitä kautta lapsi tulee tietoiseksi ympäristöstään ja kehostaan. Kaikki tieto lapselle tulee aistijärjestelmien kautta. (Kirveslahti ym., 2018, s. 112.)

Lapsella voi olla ongelmia aistitietojen käsittelyssä, tämä taas voi aiheuttaa muun muassa oppimisen ja kehityksen hidastumista tai yliherkkyyttä. Nämä voivat johtaa siihen, että lapselle motoristen taitojen oppiminen voi olla työlästä ja vaikeaa. Erittäin vaikeassa tilanteessa voidaan suositella esimerkiksi toimintaterapiaa. (Kirveslahti ym., 2018, s. 112.)

Motorisia perustaitoja opetellaan koko lapsuus ikä. Tiettyjen kaavojen mukaan lapsen pitäisi osata tiettyyn ikään mennessä kävellä, juosta tai hypellä. Pitää kuitenkin muistaa lasten yksilöllisyys ja se, miten jokainen kasvaa ja kehittyy omalla vauhdillaan. (Karvonen ym., 2003, s. 44.) On tärkeää, että lapsille järjestetään sellaisia pelejä ja leikkejä, jotka kehittävät heidän perustaitojaan (Bukvić, Ćirović & Nikolić, 2021, s. 36). Perustaidoilla tarkoitetaan jokapäiväisiä liikkeitä, näitä ovat muun muassa kieriminen, istuminen, seisominen, kävely, kiipeily, juokseminen, heittäminen ja kiinniot-taminen. Suurin osa näistä perustaidoista opitaan 1–3 ikävuoden aikana, jonka jälkeen tarkoitus on, että liikkeistä tulee automaattisia ja parempia. Sen jälkeen lapsi alkaa opettelemaan erilaisten liikkeiden yhdistelemistä. (Karvonen ym., 2003, s. 44.) Lapset kehittyvät säännöllisesti harjoittelemalla ja joka päivä heistä tulee ketterämpiä, vahvempia, nopeampia sekä kestävämpiä (Bukvić, Ćirović & Nikolić, 2021, s. 36).

Syntymän jälkeen, vauva alkaa aktiivisesti tutkimaan ja seuraamaan ympäristöään ja reagoi sen erilaisiin ärsykkeisiin. Vauva ei osaa vielä aluksi hallita liikkeitään ja oppii

vasta pikkuhiljaa hahmottamaan voivansa itse vaikuttaa ärsykkeisiin. Voidaan siis puhua heijasteista eli reflekseistä. Refleksit ovat tahattomia reaktioita, kuten hengittäminen, suolen tyhjeneminen, nälkä, silmien räpyttely, muut eleet tai itku. Ne ovat synnynnäisiä, automatisoituneita liikkeitä, jotka tulevat käskyinä aivorungon ja selkäytimen kautta. Sensomotorisesta kehityksestä voidaan puhua, kun lapsi oppii reagoimaan ympäristön ärsykkeisiin omilla aisteillaan. Vastasyntyneen vauvan aistit ovat samat kuin aikuisella: näkö, kuulo, maku, tunto sekä hajuaisti. Nämä kehittyvät lisää lapsen kasvaessa. (Vilén ym., 2011, s. 136.)

Vastasyntynyt lapsi näkee vain noin 30 cm päähän, erottaa kirkkausasteita sekä kiinnittää huomioon ensin kasvoin, noin kolme kuukautisena vauva erottaa jo perusvärit. Vauvan kuulo kehittyy erottamaan erilaisia äänenpainoja ja oppii tunnistamaan tuttujen äänen. Makuaisti on vauvalla kehittynyt erottamaan suolaisen, makean, happaman ja kitkerän. Kosketusaisti vauvoilla on tärkeä, jotta lapsi tuntee olevansa rakastettu ja hyväksytty, myös myöhemmän vuorovaikutuksen kehityksen suhteen. (Vilén ym., 2011, s. 136.)

Vauvan eri kehitysheijasteita ovat etsimis- ja imemisheijaste, tarttumishijaste, säpsähdyshijaste (Moron heijaste), ryömimis- ja kävelyheijaste sekä asymmetrinen toonien niskaheijaste. Imemisheijaste näkyy lapsen suun aluetta tai kitalakea kosketettaessa, jolloin lapsi alkaa automaattisesti imeä. Tarttumishijasteessa lapsi tarttuu luontaisesti kosketusalueeseen kohdistuvaan sormeen kiinni ja sulkee sen kätensä sisään. Moron heijaste näkyy lapsessa säpsähdyksenä koko keholla, käsiä, jalkoja ja päätä nykien sekä silmät suurentuen. Lapsi reagoi tällöin ympäristön kovaan ääneen tai äkilliseen liikkeeseen. Jos lapsi on terve, lasta kohottaen sekä päätä laskemalla hieman alemmas, kädet ja jalat ojentuvat symmetrisesti. Jos näin ei tapahdu, voi se viitata esimerkiksi lapsen vakavaan aivovaurioon. Niskaheijaste voidaan koittaa lapselta kääntämällä tämän päätä sivulle ja tällöin pitäisi saman puolen raajat ojentua ja vastakkaisen vetäytyä koukkuun. (Vilén ym., 2011, s. 138.)

Suojeluheijasteet ovat kehittyneempiä refleksejä. Niitä lapsella ei ole vielä syntyesään. Ensimmäisenä kehittyy suojeleheijaste eteenpäin, noin puolen vuoden iässä. Tällöin lapsi ottaa käsillä vastaan kohti alustaa. Seuraavana kehittyy suojeleheijaste sivulle, jonka lapsi oppii, kun osaa istua ilman tukea noin yhdeksän kuukauden iässä. Viimeisenä kehittyy suojeleheijaste taaksepäin vasta noin vuoden ikäisenä. Lapsi ottaa

silloin käsillään vastaan horjahtaessaan takapuolelleen. (Kirveslahti ym., 2018, s. 155.) Kun lapsi on kasvanut noin vuoden ikään, alkavat kehitysheijasteet väistyä pois motoristen taitojen oppimisen tieltä. Lapsi alkaa harjoittaa suurten lihasryhmien hallintaa, monimutkaisia opittuja ja tahdonalaisia liikeitä sekä koordinaatiota.

### 5.3 Hieno- ja karkeamotoriikka

Hienomotoriikka on pienten lihasryhmien hallintaa. Lapsen hienomotorisia taitoja voidaan seurata käden taitojen hallinnalla. Noin kahden kuukauden ikäisenä väistyy tarttumisrefleksi, joillakin lapsilla voi olla aluksi vaikeampaa irrottaa otetta. Kolme kuukautisena lapsi tarttuu esineeseen kaksin käsin ja tavoittelee sitä suuhunsa. 4–5 kuukauden iässä lapsi oppii siirtämään otteensa toiseen esineeseen. Kuuden kuukauden iässä lapsi osaa jo ruokailla sormin. Yhdeksän kuukauden ikäisenä lapselle on kehittynyt jo pinsettiote, ja lapsi kykenee sormilla poimimaan esineen. (Kirveslahti ym., 2018, s. 118–119.)

Vuoden ikäisenä lapsi juo jo sujuvasti kupista. Puolentoista vuoden ikäisenä onnistuu jo ruokailu lusikalla, palikoilla muutaman palikan korkuisen tornin rakentaminen sekä kirjojen sivujen kääntäminen. Kahden vuoden iässä lapsi oppii pitämään kynää kämmenotteella sekä piirtää ympyrän, ja rakentaa jopa 6–7 palikkaisen tornin. Kolmevuotias harjoittelee kynäotetta ja piirtää ihmisen ympyrän muotoisena, josta lähtevät raajat viivoin. Neljävuotiaana lapsi piirtää neliön, ihmiselle pään, vartalon sekä raajat ja hallitsee saksien käyttöä. Viiden vuoden ikään mennessä lapsi on oppinut jo piirtämään erilaisia muotoja sekä mallintamaan numeroita. Lapsen piirustuksissa alkaa olemaan enemmän yksityiskohtia ja lapsi voi osata jo kirjoittaa oman nimensä. (Taulukko 1, s. 19.) Kuuden vuoden ikään mennessä lapsi hallitsee pitkälti hienomotoriset taidot. Ne kuitenkin kehittyvät edelleen lapsen kasvaessa. (Kirveslahti ym., 2018, s. 118–119.)

TAULUKKO 1. Hienomotoriset taidot.

Ikä	Motorinen taito
1-2kk	Tarttumisreflektin väistyminen
3kk	Esineeseen tarttuminen
4-5kk	Otteen siirto esineestä toiseen
6kk	Sormin ruokailu
9kk	Pinsettiotteen kehittyminen, esineen poimiminen sormin
1– v.	Mukista juominen
1,5–v.	Lusikan käyttö, tornin teko muutamalla palikalla, kirjasta sivun kääntö
2– v.	Kynästä pitäminen kämmenotteella ja ympyrän piirtäminen, tornin teko useammalla palikalla
3– v.	Kynäotteen harjoittelu, ihmisen piirtäminen ympyränä ja raajat viivoina
4–v.	Neliön piirtäminen ja ihmiselle pään, vartalon ja raajat, saksien käyttö
5– v.	Numeroiden, erilaisten muotojen piirtäminen ja oman nimen kirjoittaminen
6– v.	Hienomotoristen taitojen hallitseminen

Karkeamotoriikalla tarkoitetaan isoja lihasryhmiä, niiden hallintaa sekä liikkumiseen tarvittavaa koordinaatiota. Kävely, juokseminen ja potkiminen lasketaan karkeamotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot kehittyvät lapsuudessa yhden kuukauden ikäisestä kuusivuotiaaseen liikkujaan. (Kirveslahti ym., 2018, s. 116.)

Ensimmäinen karkeamotorinen taito on yhden kuukauden iässä pään kohottaminen ja kääntäminen. Kolmen kuukauden iässä lapsi kohottaa ylävartaloaan käsiensä varassa ja neljän kuukauden ikäisenä kierähtää vatsalta selälleen, viisi kuukautisena tämä tapahtuu toisin päin. Kuusi kuukautinen vauva istuu jo lyhyitä aikoja tuettuna ja seitsemän kuukautisena ilman tukea. Kahdeksan kuukauden iässä vauva lähtee liikkeelle ryömien ja kontaten. Yhdeksän kuukauden iässä vauva nousee seisomaan tukea vasten. Yhden vuoden iässä lapsi seisoo jo ilman tukea, kävelee tuettuna ja ottaa ensi askeleensa ilman tukea sekä osaa mennä seisoma-asennosta istumaan. Kaksivuotias juoksee ja potkaisee palloa sekä kävelee portaat tasa-askelin. Kolmevuotias kävelee varpaillaan ja hyppii tasajalkaa sekä kävelee portaat vuoroaskelin. Neljävuotias käve-

lee takaperin ja sivuttain, heittää palloa ja ottaa pallon kiinni sekä hyppii yhdellä jalalla. (Taulukko 2, s. 20.) Lapsen ollessa viisivuotias, on tämän motoriset perusvalmiudet jo kehittyneet. (Kirveslahti ym., 2018, s. 116–117.)

Lapsen lähtiessä kävelemään, alkaa lapsi tutkia ympäristöä aivan uudesta näkökulmasta. Voidaankin ajatella, että lapsen liikkumisen perustaitojen opettelu tapahtuu aktiivisimmillaan kaksivuotiaasta seitsemänteen ikävuoteen asti. Myös lapsen leikkiessä kehittyvät tämän motoriset taidot ilman tarkoituksellista harjoittelua. Tasapainon kehittyminen alkaa näkyä, kun lapsi alkaa kiipeilemään tavaroiden päällä. Lapsen karkeamotoristen taitojen kehitystä voidaan tukea esimerkiksi erilaisin liikuntaleikein tai harjoittein. “Lapsen on saatava harjoitella oppiakseen”, lasta on tärkeä muistaa kannustaa yrittämään uudelleen ja tukea, vaikka lapsi epäonnistuisi. Lasta ei tule nuhdella suorituksestaan eikä hänelle tule luoda suorituspaineita, mutta lasta ei tule kuitenkaan liikaa rajoittaa eikä suojella onnettomuuksilta. Motoriikka harjaantuu lapsen kasvaessa ja kehittyy jokaisella omaa tahtiaan, mutta myös ympäristön tekijöillä on vaikutusta kehityksen nopeuteen. (Vilén ym., 2011, s. 144.)

TAULUKKO 2. Karkeamotoriset taidot.

Ikä	Motorinen taito
1kk	Pään kohotus ja kääntö
3kk	Ylävartalon kohotus käsien varassa
4-5kk	Vatsalta selälle ja selältä vatsalle kierähtäminen
6kk	Istuminen tuettuna
7kk	Istuminen ilman tukea
8kk	Ryömiminen ja konttaaminen
9kk	Seisominen tukea vasten
1– v.	Seisoo ilman tukea, kävelee tuettuna ja ottaa ensi askeleensa ilman tukea sekä osaa mennä istumaan seisoma-asennosta
2– v.	Juokseminen, pallon potkaisu, kävelee portaita tasa-askelin
3– v.	Käveleminen varpailla ja hyppiminen tasajaloin, kävelee portaita vuoroaskelin
4– v.	Kävelee takaperin ja sivuttain, pallon heittäminen ja kiinniottaminen, hyppiminen yhdellä jalalla
5– v.	Motoristen perustaitojen hallitseminen

#### 5.4 Motorisen kehityksen haasteet ja tukikeinot

Motorisen kehityksen ongelma voi olla erillinen tai se voi olla osa jotakin laajempaa kehityksen ongelmaa. Jos lapsella on haasteita motorisessa kehityksessä, voi tämä olla stressitekijä, joka näyttäytyy vaikeutena osallistua toimintaan. Tämä voi vaikuttaa myös psyykkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin merkittävästi. Se voi näyttäytyä turhautumisena, joka ilmenee aggressiivisena käytöksenä ja tönimisenä. Lapsi ei välttämättä osaa vielä ilmaista itseään sanallisesti, jotta tulisi ymmärretyksi oikein eikä lapsi itse tiedosta mistä tällainen turhautuminen johtuu. (Viholainen & Asunta, 2019.)

Motorisen oppimisen vaikeudet alkavat näyttäytyä 3–6 vuoden iässä. Tämän ikäisenä lapsi alkaa harjoittelemaan haastavampia motorisia taitoja, kuten pyörällä ajamista tai hyppynarulla hyppimistä. (Viholainen & Asunta, 2019.) Motoriikan hidas kehitys tai esimerkiksi kömpelyys voivat olla merkkejä haasteista, häiriöille tyypillistä on voiman, tempon ja liikeradan säätelyn vaikeus. Motoriset vaikeudet ja niiden näkyminen ovat hyvin yksilöllistä. (Vilén ym., 2011, s. 284–285.) Elintavoilla, oppimisympäristöllä ja harjoittelamisen vähyydellä voi myös olla vaikutusta motoriseen kehitykseen. Motorisen oppimisen hitauden syynä voi olla synnynnäinen vamma tai sairaus. (Innostun liikkumaan -hanke, 2018 s. 11.)

Motorinen kömpelyys voi myös johtua sensomotorisista ongelmista. Ongelmaa voi ilmetä esimerkiksi visuaalisissa hahmotusvaikeuksissa, motoristen toimintojen yleisessä hitaudessa, motorisen suorituksen rytmisissä tai vaikka kielen kehityksen vaikeudessa. (Vilén ym., 2011, s. 285.)

Motoriset vaikeudet ja oppimisvaikeudet kulkevat yleensä käsi kädessä. Tällöin lasten tukemiseen tarvitaan monipuolisia menetelmiä, joissa otetaan huomioon eri oppimisen osa-alueet. Ylivilkkailla lapsilla voi olla koordinaatiovaikeuksia, ja heidän kehityksensä arviointi voi olla erityisen hankalaa, ongelmia voi olla tasapainossa ja keskikehon hallinnassa. Kehonhallinnan vaikeudet näkyvätkin rauhallisissa ja pysähtyneissä liikkeissä. (Vilén ym., 2011, s. 285.) Varhaiskasvatuksessa erityisen tärkeää on myös dokumentoida ja havainnoida lasten kehityksen haasteita ja tarttua huoleen johdonmukaisesti. Mahdollisimman aikaisessa vaiheessa aloitettu tuki on tulevaisuutta ajatellen paras apu. Jos lapsella havaitaan haasteita motorisissa taidoissa, tulee syyt selvittää oikean tuen ja avun löytymiseksi. (Innostun liikkumaan -hanke, 2018 s. 11.)

Lapsi kannattaa ohjata fysioterapeutin tai toimintaterapeutin arvioon, mikäli lapsella on isoja vaikeuksia motorisissa taidoissa tai liikkumisessa. Oppimisvaikeuksien sensorisessa kuntoutuksessa pyritään liikkeen avulla vaikuttamaan lapsen ongelmiin kokonaisvaltaisesti. (Vilén ym., 2011, s. 285.) Lapsia tulee kannustaa yksilöllisesti sekä soveltaa oppimisympäristöä lapselle suotuisaksi, jossa on helppo liikkua. Lapselle on annettava riittävästi tukea ja aikaa omaan suoritukseen sekä tarjota monipuolista ja kognitiivista ohjausta yksilöllisesti. (Innostun liikkumaan –hanke, 2018, s. 38.) Lasten karkeamotoristen taitojen kehittymistä voidaan tukea erilaisilla liikunnallisilla leikeillä ja tuokioilla monipuolisissa ympäristöissä. Hienomotorisia taitoja tuetaan erilaisilla kädentaidollisilla harjoitteilla ja esimerkiksi askartelulla. (Kirveslahti ym., 2018, s. 119–120.)

Motorisen kehityksen vaikeudet ovat yleisiä kehitykseen liittyviä ongelmia ja joillakin lapsilla ne jatkuvat aikuisikään saakka. Väestöpohjainen tutkimus osoittaa, että motorisen kehityksen haasteita on kaksi kertaa enemmän pojilla kuin tytöillä. (Viholainen & Asunta, 2019.)

## 6 HAVAINNOINTI MENETELMÄNÄ

Käytämme tässä opinnäytetyössä päämenetelmänä havainnointia. Lisäksi pitämiemme tuokioiden jälkeen keskustelimme varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa ja saimme tuokiosta sekä korteista palautetta. Havainnoimalla saadaan suoraa tietoa havainnoitavasta tilanteesta. Havainnoinnissa on tärkeää kiinnittää huomiota havainnoitavaan henkilöön esimerkiksi käyttäytymiseen tai fyysisiin toimintoihin, tilanteeseen ja ympäristöön. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

## 6.1 Havainnoinnin lähtökohdat

Havainnoijan pitää tietää mitä, miten ja miksi havainnoidaan. On myös hyvä, ellei jopa pakollista rajata havainnot tiettyyn asiaan muuten havaintoja voi tulla loputtomasti ja tarkastelemisesta tulee vaikeaa ja sekavaa. Tuttu ja turvallinen ympäristö takaa parempia ja luotettavampia tuloksia. Eri havainnoitsijat voivat saada samasta tilanteesta erilaisia havaintoja. Jokaisella havainnoitsijalla on oma tyylinsä ja osaamisensa, joten pitää muistaa, että tulokset ovat vain suuntaa antavia eikä niitä tule tarkastella tutkimuksellisesta näkökulmasta. Havainnoitsijan ennako-oletukset, mieliala, aikaisemmat kokemukset tai vireystila voivat vaikuttaa tuloksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Hyvä havainnoitsija kykenee arvioimaan omaa havainnointi vireyttään sekä ympäristön vaikutuksia omiin havaintoihin. Havainnot eivät aina vastaa totuutta, sillä havainnoitsijan läsnäolo voi vaikuttaa tilanteeseen tai havainnoitavaan henkilöön. Tilanne helpottuu etukäteen tutustumalla henkilöön tai ryhmään. Havainnot ovat lähellä totuutta silloin, kun havainnoitsijalla on taustatietoa esimerkiksi havainnoitavan henkilön käyttäytymisestä tai taidoista. Havainnot kohdistuvat kokonaisvaltaisesti tilanteeseen sekä myös eleisiin, ilmeisiin, asentoihin ja liikehdintään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, 6.4. Havainnointi.)

Havainnointi voi olla osallistuvaa ja ei-osallistuvaa. Havainnoitsija on aktiivisessa roolissa osallistuvassa toiminnassa, kun taas ei-osallistuvassa havainnoitsija pysyttelee tilanteen taustalla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, 6.4. Havainnointi.) Havainnoitsijan on hyvä tietää oma roolinsa havainnointitilanteessa, mutta rooli voi myös vaihdella tilanteen mukaan.

Havaintoja dokumentoidaan muun muassa videoimalla, kuvaamalla, äänittämällä sekä erilaisilla lomakkeilla. Havaintoja voi myös kirjata paperille vapaasti kirjoittaen itse tilanteessa tai tilanteen jälkeen. Muistiinpanojen tekeminen tai dokumentointimenetelmien käyttäminen auttaa tilanteeseen palaamisessa. Esimerkiksi video tukee äänen, ilmeiden, eleiden sekä liikkeiden tunnistamista. Havainnointilomakkeita on lukemattomia, melkein jokaisessa päiväkodissakin on omat lomakkeensa. Niihin on hyvä tutustua ennen varsinaista havainnointia, jotta pystyy keskittymään olennaisiin asioihin eikä lomakkeen lukemiseen.



Dokumentointina tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet omien muistiinpanojen tekemistä heti tuokioiden jälkeen. Emme itse kuvanneet tai videoineet tuokioita/lapsia, koska luvat lasten kuvaamiseen olisi ollut haastavaa saada jokaiselta vanhemmalta erikseen ja mikäli joku vanhempi olisi kuvaamisen kieltänyt, olisi ollut haasteellista ottaa kuvia niin ettei joku tietty lapsi esiinny kuvissa. Päiväkodin kasvattajat ottivat tuokioista kuitenkin kuvia sekä videoita ja jakoivat niitä ryhmien omiin WhatsApp-ryhmiin, näin vanhemmat näkivät järjestämäämme toimintaa.

## 6.2 Lapsen havainnointi

Lasten havainnointia tapahtuu päiväkodissa eniten arkisessa toiminnassa. Havainnointi ei tällöin kuitenkaan välttämättä ole tietoista. Harvoin kasvattajat ehtivät havainnoida lasta tarkoituksellisesti ja siitä kirjauksia tehden. Kun havaintoja tehdään etukäteen suunnitellusti, havainnointitilanne saattaa vaatia alkuvalmisteluja kasvattajalta. Lapsia kuitenkin havainnoidaan koko ajan eli voisi sanoa, että jokainen tilanne on havainnointitilanne. Kaikenlainen suunnittelu, toiminta ja arviointi pohjautuu aikuisten tekemiin havaintoihin. Keskeisimmät havainnointialueet ovat tunnetaidot, ajattelu, muisti, oppiminen, kielellinen ja motorinen kehitys, oman toiminnan ohjaus, sosiaaliset taidot sekä leikkitaidot. (Koivunen & Lehtinen, 2019, luku Havainnointi.)

Havainnoimalla saamme tietoa lapsista ja heidän tarpeistaan sekä ymmärrämme asioita lasten näkökulmasta (Koivunen & Lehtinen, 2019, luku Havainnointi). Lapsesta saa paljon tietoa puheen, ilmeiden, eleiden, liikkeen sekä vuorovaikutuksen kautta. Lapsen ja havainnoitsijan välinen luottamussuhde vahvistuu, kun luodaan turvallinen ja avoin ympäristö, jossa havaintojenkin tekeminen on helpompaa. Tavoitteena on havainnoida arkikielisesti, haastaa havainnoitsijaa muuttamaan omia oletuksiaan ja saada uusia oivalluksia havainnoitavasta lapsesta. Lasta havainnoidaan kokonaisuutena eri tilanteissa, mutta havainnointi voidaan rajata johonkin tiettyyn kehityksen osa-alueeseen. Havaintoja voidaan tehdä arjessa. Esimerkiksi voidaan seurata, ottaako lapsi kontaktia aikuisiin tai muihin lapsiin, millä tavalla lapsi toimii erilaisissa leikeissä, siirtymätilanteissa tai vaikkapa ruokailussa. (Helsingin kaupunki, 2008, s. 44–45.)

Havainnointi on iso osa kasvattajan tärkeää työtä. Havainnoinnin kohteita ovat kaikki lapsiryhmän lapset. Kasvattajan tehtävä on havainnoimalla ymmärtää ja tulkita lapsen tarpeita ja vastata niihin. Kasvattaja saa systemaattisen havainnoinnin kautta tietoa lapsen käyttäytymisen syistä, tällöin havainnot ovat lähempänä totuutta verrattuna esimerkiksi vain yhteen havainnointi kertaan. Kasvattajalta voi jäädä päivän aikana myös jotakin huomaamatta, mutta se on vain inhimillistä. Havainnoinnin kautta saadaan tietoa lapsen mielenkiinnonkohteista ja taidoista. Ilman tällaista havainnointia on vaikea suunnitella lapselle merkityksellistä toimintaa. Hyvät havainnointitilanteet syntyvät arjen toiminnassa. (Koivunen & Lehtinen, 2019, luku Havainnointi.)

Päiväkodin perushoitotilanteiksi luokitellaan muun muassa pukeutuminen, riisuminen, ruokailu, wc-toimet ja päivälepo. Näissäkin tilanteissa saadaan paljon tietoa lapsista. Perushoitotilanteissa on paljon lapsia kerralla, joten lapsen yksilöllinen havainnointi voi olla haasteellista. Erikoistilanteissa lasten käytös voi olla poikkeavaa. Tällaisia tilanteita ovat kaikki sellaiset tilanteet, jotka poikkeavat tavallisesta arjesta. Niitä ovat muun muassa retket, juhlat tai erilaiset kulttuuriretket. Toiset lapsista saattavat reagoida näissä tilanteissa voimakkaasti, jolloin aikuisten tekemät havainnot ovat tärkeitä. Lapsi voi ottaa leikkiinsä asioita ja piirteitä erilaisista tilanteista ja kokemuksistaan. (Koivunen & Lehtinen, 2019, luku Havainnointi perustilanteissa ja Havainnointi erikoistilanteissa.)

Jokaisessa ryhmässä on oma ryhmädynamiikkansa. Kasvattajan on tärkeää tunkea ryhmänsä jäsenet, jotta havainnointi on todenmukaista. Päiväkodeissa pyritään toimimaan päivittäin pienryhmissä. Pienryhmätoiminta on tärkeää havainnoinnin kannalta. Pienryhmässä lasten havainnointi helpottuu ja lasta pystytään havainnoimaan yksilöllisemmin sekä tulokset ovat luotettavampia. Pienryhmässä lapsi pystyy keskittymään paremmin toimintaan ilman häiriötekijöitä. (Koivunen & Lehtinen, 2019, luku Lapsi havainnoinnin kohteena ja Ryhmä havainnoinnin kohteena.)

Päiväkodissa järjestetään lapsille myös paljon ohjattua toimintaa. Toimintatuokioissa voidaan havainnoida muun muassa lasten kuuntelutaitoa, tarkkaavaisuutta, keskittymistä, kykyä noudattaa ohjeita, kognitiivisia taitoja, muistia, omatoimisuutta sekä motoriikkaa. Ohjatuissa toimintatuokioissa tarkkaillaan lasten taitoja, suoriutumista ja suhtautumista sekä tunneilmaisua. (Koivunen & Lehtinen, 2019, luku Toimintatuokiot havainnoinnin kohteena.)

### 6.3 Motorisen kehityksen havainnointi

Motorisia taitoja ja niiden kehittymistä on hyvä seurata säännöllisesti arjen toiminnoissa, sillä haasteet ja oppimisen vaikeudet voivat näkyä jo aikaisessa vaiheessa (Innostun liikkumaan –hanke, 2018, s. 14). Motoriikkaa arvioidaan huomioimalla voiman hallintaa, tasapainoa, kynän käyttötaitoja sekä liikerytmiä (Vilén ym., 2011, s. 285). Lapsen koko lähipiirin on hyvä osallistua havainnointiin, sillä tällöin havainnot ovat monipuolisempia. Lapsen käyttäytyminen on luontaisempaa, jos lapsi ei tiedosta olevansa havainnoitavana.

Havainnointia tukevia lomakkeita on hyvä hyödyntää havaintojen tekemisessä. Lapselle voi tehdä muun muassa tarkempia motoriikan testejä tarvittaessa, tällaisia testejä ovat esimerkiksi Ketteräksi-menetelmä ja APM-testi. (Innostun liikkumaan –hanke, 2018, s. 14.) Lapsen motorisen kehityksen taso saadaan selville parhaiten havainnoimalla lasta erilaisissa toiminnallisissa harjoituksissa useampia kertoja. (Kirveslahti ym., 2018, s. 120). Motorisia taitoja havainnoitaessa tavoitteena on saada kokonaiskuva lapsen taidoista ja kehityksestä.

APM-testi on tarkoitettu alle kouluikäisille. Se on kehitetty arvioimaan havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja sekä fyysisten kykyjen muutoksia. Se on helppo ja nopea toteuttaa ilman erityisiä toimia tai välineitä. Testiin on valittu havaintomotorisia taitoja, joita on esimerkiksi vartalon eri osien tunteminen ja liikkeiden matkiminen. Testissä motoriset taidot, joita tarkastellaan ovat kävely, erilaiset heittotavat ja kiinniottaminen, juoksu, laukka ja potku. Lihasvoima, liikenopeus- ja rytmi, tasapaino ja ketteryys sekä kuperkeikka eteenpäin ovat myös tarkastelun kohteina. APM-testin nimi tulee sanoista alle (A) ja psykomotoriset taidot (PM). Testissä tulee muistaa lasten yksilöllinen kehitys. Testiä on myös jaettu ikäryhmiin, jotka ovat 1–3-vuotiaat sekä 4–7-vuotiaat. Testissä on hyvä konkretisoida jokainen liike näyttämällä esimerkkiä ja kysyä lapsilta ovatko he ymmärtäneet tehtävänannon. (Numminen, 1995, s. 7–18.)

Lasten motoriikan havainnoinnissa voidaan käyttää apuna tai hyödyksi esimerkiksi 3–5-vuotiaille suunnattuja Skidireilejä. Skidireili on kattava paketti, joka sisältää lapsille suunnattuja harjoitteita ja helpottaa kasvattajan havainnoimista erilaisin ohjein. Havainnointi kokonaisuuteen sisältyy muun muassa motorinen toimintarata sekä kaiken kattava havainnointilomake. Motorisen kehityksen havainnointilomake sisältää kolme

eri valintavaihtoehtoa lapsen hallitsemista taidoista, jotka ovat tutustuu, harjoittelee ja hallitsee. Siinä arvioidaan esimerkiksi osaako lapsi kävellä etu- ja takaperin, tehdä kuperkeikan tai tehdä laukka-askeleen. (Innostun liikkuman –hanke, i.a., Skidireili.)

Motoriikan kehityksen havainnointiin voi käyttää apuna Ketteräksi havainnointilomaketta. Tässä havainnointilomakkeessa käsitellään juoksua, yhdellä jalalla seisomista, pallon kiinniottamista ja tasahyppyä. Lomake on hyvin kattava ja yksityiskohtainen, sekä se vaatii kasvattajalta erityisen tarkkaa havainnointia ja etukäteen lomakkeeseen tutustumista. Tarkoituksena on seurata liikkeen ydinkohtia ja laadullisia piirteitä. (Viholainen ym., 2011, Liite 4.)

Havainnointilomake MOQ-T on tarkoitettu 6–9-vuotiaille. MOQ-T lyhenne tulee sanoista Motor Observation Questionnaire for Teachers. Lomake on netissä täytettävä ja siitä saatu pistemäärä antaa osviittaa siitä, voisiko lapsella olla motorisia vaikeuksia. Lomaketta voi käyttää apuna tiedostamaan ja tunnistamaan ongelmia, moniammatillisessa yhteistyössä, puheeksi ottamisen välineenä sekä lapsen kehityksen seurannassa. (Asunta, i.a., s. 7–8.)

## 7 VIIDAKON ELÄIMET LIIKKUVAT – KORTIT

Opinnäytetyömme tuotoksena loimme varhaiskasvatuksen ammattilaisille käyttöön liikuntakortit, jotka on suunnattu 3–5-vuotiaille lapsille. Liikuntakorttien tarkoitus on seurata ja tukea lasten motorista kehitystä sekä tuoda iloisia liikkumishetkiä päiväkoiteihin. Kortit ovat helppokäyttöinen työkalu kasvattajille, jotka kulkevat helposti mukana ja on nopeasti hyödynnettävissä arjessa. Korteja voi esimerkiksi käyttää siirtymätilanteissa, metsäretkillä, liikuntasalissa tai aamupiirillä. Kortit soveltuvat käytettäväksi monissa eri toimintaympäristöissä.

Korteissa korostuu jokin motorisen kehityksen osa-alue, joissain korteissa harjoitetaan vain yhtä ja toisissa useampaa osa-aluetta tai liikesarjaa. Kortit luovat kokonaisuutena kattavan paketin ja niillä voi havainnoida lasten motoriiikkaa. Korteilla voidaan luoda

mukava leikkihetki yhdessä lasten kanssa, jossa yhdistyy liikkuminen ja ilo. Jokainen kortti sisältää oman viidakon eläimen ja sitä kautta korteilla halutaan tutustuttaa lapset myös eri viidakon eläimiin. Esimerkiksi yhdessä kortissa on kameleontti, tällöin kortin voi pohjustaa tarinaa kertomalla kameleontin vaihtavan väriään. Haluamme koittaa itse vaikuttaa lasten kiinnostukseen liikkumista kohtaan työllämme ja lisätä päiväkoitiin enemmän aktiivista liikkumista, sillä liikunnan merkitys on suuri koko eliniän ajan.

Kortit ovat jaettu värikoodein esimerkiksi rauhallisiin ja rentouttaviin venytys -liikkeisiin, koordinaatiota vaativiin kortteihin sekä vauhdikkaampiin kortteihin. Korteja voi käyttää monin eri tavoin. Esimerkiksi ohjaaja voi itse rakentaa tuokion valitsemillaan korteilla tai vaihtoehtoisesti vetää lorupussi-tyylisesti, niin että jokainen lapsi saa itse nostaa kortin pussista. Kun kortti on valittu, liikettä tehdään hetken aikaa seuraten ja huomioiden lasten keskittyminen tekemiseen, kun tilanne muuttuu levottomaksi, on hyvä ottaa uusi kortti. Tarkoituksena on, että jokaista korttia toistetaan hetken aikaa niin, että jokainen kerkeää koittamaan liikettä omien taitojen mukaisesti. Korteista on kuvat liitteenä (Liite 3). Korteja voidaan käyttää monin eri tavoin, erilaisissa oppimisympäristöissä ja varioiden niitä.

### 7.1 Korttien sisältö

Keltaisissa korteissa teemana on hyppiminen. Sammakko-kortissa pitää tehdä kyykyhyppyjä kädet ja jalat maassa, sammakon lailla loikkien. Seepira-kortissa liikkeenä on laukka-askel, jossa liikutaan sivuttain kädet ja jalat rytmisessä mukana. Kenguru-kortissa harjoitellaan hyppimistä kahdella jalalla, yhdellä jalalla tai pyörien. Valitsimme kyseiset liikkeet kortteihin, koska ne kuuluvat lasten motorisiin perustaitoihin. Liike harjoittaa isoja lihassarjoja kuten reisilihaksia.

Vihreät kortit ovat teemaltaan ryömimiseen liittyviä. Käärme-kortissa luikerrellaan maassa käärmeen lailla, välillä voi pyörähtää kokonaan ympäri. Korttia voidaan käyttää alle kolmevuotiaiden kanssa sen helppous tason vuoksi. Korttien liikettä on helppo opettaa lapsille, koska melko moni tietää miten käärme liikkuu maassa. Krokotiili-kortissa pitää liikkua myös mahdollisimman matalalla lattiatasossa, tässä liikkeessä ollaan enemmän konttaus asennossa. Ryömiminen ja kieriminen liikkeenä on lapsien

ensimmäisiä motorisia taitoja, mitkä pitäisi hallita. Ryömiminen kehittyy hiljalleen kävelyksi vaiheittain. Näitä kortteja voidaan käyttää myös pienimpien lasten kanssa.

Vaaleanpunaiset kortit ovat teemaltaan koordinaatiokortteja. Panda-kortissa harjoitellaan karhukävelyä, jossa jalat ja kädet pysyvät maassa ja takapuoli ylhäällä. Rapu-kortissa liikkeenä on rapukävely, jossa ollaan kädet ja jalat maassa, vatsa ylöspäin ja takapuoli ilmassa. Liikkeessä voidaan koittaa liikkua eteenpäin, taaksepäin ja sivuttaisiin. Papukaija-kortissa tehdään X-hyppyjä, kädet ja jalat samanaikaisesti auki ja kiinni. Näiden korttien tarkoitus on harjoittaa erilaisia liikkeitä maassa ja seisoen, niin että kädet ja jalat tekevät liikettä samanaikaisesti koordinoitujen. Kehon koordinoituvuutta ja niiden ylläpitämistä tarvitaan läpi elämän.

Siniset kortit ovat teemaltaan venytyskortteja. Laiskiais-kortissa maataan selällään ja ojennetaan kädet ja jalat pitkästi suoriksi. Kirahvi-kortissa ollaan jalat maassa ja tuodaan kädet ylhäältä kurkottaen maahan, kuin kirahvin pitkä kaula. Korttien tarkoitus on olla rauhallisempia ja venyttäviä liikkeitä. Niiden sisällön tarkoitus on parantaa lasten kehon liikkuvuutta. Korteilla voidaan tukea myös lapsen ajatusta omasta kehonkuvasta ja oppia tutkailemaan sitä. Venytysliikkeillä voidaan myös tuoda tuokioihin tietynlaista rauhallisuutta tai rauhoittaa tarvittaessa tilannetta.

Punaisessa kortissa harjoitellaan käsittelytaitoja. Kortissa on kuva tiikeristä pallon kanssa. Liikkeenä harjoitetaan pallon vieritystä, kiinni ottamista, heittämistä sekä potkaisua. Kyseinen kortti vaatii tekemiseen pallon. Korttia kannattaa käyttää vain sellaisessa tuokiassa, jossa ei ole montaa muuta korttia, koska pallojen kanssa tekeminen vaatii oman aikansa. Kortteja voidaan käyttää niin pienien kuin isompien lasten kanssa, huomioiden tilat ja ryhmän koko. Korttien tarkoituksena on harjoittaa myös silmien, käsien ja jalkojen yhteistyötä.

Oranssit kortit ovat teemaltaan tasapainokortteja. Pantteri-kortissa nouseaan varpaille ja kävellään mahdollisimman äänettömästi. Flamingo-kortissa seistään yhdellä jalalla ja voidaan koittaa sulkea myös silmät ja pysyä tasapainossa, kädet voi laittaa sivuille tueksi. Korteissa harjoitellaan tasapainon käyttöä eri asennoin.

Tumman siniset kortit ovat teemaltaan juoksu- ja kävelykortteja. Sarvikuono-kortissa kävellään takaperin törmäämättä muihin. Takaperin kävely harjoittaa motorista kehon

koordinointia. Leijona-kortissa juoksennellaan tilassa vikkelästi. Juokseminen kuuluu lasten perustaitojen hallitsemiseen.

Valkoiset kortit ovat teemaltaan vauhdikkaampia. Niitä voidaan ajatella lisäkorteina, jotka tuovat pakkaan monipuolisempaa sisältöä. Osa niistä on kehittäviä liikkeitä ja osa pelejä tai leikkejä. Virtahepo-kortissa tehdään kuperkeikka tai muita ikätasolle sopivia temppuja. Kuperkeikka on haastavampi liike tehdä, joten usein aikuinen on liikkeessä apuna, jotta liike menisi oikein ilman vahinkoja. Norsu-kortissa tömistellään kovaäänisesti jaloilla. Kameleontti-kortin liike on peppupiruetti, siinä istutaan pepulla ja pyöritään ympäri. Kortissa harjoitellaan myös tasapainon pitämistä vatsalihaksia apuna käyttäen. Apina-kortti on niin sanottu hassuttelukortti, siinä tanssitaan hassusti tai voidaan vetää vaikkapa Jumppalaulu. Musiikki tämän kortin taustalla voi auttaa lapsia heittäytymään ja eläytymään tekemiseen paremmin. Hämähäkki-kortti on pelikortti, jossa aikuinen esittää hämähäkkiä, lapset asettuvat merkitylle viivalle ja hämähäkki toiseen päätyyn viivalle. Lapset koittavat hiipiä "hämähäkkiä" kohti kun se katsoo seinään, liikkuu ei saa jos "hämähäkki" katsoo lapsia kohden. Jos hämähäkki näkee liikkeen, täytyy palata aloitusviivalle. Peli loppuu, kun lapsi koskettaa hämähäkin selkään. Peli on tunnettu myös nimellä Peili, olemme tehneet siitä vain oman version.

## 8 PÄIVÄKODISSA JÄRJESTETYT TOIMINTATUOKIOT

Yhteistyökumppaniksi meille valikoitui Pilke-musiikkipäiväkoti Rytmi, joka sijaitsee Porissa. Päiväkodissa toimii eri ikäisten lapsien ryhmiä ja niitä on yhteensä kahdeksan. Järjestimme toimintatuokiot ryhmille Rummut (3–4 v.) ja Pikkurummut (3–4 v.), koska ikäjakaumallisesti ryhmät sopivat juuri tekemiemme korttien kohderyhmäksi. Ryhmissä lapsia on yhteensä 24. Päätimme pitää kolme tuokiota, mutta todellisuudessa tuokioita tulikin kahdeksan, sillä pidimme tuokiot ryhmille erikseen ja jaoimme ryhmiä vielä pienryhmiin viimeisellä kerralla. Saimme tuokioista kattavasti materiaalia ja kokemusta sekä konkreettista tietoa siitä, miten kortteja voi käyttää ja soveltaa lapsien kanssa toimiessa.

Ennen ensimmäistä tutustumis- ja tuokiokertaa lähetimme ryhmien vanhemmille tiedoteviestin Pilkkeen oman järjestelmän kautta. Tiedotteessa kerroimme, että järjestämme päiväkodissa syksyn aikana liikuntatuokioita, jotka liittyvät opinnäytetyöhömmme. Kerroimme, keitä olemme ja mikä on opinnäytetyömme tarkoitus. Ilmoitimme myös, että emme aio arvioida lapsia emmekä kuvata heitä vaan tarkoituksenaamme on kokeilla kortteja käytännössä ja luoda lapsille mukavia liikuntahetkiä päiväkodin arkeen. (Liite 1.) Kortit jäivät päiväkodin vapaaseen käyttöön.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä varhaiskasvatuslaki määrittää salassapito- ja vaitiolovelvollisuuden (L812/2000 15. §; L540/2018 40. §). Noudatimme näitä lakeja opinnäytetyötä toteuttaessamme. Eettisyys tulee esiin opinnäytetyössämme siinä, että opiskelijoina päiväkodissa ollessamme emme keränneet tai dokumentoineet lapsista mitään tietoja. Toimintatuokioissa emme arvioineet lapsien yksilösuorituksia vaan toiminnan kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksessa lasten huoltajilla on myös oikeus tietää mitä toimintaan sisältyy. Huoltajilla on myös oikeus vaikuttaa mihin lapsi osallistuu ja olla tietoinen ajantasaisista asioista.

### 8.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäisen tuokion päädyimme pitämään 1.10.2021. Olimme käyneet läpi toiminnan kulkua vielä edellisenä iltana puhelimitse ja sopineet järjestelyistä ja muista huomioitavista asioista. Toimintatuokio pidettiin aamupäivällä aamupalan ja aamuleikkien jälkeen ennen ulos lähtöä. Arvelimme tämän ajan olevan paras lasten keskittymisen kannalta. Olimme sopineet, että järjestämme samana päivänä toimintaa kahdelle eri ryhmälle, tällöin saimme pidettyä lapsi määrän suhteellisen hallittavissa. Ulkoilu oli päiväkodin puolesta porrastettu niin, että toisen ryhmän siirtyessä ulos, toinen ryhmä tuli sisälle. Avustimme siirtymätilanteissa lapsia toiminnan jouduttamiseksi, koska aikaa oli rajallisesti.

Toiminta aloitettiin, kun lapsiryhmä siirtyi yhteiseen ryhmähuoneeseen, pyysimme lapsia lattialle pyöreän maton päälle istumaan rinkiin. Lapset toki ihmettelivät, kun toinen meistä opiskelijoista oli heille täysin uusi ihminen, tähän nähden lapset ottivat meidät molemmat hyvin innoissaan vastaan. Toinen meistä opiskelijoista suoritti harjoittelua juuri kyseisessä päiväkodissa, joten toinen meistä oli lapsille entuudestaan



tuttu aikuinen. Kun lapset rauhoittuivat istumaan ringiin, kävimme nopean nimi kieroksen läpi. Jokainen lapsi sai sanoa vuorollaan nimensä ja opiskelijat esittäytyivät myös nimeltään lapsille.

Toiminta käynnistyi, kun yksi lapsi kerrallaan pyydettiin nostamaan pussista jokin kortti. Lapsi nosti kortin ja antoi sen aikuiselle ja aikuinen näytti kortin niin, että kaikki lapset näkivät kortin kuvan. Virittäydyimme viidakko tunnelmaan mielikuvitusleikillä, niin että lähdemme viidakkoon ja siellä törmäämme erilaisiin eläimiin. Ensin herättimme lapsissa keskustelua, kysymällä tunnistivatko lapset kortin eläimen. Lapset onnistuivat tunnistamaan lähes jokaisen eläimen, jotka olimme kortteihin tehneet. Kun lapset olivat eläimen tunnistaneet, aikuinen luki kortin toiselta puolelta korttiin kirjoitetun liikkeen luomalla lapsille mielikuvaa siitä, miten kortissa oleva eläin voisi liikkua ja mitä se tehdä viidakossa. Esimerkiksi pantterikortissa kävelimme varpaillamme, hiljaa saalistaen. Tämä menetelmä oli mielestämme kovin toimiva koska lapset eläytyivät korttien eläimiin ja heittäytyivät hienosti mukaan. Toinen meistä opiskelijoista luki kortin ja toinen näytti mallia, innostuimme toisinaan molemmat näyttämään ja tekemään liikkeitä lasten kanssa. Vuorottelimme eläinkortti-pussin kanssa, toiminta oikeastaan eteni lasten ehdoilla, ja sen mukaan miten lapset reagoivat.

Lapset tekivät kortin ohjaamia liikkeitä jo ennen kuin ohjeistusta oli maltettu kuunnella loppuun. Ryhmän lapsia oli pääasiassa hyvin helppo saada innostettua toimintaan mukaan. Lähes jokainen lapsi osallistui. Yritimme rohkaista myös arempia mukaan. Ketään ei kuitenkaan pakotettu tekemään mitään liikettä vastoin omaa tahtoaan.

Ryhmähuoneen tila oli kooltaan sopiva toimintaan, toki tilaa olisi voinut olla vielä enemmän. Kiinnitimme toiminnan aikana myös tarkoin huomioita siihen, ettei kukaan loukkaa itseään. Ohjasimme lapsia ottamaan omaa tilaa liikkeiden tekemiseen. Pyy-simme myös päiväkodin henkilökunnalta palautetta toiminnastamme heti tuokioiden jälkeen. Ensimmäisellä kerralla, emme kerineet käymään läpi kaikkia korttipakan kortteja, joten päätimme ottaa loput kortit käyttöön seuraavalla kerralla, jotta pääsisimme kokeilemaan jokaisen kortin toimivuutta.

## 8.2 Toinen tuokio

Toinen kerta järjestettiin päiväkodissa 19.10.2021. Toiminta eteni samalla kaavalla kuin ensimmäisellä kerralla. Kokosimme lapsiryhmän huoneeseen ja aloitimme taas rauhoittamalla yhdessä istumaan piiriin. Lapset muistivat meidät hyvin viime kerralta, vaikka välissä olikin kulunut pari viikkoa. Lapsista oli havainnoitavissa tietynlainen innostus tulevaa toimintaa kohtaan. Päätimme tällä kertaa valita kortit itse ja jaoimme korttipakan puoliksi meidän kesken. Otimme kortteja vuorotellen ja ohjasimme kortin liikkeen. Pohdimme itse korttien kanssa toimimisen suhteen, että lasten keskittyminen kohdistuu paremmin tekemiseen, kun aikuinen valitsee kortin. Jos taas lapset saavat itse valita kortin niin keskittyminen herpaantuu enemmän oman vuoron odottamiseen.

Ensimmäinen ryhmä oli Rummut. Huomasimme jo ensimmäisellä tuokio kerralla ryhmän olevan aktiivinen, mutta nyt toisella kerralla ryhmän energiatasot olivat korkeat, tähän toki saattoi vaikuttaa lasten vauhdikkaat leikit ennen tuokiota. Lapsiryhmän kanssa oli haastavaa toimia, kun kaikilla oli kova vauhti päällä, havainnoimme lapsien keskittymisen liikkeisiin olevan heikompaa tällä kerralla. Pikkurummut tulivat ulkoilusta sisälle ja vaihdoimme ryhmät. Pikkurummut olivat kooltaan hieman pienempi ryhmä ja he olivat saaneet purkaa energiaa jo ulkoilussa, joten tuokio oli antoisa ja helpommin hallittavissa. Huomasimme myös, että hitaasti lämpenevät ja ujoimmatkin lapset uskalsivat lähteä paremmin toimintaan mukaan. Tilankäytön suhteen pyrimme ohjeistamaan lapsia liikkumaan huoneessa edestakaisin huoneen toiselta puolelta toiselle, etteivät lapset törmäisi toisiinsa.

Havainnoimme korttien toimivuutta ja ikätasolle sopivuutta, kokemamme mukaan kortit olivat vaikeustasoltaan sopivat ikäryhmälle ja jokainen lapsi osallistui tuokioihin omalla osaamisellaan. Saimme mielestämme tälläkin kerralla molemmat ryhmät hyvin mukaan toimintaan ja kortit olivat lapsille mieluisia. Havainnoimme myös toiminnassamme, ettei yhden kortin liikettä kannata kovin kauaa lasten kanssa tehdä sillä lasten kiinnostus lopahtaa nopeasti. Toimintatuokiossa emme havainnoineet yksittäisiä lapsia tai motorista osaamista, emmekä olisi näin lyhyessä ajassa pystyneet seuraamaan motorista kehitystä. Mietimme, että korteilla pystyy havainnoimaan lapsien motorista kehitystä esimerkiksi niin, että toinen ohjaa toimintaa ja toinen tarkkailee sekä kirjaa havainnot lomakkeelle tai paperille.

### 8.3 Kolmas tuokio

Viimeisen päiväkotituokion pidimme 9.11.2021, jolloin päätimme keskittyä lapsiin yksilöllisemmin. Toteutuksessa halusimme jakaa molemmat ryhmät vielä kahteen pienempään ryhmään. Toinen ryhmä sai tehdä aluksi rauhallisia pöytätehtäviä, kun toinen ryhmä otettiin ryhmähuoneeseen sisälle tuokioon, jonka jälkeen tuli vaihto. Ajattelimme, että pöytätehtävät rauhoittavat hieman lapsia ennen aktiivisempaa toimintaa.

Ennen tuokion alkua toinen meistä oli tehnyt valmisteluja ryhmähuoneessa ja kiinnittänyt eläinkortit seinään sinitarralla, niin että kaikki kortit olivat esillä. Ryhmiä jaettaessa kahteen porukkaan, päiväkodin työntekijät tekivät lapsiryhmän jaon. Ensimmäisen ryhmän kohdalla jako sattui olemaan sellainen, että toisessa ryhmän puoliskossa oli monta vilkasta lasta ja toisessa taas rauhallisempia lapsia. Myöhemmin ajateltuna ryhmäjako olisi voinut olla vielä erilainen niin, että ryhmät olisivat olleet tasapainoisemmin jaettu. Toisen ryhmän kohdalla jako oli onnistuneempi, ja ryhmät olivat tasapainoisemmat.

Tuokiota toteutettaessa, käyttämämme menetelmä korttien kanssa oli mielestämme toimiva. Lapset saivat mennä itse valitsemaan yksitellen sellaisen kortin, jonka koki itselleen kivaksi. Toiset lapset miettivät pitkään, minkä eläimen valitsevat, toiset taas tekivät päätöksen nopeasti. Käytimme tilaa myös enemmän hyödyksi ja rajasimme liikkumisaluetta selkeämmäksi lapsille. Huomasimme lasten melko hyvin jo muistavan eri korttien liikkeitä. Ensimmäisen ryhmän kanssa havainnoimme lasten mielenkiinnon hieman lopahtavan, jolloin korttien lisäksi voisi keksiä muuta oheistoimintaa mielenkiinnon ylläpitämiseksi, esimerkiksi musiikki taustalla voisi olla hyvä. Tavoitteenamme tuokiossa oli ottaa lapset yksilöllisemmin huomioon, joten pienemmät ryhmäkoot olivat sopivia ohjata, tukea ja kannustaa lapsia yksilöllisemmin.

## 9 PALAUTE JA AMMATILLINEN POHDINTA

Palautetta keräsimme päiväkodin kasvattajilta niin suullisesti kuin kirjallisesti. Saimme palautetta aina tuokioiden jälkeen suullisesti. Palaute oli positiivista ja meidän koettiin olevan innostavia ja mukaansatempaavia ohjaajia. Lapset uskalsivat lähestyä hyvin meitä molempia. Korttien värikoodit koettiin ohjaajaa helpottavaksi, koska ohjaaja pystyy vaikuttamaan tuokion kulkuun ja sisältöön tällä tavoin sekä siihen haluaako tuokiosta rauhallisen vai vauhdikkaan.

Teimme yhdessä kirjallisen palautekyselyn ryhmien kasvattajille. Kyselyssä kysyimme, miten kortit toimivat ammattilaisten näkökulmasta ja olisiko heillä kehitysehdotuksia kortteihin. (Liite 2.)

Kirjallisesta palautekyselystä ilmeni seuraavia pohdintoja. Päiväkodin kasvattajien mielestä korttien ikätaso oli hyvin mietitty ja sopiva, liikkeet toimivat ryhmän pienille ja isoille lapsille. Korttien koettiin olevan mieluisia lapsille ja heitä innostava teemaisia. Kasvattajien mielestä kortit sopivat työkaluna lasten motoristen taitojen seuraamiseen, ja niitä pystyisi hyödyntämään päiväkodissa. Kasvattajat kokivat korttien värikoodauksen helpottavan korttien käyttöä ja toiminnan suunnittelua. Saimme kasvattajilta myös kortteihin kehitysidean. Korttipakasta voisi löytyä myös joitakin hienomotorisiin taitoihin keskittyviä kortteja. Emme pyytäneet lapsilta palautetta, mutta havainnoimme lasten kehonkieltä ja ilmeitä tuokioiden aikana. Uskomme, että lapset viihtyivät tuokioissa ja tykkäsivät korteista.

Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, sillä koimme sen meille luontaiseksi oppimistavaksi. Mietimme aluksi monia vaihtoehtoja, mutta päädyimme liikuntakorttien tekemiseen. Halusimme saada lisää tietoa lasten motorisesta kehityksestä ja sen kulusta, mahdollisista haasteista sekä tukikeinoista. Opinnäytetyönämme halusimme luoda jotakin konkreettista ja käytännönläheistä, sekä sellaista, josta on meille itsellemme hyötyä tulevaisuudessa. Halusimme tehdä kortit itse alusta loppuun, jotta niissä näkyisi meidän kädenjälkemme. Omasta mielestämme onnistuimme korttien teossa ja niistä tuli hieno kokonaisuus, ja ne sopivat päiväkotimaailmaan. Valitsimme tämän ikäryhmän kortteihin, sillä 3–5-vuoden iässä lapset kehittyvät eniten motorisesti. Mielestämme ikäryhmän valinta oli hyvin onnistunut.

Teimme korttien taakse kirjoitetuista selityksistä lyhyehköt. Selitykset, jotka on helppo sisäistää nopeasti ilman kummempaa perehtymistä kortteihin. Mietimme kuitenkin, olisiko korteissa voinut olla jokin pidempi selitys. Esimerkiksi kortissamme luki vain, että “Hyppy-kortti: tässä kortissa hypitään tasajalkaa, yhdellä jalalla ja yhdellä jalalla pyörien.” Olisimmeko kuitenkin voineet kirjoittaa, että miksi tätä liikettä tehdään ja esimerkiksi mitä lihaksia tämä harjoitus vahvistaa tai mitä hyötyä siitä on. Myös kortin takana olisi voinut olla, mitä liikkeen aikana voisi havainnoida.

Tarkoituksena oli kuitenkin luoda sellaiset kortit, joita voisi käyttää ilman niihin aikaisempaa tutustumista. Kortit ovat selkeät ja arvelemme, että jokainen kasvattaja tunnistaa havainnoinnin kohteet ilman kertomista. Mietimme myös, olisimmeko voineet luoda korttien lisäksi havainnointilomakkeen avuksi havainnointiin. Lomake toisi hyvän lisän kortteihin ja siinä voisi olla havainnoinnin kohteena juuri ne osa-alueet, jotka korteissa on. Nämä jäivät kuitenkin nyt kehitysideoiksi.

Toimintatuokioiden lapsiryhmät olivat monipuoliset. Ryhmissä oli aktiivisia ja myös vetäytyvämpiä lapsia. Tämä haastoi meitä tuokioiden pitämisessä ja saimme ammatillista kokemusta lapsiryhmän kanssa toimimisesta. Tuokiot sujuivat hyvin, mutta joissakin tilanteissa jokin lapsista jättäytyi toiminnasta. Kannustimme ja rohkaisimme heitä tulemaan mukaan, mutta kenenkään ei ollut pakko osallistua, joten annoimme lasten myös seurata sivusta. Välillä lapsiryhmän hallitseminen tuntui meistä haasteelliselta, sillä lapset kävivät ylikierroksilla ja tilanteen rauhoittaminen oli hankalaa. Pohdimme tämän johtuvan siitä, että olimme lapsille vieraampia aikuisia ja lapset voivat käyttää tällaisia tilanteita hyväkseen. Selviydyimme kuitenkin näistäkin tilanteista kunnialla. Pohdimme myös, että korteja ei välttämättä aina tarvitse käyttää ison lapsiryhmän kanssa, vaan korteilla voidaan pitää pienempi liikuntahetki vain yhden tai parin lapsen kanssa. Tällöin myös havainnointi olisi helpompaa.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen syksyllä 2021. Olemme oppineet ja omaksuneet valtavasti tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja saaneet kokonaiskuvan ihmisen kasvusta vauvaiästä aikuisuuteen. Työnteko alkoi siitä, että etsimme teoreettista tietoa pohjaksi korttien tekemiselle. Kun teoriapohja oli mielestämme tarpeeksi kattava, suunnittelimme korttien sisällön. Löysimme materiaalia monipuolisesti. Olemme op-

pineet toisiltamme paljon, jokaisella on oma tapansa tehdä ja toimia. Joustavuus, yhteistyö ja avoin vuorovaikutus ovat olleet vahvuutemme koko prosessin ajan. Vahvuutemme on myös tekeminen ja olemme molemmat enemmän käytännön ihmisiä kuin kirjoittajia. Olemme kirjoittaneet työtä mahdollisuuksien mukaan yhdessä ja olleet puhelinyhteyden kautta yhteydessä. Koko opinnäytetyöprosessin aikana olemme kuunnelleet toisiamme, pohtineet yhdessä sekä tarttuneet erilaisiin ammatillisiin näkökulmiin. Opinnäytetyön prosessi on edennyt suunnitelmiamme mukaan, työskentely on ollut aktiivista ja vuorovaikutteista sekä mukavaa yhdessä.

Paras osuus koko prosessissa onkin ollut toimintatuokioiden pitäminen. Suunnitelimme tuokiot yhdessä etukäteen jokaisella kerralla. Opimme kuitenkin, että kaikki ei aina mene niin kuin on suunniteltu ja silloin pitää osata muokata toimintaa sellaiseksi, että se on mielekästä lapsille sekä myös että vetäjillä on hyvä fiilis. Tuokioita ei kannata yrittää väkisin, koska silloin vain ärsyyntyy itse ja toiminta voi epäonnistua. Varhaiskasvatuksen opettajan pitää havainnoida tilanteita, muokata niitä ja joskus jopa vaihtaa suunnitelmaa kokonaan lennosta. Joskus voi olla tilanteita, että suunniteltua toimintaa ei voidakaan toteuttaa. Toiminnan pitäminen lapsille sujui meiltä molemmilta jo ammatillisin ottein, ryhmän ohjaaminen oli luontevaa ja lapset kuuntelivat ohjeistuksen ja esimerkin. Tutumman lapsiryhmän kanssa toiminta olisi voinut olla eri tavoin hallittavissa ja suunniteltavissa. Onnistuimme korteilla luomaan erilaisia toimintakokonaisuuksia jokaisella kerralla eri menetelmiä käyttäen ja lapset mukaan innostaen.

Vuorovaikutus lasten kanssa on tärkeää ja se, että osaa tulkita lasten pieniäkin liikkeitä ja ilmeitä. Lempeys ja rauhallisuus kuuluvat jokaiseen tilanteeseen, oli sitten ympärillä minkälainen kaaos vain. Löysimme paljon uusia työvälineitä työtä tehdessämme ja saimme hyvää kokemusta lasten parissa toimimisesta sekä toimintatuokioiden pitämisestä.

Ammatillisesti olemme kasvaneet ja omaksuneet, miten lasten parissa toimitaan ja työskennellään. Toiminnan tulee olla suunniteltua ja ohjattua, mutta tapahtua myös lapsilähtöisesti. Kasvattajan tulee edelleen muistaa jokaisen lapsen kehittyvän omaa tahtiaan. Kasvattajan tulee kuitenkin luoda mahdollisuuksia oppimiselle ja taitojen kehittymiselle luomalla oppimisympäristöistä lasta rikastuttavia. Pohdimme myös haasteiden puheeksi ottamisen tärkeyttä ja sitä, miten kasvattaja tuo hienovaraisesti ilmi

huoltaan työtiimin ja lapsen huoltajien tietoon. Työskentely aiheemme parissa on antanut meille valtavasti tietoa varhaiskasvatuksen pedagogisista toimintamalleista sekä lapsen kokonaisvaltaisesta kasvusta ja kehityksestä sekä sen seuraamisesta, kirjaamisesta ja tuen keinoista.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017) *Vasun käyttöopas*. PS-kustannus.
- Asunta, P. (toim). (i.a.) *Motoriikan havainnointilomakkeen (MOQ-T) käsikirja*. Suomen CP-liitto ry ja Niilo Mäki-instituutti. Saatavilla 9.2.2022 [https://ekapeli.lukimat.fi/files/pdf/MOQ-T\\_kasikirja.pdf](https://ekapeli.lukimat.fi/files/pdf/MOQ-T_kasikirja.pdf)
- Bukvić, Z., Ćirović, D., & Nikolić, D. (2021) *The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children*. *Medicinski podmladak. Medical Youth*. Saatavilla 8.3.2022 [https://www.researchgate.net/publication/353596835\\_The\\_importance\\_of\\_physical\\_activity\\_for\\_the\\_development\\_of\\_motor\\_skills\\_of\\_younger\\_school\\_age\\_children](https://www.researchgate.net/publication/353596835_The_importance_of_physical_activity_for_the_development_of_motor_skills_of_younger_school_age_children)
- Helenius, A. & Lummelahti, L. (2018). *Varhaiskasvatus*. Books on Demand.
- Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. (2008). *Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa*. Saatavilla 15.1.2022 [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi\\_pedagoginen\\_tuki\\_varhaiskasvatuksessa\\_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf)
- Innostun liikkumaan –hanke. (2018) *Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa*. Saatavilla 15.1.2022 [https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan\\_haasteet\\_netti.pdf](https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf)
- Innostun liikkumaan –hanke. (i.a.) *Touhukkaan kokeilijan Skidireili 3–5-v*. Saatavilla 9.2.2022 <https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Touhukkaan-kokeilijan-Skidireili-3-5-v.pdf>
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Gummerus kirjapaino Oy.
- Kirveslasti, K., Sivén, T., Vahala, M., Vihunen, R. & Metso, V. (2018). *Kasvun aika*. Sanoma Pro Oy.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. (2019). *Kasvu kiikarissa*. PS-kustannus.
- L540/2018. *Varhaiskasvatuslaki*. Saatavilla 6.1.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- L812/2000. *Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista*. Saatavilla 6.3.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>



- Numminen, P. (1995). *Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja*. Kopi-Jyvä Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (i.a.). *Varhaiskasvatus*. Saatavilla 31.1.2022  
<https://okm.fi/varhaiskasvatus>
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Punamusta Oy, Saatavilla 6.3.2022 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Opetushallitus. (i.a.). *Mitä on varhaiskasvatus?* Saatavilla 19.1.2022  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2011) Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.), *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). 6.4. *Havainnointi*. Saatavilla 6.1.2022 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html)
- Viholainen, H. & Asunta, P. (2019). Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa P, Pihlaja & R. Viitala (toim.), *Varhaiserityiskasvatus*. PS-kustannus.
- Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. (2011) *Loikkiksella ketteräksi*. Niilo Mäki-instituutti & Suomen CP-liitto ry.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S., & Kurvinen, A. (2011). *LAPSUUS erityinen elämänvaihe*. WSOYpro Oy.

## LIITE 1. Tiedotusviesti

Hei lasten huoltajat!

Teemme opinnäytetyötä Rumpujen ja Pikkurumpujen ryhmässä syksyn aikana. Olemme sosionomi opiskelijat Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on kokeilla tekemiämme kortteja. Liikuntakortit on tarkoitettu 3–5-vuotiaille ja niiden tarkoitus on seurata ja tukea lasten motorista kehitystä sekä antaa lapsille liikunnan iloa arkeen.

Tarkoituksenamme ei ole arvioida eikä verrata lasten motorisia taitoja vaan luoda mukavia liikkumishetkiä yhdessä.

Opinnäytetyössämme emme kuvaa lapsia emmekä mainitse lapsia nimillä.

Ystävällisin terveisin Ella ja Laura

## LIITE 2. Palautekysely

### **Palautekysely päiväkodin henkilökunnalle – opinnäytetyön tuotoksesta**

Oliko korttien liikkeet ikätasolle sopivat?

Mitä mieltä olit korttien kuvituksesta/teemasta?

Voiko mielestäsi kortteja hyödyntäen seurata lasten motorisia taitoja?

Tuleeko sinulle mieleen kortteihin liittyviä kehitysideoita?

Voisitko kuvitella itse käyttäväsi kortteja työkaluna päiväkodissa mm. lapsen kehityksen seuraamisessa?

Muita kommentteja?

## LIITE 3 Korttien kuvat









