

Liikunnan iloa leikin avulla

**Liikuntaleikkikorttipaketti Lahden Englanninkielisen Leikkikoulun
kasvatushenkilökunnalle**

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK) varhaiskasvatus
2022
Ella Hyppönen
Janni Korpunen

Tiivistelmä

Tekijät Hyppönen, Ella Korpunen, Janni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä 26	
Työn nimi Liikunnan iloa leikin avulla Liikuntaleikkikorttipaketti Lahden Englanninkielisen Leikkikoulun kasvatushenkilökunnalle		
Tutkinto Sosionomi (AMK), varhaiskasvatus		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Lahden englanninkielinen leikkikoulu		
Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda liikuntaleikkikorttipaketti tilaustyönä Lahden Englanninkielisen Leikkikoulun kasvatushenkilöstön käyttöön. Opinnäytetyön ja liikuntaleikkikorttipaketin tavoitteena on lisätä liikunnallisia elementtejä lasten arkipäiväisiin toimintoihin ryhmän kasvattajien toiveesta.</p> <p>Liikuntaleikkikorttipaketin suunnitteluvaiheessa käytettiin laadullista menetelmää tiedonkeruun apuna. Leikkikoulun kasvattajia haastateltiin kertomaan heidän havainnoistaan ryhmän lasten liikunnallisuudesta ja liikunnan tarpeesta. Lisäksi opinnäytetyötä varten tutkittiin ja luotiin tietoperustaa aiheista lasten liikunta ja osallisuus.</p> <p>Valmiista tuotoksesta pyydettiin palautetta kasvatushenkilökunnalta ja palautteen perusteella liikuntaleikkikorttipaketti oli onnistunut. Tavoitteen toteutuminen liikunnan määrän lisäämisestä ei ole vielä arvioitavissa, sillä se vaatii pidemmän testausjakson.</p>		
Asiasanat lasten liikkuminen, osallisuus, leikki, liikuntaleikkikorttipaketti		

Abstract

Authors Hyppönen, Ella Korpunen, Janni	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2022
	Number of Pages 26	
Title of Publication Joy of movement through play Activity card deck for Junior teachers in Lahti English Kindergarten		
Name of Degree Bachelor of Social Services, Early Childhood Education		
Name, title, and organization of the client Lahti English Kindergarten		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this functional thesis was to create an activity card deck as it was ordered by the Lahti English Kindergarten. The aim of the thesis and activity card deck was to increase the amount of physical activity of the children in their everyday routines.</p> <p>A qualitative research method was used as a data collection method in the planning phase of the activity card deck. Educators of LEK were interviewed about their views of the children's current amount of physical activity and the need to increase it. Theory about physical activity and inclusion of children was also read and written for this thesis.</p> <p>The educators of LEK were asked to give feedback of the finished activity card deck and based on the feedback; it was successful. Evaluation of the fulfillment of the aim can't be done yet as the activity card deck needs more testing.</p>		
Keywords physical activity of the children, inclusion, play, activity card deck		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Lapset ja liikkuminen	3
2.1	Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	3
2.2	Liikunnan ja sen puutteen merkitykset lapsen hyvinvointiin.....	4
2.3	3–4-vuotiaiden motoriset taidot.....	6
3	Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa.....	8
3.1	Osallisuus ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuurit.....	8
3.2	Kasvattajan rooli lasten osallisuuden tunteeseen.....	9
3.3	Leikkipedagogiikka	10
4	Opinnäytetyöprosessi	12
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
4.2	Liikuntaleikkikorttipaketti	13
4.2.1	Suunnittelu	13
4.2.2	Toteutus	15
4.2.3	Liikuntaleikkikorttipaketin käyttöönotto	21
4.2.4	Tuotoksen arviointi.....	22
5	Pohdinta	24
5.1	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	24
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	25
	Lähteet	27

Liitteet

Liite 1. Kuvauslupa ja saatekirje.

Liite 2. Liikuntaleikkikorttipaketin ohjeistus.

Liite 3. Jumppaliikekortit.

1 Johdanto

Digitaalisen tekniikan yleistyessä ja ollessa entistä helpommin saatavilla, liikkuvat lapset valtakunnallisia suosituksia vähemmän. Varhaiskasvatustieteen lapsen päivittäinen kokonaisliikuntamäärä saattaa jäädä jopa alle kahteen tuntiin, josta vain noin tunti on aktiivista fyysistä liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13.) Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL 2021) suositusten mukaan, alle kouluikäisen lapsen tulisi kuitenkin liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin. Nämä kolme tuntia voi jakaa useampaan liikuntahetkeen päivän sisällä, kunhan ne sisältävät vähintään yhden tunnin ajan vauhdikasta, fyysistä liikuntaa ja kaksi tuntia kevyempää liikuntaa tai ulkoilua.

Varhaiskasvatuksessa lapsen kuvittelisi saavan suositusten mukaisen liikuntamäärän täyteen, mutta tosiasiaa suurin osa lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta sisältää vain kevyttä, ei-kuormittavaa liikuntaa. Varhaiskasvatustieteen yksiköt tarjoavat keskimäärin yhden ohjatun liikuntatuokion viikoittain (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13) ja niin on myös työelämäkumppanimme Leikkikoulun kohdalla. Ohjatut liikuntatuokiot ovat yleensä vajaan tunnin mittaisia, mutta niiden aikana fyysinen kuormittavuus nousee huomattavasti enemmän, kuin muiden opettajajohtoisten ohjattujen hetkien aikana.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda valmis liikuntaleikkikorttipaketti tilauksena Lahden Englanninkielisen Leikkikoulun Junior-ryhmän kasvatustieteen henkilökunnan käyttöön, lisäämään liikunnallisia elementtejä arkipäiviin ja monipuolistamaan jo käytössä olevia rutiineja ja leikkejä. Opinnäytetyön tavoite on lisätä liikunnan määrää ja saada lapset innostumaan liikunnan monipuolisuudesta sekä lisätä lasten tunnetta omasta osallisuudestaan.

Liikuntaleikkikorttipaketin suunnittelussa keskityimme liikunnan määrän kasvattamisen lisäksi siis lasten osallisuuden tunteen vahvistamiseen. Varhaiskasvatustieteen erilaisissa toimintaympäristöissä osallisuudella ja sen vahvistamisella tarkoitetaan lapsen mielipiteiden huomioon ottamista ja heidän sisäistä tunnettansa siitä, että he ovat merkitseviä ja aktiivisia jäseniä omassa yhteisössään. Osallisuutta voi toteuttaa pienin askelin ja lapsilähtöisesti, antamalla lasten valita esimerkiksi päivän leikki tai muu aktiviteetti ja ottamalla heidän mielenkiinnon kohteitaan mukaan viikkosuunnitelmiin ja arkisiin askareisiin. (Opetushallitus 2018b.)

Työelämän yhteistyökumppanimme toimii Lahden Englanninkielinen Leikkikoulu, opinnäytetyöraporttiin lyhennetty Leikkikouluksi, joka on Lahden keskustassa sijaitseva yksityinen, englanninkielinen varhaiskasvatustieteen yksikkö. Leikkikoulu toimii kuten mikä tahansa päiväkotia, arjessa on oma rytminsä ja lapsille on tarjolla ohjattua toimintaa liikunnan, musiikin

ja kirjojen parissa, leikkiä unohtamatta. Suurimpana erona on se, että kaikki tapahtuu englanniksi. (Leikkikoulu 2022.)

Leikkikoulun yksi valteista on toiminnallisuus, jota kuvataan heidän nettisivuillaan (2022) seuraavanlaisesti.

Leikkikoulumme toiminnallisuus perustuu lapsilähtöisiin aktiviteetteihin sekä käsitykseen lapsesta aktiivisena toimijana. --- Aktiviteeteissa hyödynnämme lapsesi luontaista uteliaisuutta sekä halua oppia, kerrata ja toistaa uusia taitoja ja asioita.

Opinnäytetyömme tuotos sopii oivallisesti Leikkikoulun ideologiaan, lisäämään innostusta liikuntaan. Leikilliset piirteet korteissa mahdollistavat lapselle luontaisen tavan oppia uusia hieno- ja karkeamotorisia ja kielellisiä taitoja, sekä sosiaalisia taitoja ja normeja ryhmässä ja yksin (Opetushallitus 2018a, 39).

2 Lapset ja liikkuminen

2.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslain (540/2018, 3§) edellytysten mukaan Suomessa varhaiskasvatuksessa tulee tukea lapsen kasvua, terveyttä sekä hyvinvointia, huomioiden lapsen iän ja kehityksen. Laki edellyttää, että varhaiskasvatuksessa tulee tukea lapsen oppimisen edellytyksiä sekä tarjota pedagogista toimintaa leikin ja liikunnan avulla. Tämä pystytään tarjoamaan lapselle, mikäli varhaiskasvatuksen tarjoama ympäristö on kehittävä, oppimista tukeva sekä terveellinen ja turvallinen. (Sääkslahti ym. 2019, 78.) Varhaiskasvatuksessa suunniteltu ja monipuolinen liikuntakasvatus on oikeus jokaisen lapsen kohdalla. Perustana varhaiskasvatuksen toteuttamassa liikunnassa on lapsen motoristen perustaitojen harjoittelu sekä niiden monipuolistaminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 140.)

Liikunnan määrä ja sen laatu, toiminnan suunnittelu ja toteutus, ympäristö, liikuntavälineet ja yhteistyö vanhempien kanssa ovat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ilmenevät aiheet. Määrällisessä osassa käsitellään lapsille sopivaa liikunnan määrää sekä fyysisen aktiivisuuden merkitystä. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihastyötä, joka ilmenee niin tahdonalaisena kuin tarkoituksenmukaisena ja jonka myötä kuluu energiaa. Vanhempien ja päiväkodin väliseen yhteistyöhön eli kasvatuskumppanuuteen kuuluu muun muassa liikunnan arviointi. Varhaiskasvattajan ja lapsen huoltajan on hyvä keskustella lapsen päivittäin tapahtuvasta liikkumisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Tällä tavoin huoltaja on tietoinen fyysisen kehityksen tukemisen tärkeydestä varhaiskasvatuksessa. (Sääkslahti 2015, 125, 147–148.)

Liikuntasuositusten laadun osalta varhaiskasvatuksessa pyritään siihen, että lapselle olisi tarjolla päivittäin erilaisia ympäristöjä, joissa hän pääsee harjoittamaan motorisia taitojaan (Sääkslahti 2015, 147). Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on lasten kannustaminen monipuoliseen liikkumiseen sekä tarjota ilon ja onnistumisen tunteita liikunnan parissa. Pyrkimyksenä on kannustaa lapsia ulkoiluun ja liikunnallisiin aktiviteetteihin vuodenajasta riippumatta. Liikuntakasvatuksessa keskitytään liikunnan säännöllisyyteen ja tavoitteellisuuteen. On kuitenkin hyvä muistaa, että liikuntakasvatuksen tulee myös olla lapsilähtöistä. Varhaiskasvatuksessa lapsia rohkaistaan tutustumaan ja kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, niin perinteisiä ulkoaktiviteetteja kuin satu- ja musiikkipainotteistakin liikuntaa. Tämän lisäksi lapset saavat kokemuksia niin yksin, parin kuin ryhmän kanssa liikkumisesta. (Opetushallitus 2018b, 47–48.)

Liikunta varhaiskasvatuksessa ilmenee niin suunniteltuna, ohjattuna kuin lapsen osalta omaehtoisena. Varhaiskasvatuksessa tulisi päivittäin tarjota lapselle suunniteltua ja

tavoitteellista liikuntaa. Tämän lisäksi ohjattua liikuntaa olisi hyvä toteuttaa niin sisällä kuin ulkona. Lasten omaehtoista liikkumista pystytään tukemaan niin, että lapselle mahdollistetaan varhaiskasvatuksen osalta monipuolinen liikkumisympäristö, joka innostaa lasta liikkumaan. Liikkumista mahdollisesti haittaavia tai vähentäviä esteitä tulisi mahdollisuuksien mukaan poistaa. Lasten liikkumiseen myönteisesti vaikuttavana tekijänä toimii myös liikunnan perusvälineet, joita tulisi olla riittävästi tarjolla. (Sääkslahti 2015, 147–148.) Lasten fyysisen aktiivisuuden nähdään lisääntyvän, kun liikkumiseen innostavat välineet ovat toistuvasti esillä. Fyysisessä aktiivisuudessa nähdään lisääntymistä, mikäli ulkoillessa leikkipaikkaa on mahdollista muokata uudella tavalla ja tällä tavoin innostaa lasta uudelleenlaiseen liikkumiseen. Olennaista on myös huomioida ulkoiluajankohdat päiväkodin lapsiryhmien välillä. Tällä tavoin voidaan taata tarpeeksi leikkitilaa yhtä lasta kohden. Kasvattajan aktiivisella roolilla lasten leikkeihin osallistumisessa nähdään myös olevan mynteistä vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. On kuitenkin syytä muistaa, että ainoastaan ulkoisesti ympäristöön tehdyt muutokset eivät takaa lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. (Soini & Sääkslahti 2017, 136–137.)

Varhaiskasvatus mahdollistaa lapsille tasa-arvoisia ja yhtäläisiä liikuntakokemuksia, esimerkiksi tarjoamalla tilaisuuden päästä tutustumaan ja kokeilemaan sellaisia liikuntamuotoja ja välineitä, joita lapsen perhe ei välttämättä muuten voisi mahdollistaa. Varhaiskasvatuksessa toteutettu liikunta on tärkeää, mikäli lapsen elintottumukset suosivat fyysisesti passiivisempaa ajankäyttöä. Lapsen kodilla ja sen tarjoamalla välineistöllä on merkitystä lapsen käyttäytymistottumuksiin. Esimerkiksi kotona runsas television katselu kuvaa fyysistä passiivisuutta. Vanhempien roolilla ja omilla elintottumuksilla nähdään myös olevan merkittävä vaikutus lapsen fyysisesti passiiviseen ajanviettoon. (Soini & Sääkslahti 2017, 140–141.)

2.2 Liikunnan ja sen puutteen merkitykset lapsen hyvinvointiin

Liikunnan kokonaisvaltainen vaikutus ilmenee niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen terveyden osalta. Liikunnan myönteiset vaikutukset näkyvät niin unenlaadussa kuin elämänlaadussa. Liikunta tukee kognition eri osa-alueita ja myönteisiä vaikutuksia on nähtävissä myös stressin ja ahdistuksen hallinnassa. Lapsen kohdalla päivittäinen liikunta on merkittävää ja liikunnan vaikutukset ovat kokonaisvaltaisia. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsen luuston oikeanlaiseen kehittymiseen sekä toimii kohottavana tekijänä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon suhteen. Liikunnan myönteiset vaikutukset näkyvät myös oppimisessa sekä motoristen taitojen kehittämisessä. Yhteiset liikuntahetket muiden lasten kanssa tarjoavat lapselle vuorovaikutustaitojen oppimista ja kehittämistä. (THL 2020.)

Alle kouluikäisellä lapsella liikuntahetkien suositellaan toteutuvan päivän aikana kolmen tunnin verran. Päivän aikana lapsen liikkumisen tulisi ilmetä niin kevyen liikunnan muodossa

kuin ulkona tapahtuvan vauhdikkaamman aktiviteetin parissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.) Pitkään paikallaan oleminen ei ole ominaista lapselle. Tämän vuoksi pitkäkestoisia, kuten yli tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää, ja lyhyempiäkin istumajaksoja tulisi tauottaa lapselle mielekkäin tavoin. (Soini & Sääkslahti 2017, 134.) Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle ja kasvuille. Vaikutukset näkyvät myös hyvinvoinnissa ja oppimisessa. Fyysisestä aktiivisuudesta on olennaista tehdä luonnollinen osa lapsen päiväkotipäivää. (Opetushallitus 2018b, 48.) Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ilmenevät monella tapaa. Positiivisia vaikutuksia nähdään tapahtuvan lasten muistin ja tarkkaavaisuuden osalta, mutta myös erilaisten toiminnanohjaus-, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitojen osa-alueilla. Myönteisiä vaikutuksia on havaittavissa myös kehon koostumuksen ja fyysisen kunnon osalta, mikäli ruutuajan käyttöä voidaan vähentää ja vastaavasti aktiivisuutta lisätä. (Soini & Sääkslahti 2017, 130.)

Lapsen hyvinvoinnissa merkittävät tekijät ovat monipuolinen ja terveellinen ravinto, riittävä unensaanti sekä riittävä päivittäinen liikkuminen. Kun lapsi liikkuu päivässä liikuntasuosittelun verran, näkyvät vaikutukset fyysisessä hyvinvoinnissa. Liikkuessaan lapsi väsyä, mikä taas ilmenee luonnollisena unen tarpeena. Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa ylipainon ennaltaehkäisyyn, mutta hyödyt ilmenevät myös kasautuvina ja pitkäaikaisina vaikutuksina. Säännöllisellä päivärytmillä nähdään olevan vaikutusta terveellisten elämäntapojen muodostumiseen. Terveelliset elämäntavat taas ehkäisevät ja vähentävät sairauksien riskitekijöiden syntyä. Sairauksien riskitekijät voivat ilmetä esimerkiksi diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, osteoporoosin ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien muodossa. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 138.)

Yhteiskunnan muutoksilla nähdään olevan vaikutuksia myös lapsiperheiden elintapojen suhteen. Fyysistä aktiivisuutta haittaavina tekijöinä on korostunut arkiliikunnan vähentyminen, mutta myös television ja muiden älylaitteiden aiempaa suurempi käyttö. Myös muut fyysisesti passiiviset vapaa-ajanviettotavat ovat yleistyneet. Huomattavia hyvinvointia heikentäviä muutoksia on tapahtunut myös ravinnon suhteen. Ruokailutottumuksien muuttuminen ilmenee pikaruoan ja ulkona syömisen yleistymisenä. Merkittäviä muutoksia on nähtävissä myös perheiden ja yhteisöjen rakenteissa. Yksinhuoltajaperheiden määrä on yleistynyt ja työttömyyden määrässä ilmenee kasvua. Tämän lisäksi asuinalueilla on havaittu turvallisuuden heikentymistä, mikä on vähentänyt esimerkiksi ennalta suunnittelemtomien ulkoiluhetkien määrää. Näillä kaikilla tekijöillä nähdään olevan vaikutusta niin lapsen fyysisen hyvinvoinnin kuin liikuntatottumusten kannalta alati muuttuvissa fyysisissä, ekonomisissa ja sosiaalisissa ympäristöissä. (Soini & Sääkslahti 2017, 143–144.)

2.3 3–4-vuotiaiden motoriset taidot

Perusta lapsen liikkumiselle on motoristen taitojen oppimisessa ja niiden oikeanlaisessa kehittämisessä. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta olisi tärkeää, että lapsi hallitsisi motoriset perustaidot, ennen kuin hän aloittaa koulunkäynnin. Motoristen perustaitojen hallitseminen mahdollistaa itsenäisen selviytymisen arjen keskellä. Motoriset taidot toimivat vaikuttavina tekijöinä lasten kognitiivisien taitojen, terveyden ja psykologisen hyvinvoinnin osalta. (Rintala ym. 2016, 49–50.) Varhaiskasvatuksessa pyritään tukemaan ja kehittämään lapsen motorisia perustaitoja, kuten tasapainon hallintaa, erilaisia liikkumismuotoja ja liikuntavälineiden käsittelytaitoja. Varhaiskasvatuksessa toteutettavalla säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla nähdään olevan yhteyttä lapsen motoriselle oppimiselle. (Opetushallitus 2018b, 48.)

Motoristen perustaitojen opettelu kuuluu lapsen kehityskaareen 3–6-vuoden iässä (Sääkslahti 2015, 158). Ikävuosina kolmesta neljään lapsen tulisi hahmottaa omaa kehoaan sen verran, että hän osaa paikantaa ja pyydetessä liikuttaa omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja takapuoltaan. Hallitessaan nämä taidot, lapsi kykenee esimerkiksi pukemaan vaatteet päälleen sekä pesemään kätensä itsenäisesti. Tämän lisäksi motoristen perustaitojen opetteleminen helpottuu, kun lapsi osaa hahmottaa kehon osiaan sekä liikuttamaan niitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 139.) Lapsen tutustuttaminen liikkumiseen eri vuodenaikoina tarjoaa monipuolisen liikkumiskokemuksen muuttuvassa ympäristössä. Kokeemukset liikkumisesta talvella lumen ja jään päällä sekä muina vuodenaikoina esimerkiksi nurmikolla ja metsässä herättävät lapsen innostusta liikkumisen monimuotoisuuden suhteen. Vuodenaikojen myötä muuttuva ympäristö mahdollistaa lapsen muuntelemaan jo opittuja perustaitojaan ja oppimaan uusia liikkumismuotoja. (Sääkslahti 2015, 158.)

3-vuotiaan lapsen liikkuminen on vielä suhteellisen hidasta ja lapsella on vaikeus koordinoita liikkeitään. Toisten lasten liikkeiden hahmottamisessa ja ennakoimisessa on vielä haastetta ja tämä johtaa helposti siihen, että ryhmässä liikkeessa lapset törmäilevät toisiinsa. Kävely onnistuu tässä ikävaiheessa niin eteen, taakse kuin sivulle. 3-vuotiaana lapsi on jo oppinut seisomaan yhdellä jalalla. (Kauranen 2011, 353.) Kehittääkseen omaa osaamistaan lapsi haluaa vahvistaa jo osaamia taitoja. Tasapainotaitojensa suhteen lapsi haluaa kokeilla jatkuvasti niin yhdellä jalalla seisomista kuin hyppimistaitojakin. (Sääkslahti 2015, 78.) Lapsen alastulo hypätestä on kuitenkin tässä ikävaiheessa vielä joustamaton ja tästä saattaa seurata kaatuminen eteenpäin. Pallonkäsitteleminen kiinniottamisen suhteen ei tässä ikävaiheessa vielä onnistu, mutta pallon heittämisen lapsi on jo oppinut. 4-vuotiaan lapsen osalta juokseminen on jo suhteellisen varmaa eteenpäin liikkeessä, ja lapsi kykenee vaihtamaan suuntaa vauhdissa. Hyppäämisen osalta tehokkuus on lisääntynyt entisestään

ja alastulossa lapsi osaa koukistaa polviaan ja onnistuu näin välttämään jalkojen tärähtämisen. Pallonkäsittelyssä on ilmennyt edistymistä ja lapsi onnistuu ottamaan pallon kiinni, mikäli se on kooltaan iso. Lapsi osaa tässä ikävaiheessa hahmottaa ja noudattaa ryhmässä olevia yksinkertaisia sääntöjä. (Kauranen 2011, 353.)

Motoristen taitojen kehittämisessä nähdään eroja sukupuolten välillä. Alle 3-vuotiailla lapsilla erot ovat kuitenkin vähäisiä, eivätkä ne ole selkeästi havaittavissa. 4-vuotiaiden tyttöjen ja poikien kohdalla tilanne on kuitenkin jo eri, ja motoristen taitojen osalta ilmenee selkeitä eroja. Motorisissa taidoissa ilmenevät erot ajatellaan johtuvan eroista tyttöjen ja poikien leikkien välillä. Poikien nähdään olevan fyysisesti aktiivisempia kuin tyttöjen. Pojilla leikit keskittyvät pitkälti erilaisilla välineillä tapahtuvaan leikkimiseen, ja tämän takia esimerkiksi heidän pallonkäsittelytaitonsa ilmenevät tyttöjen taitoja parempina. Tyttöjen osalta leikit taas keskittyvät enemmän tasapainoa vaativiin leikkeihin, joka taas edesauttaa tukemaan ja kehittämään heidän tasapainotaitojaan. Tyttöjen ja poikien motoristen taitojen kehittämisessä nähdään olevan viitteitä omaehtoisten leikkien valinnan suhteen. Edellä mainituista tekijöistä huolimatta on tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on oma yksilönsä motoristen taitojen oppimisen suhteen sukupuolesta riippumatta. (Soini & Sääkslahti 2017, 132.)

Käden motoriikan kehittymisen suhteen merkittävin ikäkausi ilmenee 3–5-vuotiaana. Lapsen karkeamotoristen taitojen kehittyminen korreloituu hienomotoriikkaa vaativista kynätehtävistä saataviin myönteisiin kokemuksiin. (Sääkslahti 2015, 159.) 3-vuotiaalta lapselta onnistuu hienomotoriikan suhteen kirjojen sivujen kääntely sivu kerrallaan, sekä tämän lisäksi lapselta sujuu kynän käyttäminen kolmisormiotteen avulla (Kauranen 2011, 353). Tukena karkeamotoristen taitojen vahvistamisessa voidaan käyttää liikuntavälineitä leikkien yhteydessä. Hyviä liikuntavälineitä harjoitteluun ovat erilaiset pallot ja mailat. Erilaiset rakentelua vaativat leikit, kuten palikoilla leikkiminen, tukevat käsien hienomotoristen taitojen kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 159.)

3 Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa

3.1 Osallisuus ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuurit

Osallisuus on meitä kaikkia koskeva käsite, joka Sosiaali- ja terveysministeriön (2022) määritelmän mukaan tarkoittaa muun muassa mukana oloa ja vaikuttamista, sekä pääsyä osaksi yhdessä rakennettua yhteisöä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2019) tarkentaa määritelmää lisäämällä, että osallisuus edistää terveyttä ja on merkittävä edellytys terveydelle ja tasa-arvon edistämiseksi. Osallisuudella on kuitenkin myös oma, tarkemmin rajattu ja tutkittu merkityksensä varhaiskasvatuksessa.

Varhaiskasvatuksessa lasten osallisuus on pieniä tekoja. Annetaan lapsille mahdollisuus olla aktiivisia toimijoita omassa toimintaympäristössään, kuunnellaan heidän arvokkaita mielipiteitään ja huomioidaan niitä mahdollisuuksien mukaan. Lapsille on luotava tunne siitä, että he merkitsevät ryhmässä ja heidän mielipiteillään on painoarvoa asioihin, olivat he kuinka nuoria tahansa. (Opetushallitus 2018a.) Myös Varhaiskasvatuslakiin (540/2018, 20 §) on merkitty, että lapsella tulee olla ikätasoisensa mahdollisuus tulla kuulluksi hänen henkilökohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaansa laatiessa. Tällaiset myönteiset tunteet hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisesta vahvistavat osallisuuden tunnetta (Opetushallitus 2016, 30).

Lapsen osallisuuden käsite ei kuitenkaan aina ole ollut nykyisellään mallilla ja sen merkitys on vahvistunut vuosien saatossa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden päivittyessä tuoreimpien tietojen valossa. Vuonna 1989 ilmestyneen YK:n lasten oikeuksien julistuksen myötä, alkoi suhtautuminen lapsiin muuttua toden teolla. Aikaisempi ajatus lapsesta vain passiivisena, suojeltavana yksilönä siirtyi uuden, aktiivisen toimijan käsitteen tieltä. (Woodhead 2010, Brotheruksen & Kangaksen 2017, 3 mukaan.)

Opetushallituksen (2018a) luentosarjalla varhaiskasvatuksen monialainen ammattilainen Elna Kataja puhuu osallisuuden merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Hänen mukaansa osallisuutta varhaiskasvatuksessa on helppo lähteä toteuttamaan, kun lapsilta lähtöisin olevat ideat tuodaan käytäntöön aikuisjohtoisesti. Ideaalisessa tilanteessa varhaiskasvatuksen yksikön toiminnan lähtökohtana ovat lapsien esiintuomat kiinnostuksen kohteet ja ideat, joita kasvattaja tukee tuomalla ne esiin koko ryhmälle, ollen lapsen ääni ja mahdollistaen ideoiden toteuttamisen.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurilla tarkoitetaan niin historiallisesti, kuin kulttuurillisestikin muovautunutta tapaa toimia ja toimintakulttuuri elää ryhmän jäsenten ja vuorovaikutuksen mukana. Toimintakulttuuria tulee kehittää ja edistää jatkuvasti ja siitä vastuussa ovat varhaiskasvatuksen järjestäjät ja johtajat yhdessä. (Opetushallitus 2018b, 28.)

Toimintakulttuurilla ei siis tarkoiteta vain tiettyä vuosittain toistuvaa kaavaa, kuinka toimia, vaan siihen sisältyy ryhmän yhteisiä tapoja ja jaettuja merkityksiä, sekä oletuksia, jotka ryhmän jäsenet omaksuvat. Yhdelle ryhmälle tai yhteisölle toimiva toimintakulttuuri, voikin näyttäytyä muille täysin hullunkurisena ja miltei mahdottomana toteuttaa. (Lanas 2019.)

Kun varhaiskasvatusryhmän toimintakulttuurin ytimeen pääsee, toteutuu silloin myös lapsen osallisuuden edistämisen näkökulma. Yhtenä tärkeänä osa-alueena toimintakulttuurin rakentamiselle on oppiva yhteisö. Sillä tarkoitetaan sitä, että lapset ja kasvattajat oppivat yhdessä toisiltaan, vuorovaikutuksessa keskenään, näin ollen palataan siis osallisuuden edistämisen juurille ja mielipiteen merkitykselle. Kasvattajan pedagoginen rooli on kuitenkin merkittävä, sillä hänen tulee osata ohjata lasta oppimaan. (Ahonen 2017, 62; Opetushallitus 2018b, 29.)

Pohdittaessa toimintakulttuurin vaikutusta osallisuuden edistämiseen, nousee esiin etenkin inklusiivinen toimintakulttuuri, jonka ideana on yksinomaan edistää tasa-arvoisuutta, yhdenvertaisuutta ja osallisuutta kaikessa toiminnassa. Inklusiivisen toimintakulttuurin toimimisen edellytyksinä on omaksua ja kehittää osallisuutta kehittäviä ja rakentavia toimintatapoja, joiden merkitystä uusissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin painotetaan. (Opetushallitus 2018b, 30.) Toimintakulttuurin kehittämisen ei kuitenkaan tulisi jäädä vain kasvattajien vastuulle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018b, 30) mainitaan lasten ja huoltajien osallistumisen lisäävän osallisuutta jo itsessään ja samaa mieltä on myös Ahonen (2017, 61), kaikkien yhteistyöllä on merkittävä rooli kehityssuunnan löytymisessä.

3.2 Kasvattajan rooli lasten osallisuuden tunteeseen

Jokainen varhaiskasvatuksessa työskentelevä kasvattaja on oman alansa ammattilainen ja tekee työtä lasten hyvinvoinnin ja laaja-alaisen oppimisen kehityksen turvatakseen. Kasvattajia varten on olemassa niin sanottu käsikirja, nimeltään Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, eli vasu. Vasu sisältää paljon eettisiä ohjeita kasvattajille, mutta voi antaa myös konkreettista apua kysymyksiin. Se on niin sanottu kansallinen kasvattajien normi, jonka sisältö muovautuu yhteiskunnan ja varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä tapahtuvien muutosten myötä. Vasu auttaa myös ymmärtämään kasvattajan roolia lasten osallisuudesta puhuessa ja osallisuudesta onkin tullut kaikista eniten varhaiskasvatuksen saralla kehittynyt aihe. (Turja & Vuorisalo 2017, 39; Opetushallitus 2022a.)

Varhaiskasvatuksesta asti lapsia tuetaan heidän demokraattisten oikeuksiensa ylläpitämisessä ja niiden toteutumisessa. Tällaisia oikeuksia ovat muun muassa aktiivinen osallistuminen ja kuulluksi tuleminen. Asioita, joiden tulisi olla läsnä jokapäiväisessä toiminnassa,

mutta ilman kasvattajan osaavaa ohjausta, eivät ne lapsiryhmässä tulisi näkyviin. Näin on kirjattu uuteen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2022b, 22) ja niin se kuuluisikin mennä. Lapsen ei ole pakko osallistua tai omalla toiminnallaan vaikuttaa toimintoihin, mutta mahdollisuus tehdä niin on oltava. Kasvattajilla on siis keskeinen rooli olla mahdollistamassa näitä toimintaan osallistumisen hetkiä, mutta samalla nousee ilmoille myös kysymys siitä, millaista toimintaa kasvattajat pitävät ryhmänsä lapsille mahdollisena ja miten käsitys lapsen kyvykkyydestä syntyy (Turja & Vuorisalo 2017, 41).

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä ilmenevillä valtasuhteilla on vaikutusta siihen, kuinka paljon lapsi saa ilmaista omaa toimijuuttaan ja vahvistaa osallisuuttaan. Aikuisella on yleisesti ottaen enemmän valtaa kuin lapsella ja se näkyy myös toiminnassa, lapsella ei ole esimerkiksi samanlaisia valmiuksia päätöksentekoon. Aikuisella on kuitenkin valtaa vaikuttaa siihen, kuinka paljon mahdollisuuksia lapselle annetaan aktiiviseen osallisuuteen. (Turja & Vuorisalo 2017, 43–44.) Pieni lapsi ei välttämättä itse edes tiedosta omaa kyvykkyyttään ja mahdollisuuksiaan ottaa valtaa omasta elämästään. Kasvattajalla on tässä myös tärkeä rooli olla tukemassa lapsen valmiuksia tehdä itseensä liittyviä päätöksiä ja sensitiivisesti havainnoida lapsen kehityspolkua. (Kangas ym. 2021, 57.) Lapselle voi antaa tasapuolisen vuorovaikutuksen kautta mahdollisuuksia keskustella hänen mielenkiinnon kohteistaan ja aikuisen ylivallalla luomien pakkotilanteiden sijaan asioista voi neuvotella. Aikuisen autoritäärinen vallankäyttö voi ilmetä myös siinä, puhuuko hän osallisuuden lisäämisestä vai osallistamisesta. Näillä kahdella on erona se, että toinen on lapsilähtöistä ja tuettua toiminnan luomista ja toinen ylivalta-aseman käyttöä. (Turja & Vuorisalo 2017, 48.)

Kangas ym. (2021, 58) mainitsevat teoksessaan ”mörkösyndrooman”, joka tarkoittaa sitä, että pelko ja huoli lapsen turvallisuudesta sivuuttavat itse lapsen ja hänen mielipiteensä kuulemisen. Lasta ympäröivät aikuiset yrittävät siis suojella lasta häntä ympäröivältä yhteiskunnalta, mutta unohtavat, että lapselle asiat voivat näkyä eri tavoin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden uusimmassa versiossa (Opetushallitus 2022a) lapsen osallisuuden merkitystä on painotettu paljon ja se velvoittaa kasvattajia ottamaan lasta mukaan päätöksentekoon, vaikka pelko lasten turvallisuudesta ja oma haluttomuus luopua vallasta hallita lasta olisikin läsnä (Kangas ym. 2021, 57).

3.3 Leikkipedagogiikka

Leikki on varhaiskasvatuksessa hyvin keskeinen toimintatapa, jonka ympärille moni toiminta perustuu. Se on myös lapselle ominaisin tapa oppia uusia asioita ja oman yhteisönsä, eli leikkiryhmänsä normeja. (Opetushallitus 2018b, 39.) Leikki voi olla varhaiskasvatuksessa joko itseohjautuvaa, eli niin sanottua vapaata leikkiä, tai aikuislähtöistä, ohjatumpaa leikkiä. Aikuisen läsnäololla leikkitilanteessa on merkitystä leikin kehitysmahdollisuuksiin.

(Brotherus 2004, 41.) Varhaiskasvatuksen opettaja ja valtakunnallisesti tunnetun Leikin voima -koulutuskokonaisuuden luoja Hanne Nyman (Hannelandia) on suuri leikin ja innovatiivisuuden puolesta puhuja ja sanoo leikistä ja sen määrittelystä hyvin. Hänen mukaansa leikki on lapselle aina totta. Lapsi luo leikkimaailmaansa reaaliajassa ja leikki syntyy sen hetkisestä tarpeesta ja sisäisestä motivaatiosta. Leikin avulla voidaan myös jakaa riemua ja iloa muille ja luoda positiivista yhteyttä.

Lapselle leikki on tapa ilmaista heitä ympäröivää arkea, niin kuin he sen näkevät. Leikki-ideat syntyvät usein todellisesta ympäristöstä kopioiduista aikuisen toiminnoista, kuten siivoamisesta ja muista kotitöistä. Lapsi voi sisällyttää myös leikkeihinsä häntä askarruttavia kysymyksiä, kuten uutisissa kuulemiaan tai muuten elämäänsä koskettavia asioita. Leikin avulla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja yhteistoiminnallisia taitoja, lisäksi abstrakti ajattelu ja mielikuvitus kehittyvät. Mielikuvituksen kehittyminen antaa lapselle mahdollisuuden irrottautua fyysisestä ympäristöstään ja esineiden suorasta vaikutuspiiristä, jonka takia myös leikki-ideat alkavat jäsentyä todellisen ympäristön vaikutteiden sijaan mielikuvituksellismiksi. (Jantunen ym. 2019, 27, 105–106.) Muita leikin yleisesti tunnettuja hyötyjä ovat muun muassa muistin, sekä kielellisten taitojen, kuten tarinan kerronnan taidon, kehittyminen (Irvin 2017, 6). Myös Spivak ja Howes (2011) toteavat, että lapset, jotka leikki-ikäisinä osallistuvat aktiivisesti mielikuvitusleikkeihin, ovat tulevaisuudessa suuremmalla todennäköisyydellä sosiaalisempia ja kognitiivisesti kehittyneempiä (Guirguis 2018, 4).

Leikin pedagoginen ohjaaminen vaatii kasvattajalta ammattitaitoa. Leikkiin liittyminen on ajastettava oikeaan hetkeen ja on hyvä osoittaa lapselle, että leikkiin liittyvä kasvattaja arvostaa lapsen leikkiä sellaisenaan ja haluaa myös oman roolin heidän leikkimaailmastaan. Ulkopuolelta leikin johtajan roolin ottaminen ja tietynlainen päämääröinti saattaa saada lapsen jättämään leikin kesken. (Jantunen ym. 2019, 27–28.) Kasvattajalla tulee olla silmää vastata lasten leikkiehdotuksiin ikätasoa vastaavalla ja sukupuolisensitiivisellä, eli sukupuoliin liittyviä stereotypioita ja olettamuksia huomioivalla tavalla (Opetushallitus 2018b, 39).

Useiden opetusvälineiden, kuten liikuntaleikkikorttien pedagoginen tausta pohjautuu osittain juuri leikkipedagogisiin periaatteisiin. Leikin havainnointi ja dokumentointi on tärkeässä osassa toiminnan suunnittelua. Lasten leikkiä seuraamalla saa kasvattaja ensisijaista tietoa lapsen mielenkiinnon kohteista ja osaamisesta eri osa-alueilla, kuten kielellinen lahjakkuus ja motoriset taidot. Myös oppimista edistävät elementit yhdistävät liikuntaleikkikorttien ajatusta ja leikkipedagogiikkaa – innostus toimintaan, yhdessä tekeminen ja omien taitojen haastaminen turvallisessa oppimisympäristössä antavat lapsille lisää positiivisia kokemuksia ja lisäävät motivaatiota tekemiseen. (Opetushallitus 2018b, 39.)

4 Opinnäytetyöprosessi

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työelämälähtöistä opinnäytetyötä, jonka prosessin aikana syntyy jokin tuotos, kuten ohjekirja tai materiaalipaketti. Tyypillistä toiminnalliselle opinnäytetyölle on myös työelämäkumppanin kanssa tehtävä tiivis yhteistyö. (Karelia 2022.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi liikuntaleikkikorttipaketti ja se tehtiin tilauksesta Lahden Englanninkieliselle Leikkikoululle. Tilauksen ja idean pohjalla oli tarve lisätä liikuntaa ja liikunnallisia elementtejä. Korttien sisällöt ovat monipuolisia ja käsittelevät erilaisia liikunnan muotoja, kuten musiikkiliikuntaa ja rauhallisempia, yksittäisiä liikkeitä. Korttien avulla voi myös opetella värejä tai eläimiä.

Opinnäytetyö suunniteltiin toteutumaan lineaarisen mallin mukaan. Lineaarimalli on etenkin toiminnallisissa opinnäytetöissä yleisimmin käytetty malli. Sen kuvaama prosessi etenee kaavamaisesti ja alla esiteltyt (kuvio 1) vaiheet menevät aikajanassa, lineaarisesti. Lineaarisen mallin vaiheissa ei ole kuitenkaan otettu huomioon sosiaalisten tai kulttuuristen tekijöiden vaikutuksia ja se onkin saanut hieman kritiikkiä turhan suoraviivaisesta kaavastaan. (Salonen 2013, 14.)



Kuvio 1. Lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2016, Salonen 2013, 15 mukaan)

Salosen (2013, 11–13) mukaan tämän kaltainen opinnäytetyö luokiteltaisiin kehittämistoinnaksi. Opinnäytetyön teoriaperusta on tarkkaan valittujen käsitteiden avulla rajattu ja tuotosta arvioidessa teoriaperustan valikointi tulee näkyviin. Konkreettinen tulos on työelämäkumppanille hyödyllinen ja se on paikkasidonnainen, sillä se on suunniteltu nimenomaan kyseiselle työnantajalle ja ryhmälle. Opinnäytetyö on myös niin tavoitteellinen, kuin suunnitelmallinenkin. Opinnäytetyölle on asetettu selkeän realistinen tarkoitus ja tavoite ja niiden saavuttamiseksi luodaan suunnitelma. Suunnitelma on selkeä ja melko tarkkaan kuvattu, mutta ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö siitä voisi esimerkiksi ulkoisista tekijöistä johtuvista syistä joustaa.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnitelma (kuvio 2) luotiin käyttämällä pohjalla Salosen (2013, 15) versiota lineaarisesta mallista. Alkuun määriteltiin tavoitteet sekä opinnäytetyölle, että liikuntaleikkikortteille. Tavoitteiden avulla päästiin suunnittelemaan korttien niin sanottua pedagogista sisältöä ja jakamaan niitä kategorioihin, kuten musiikkiliikunta ja ulkoleikit. Suunnittelutyöhön kuului myös ikätasoisesti ymmärrettävien kuvien etsiminen, työssä käytettiin hyödyksi Papunetin ilmaista ja vapaasti käytettävissä olevaa kuvapankkia. Toteutusvaiheessa luotiin korttien fyysisen muoto. Alun perin kortit suunniteltiin julkaistavan sähköisessä, tulostettavissa olevassa muodossa, mutta lopputulos oli sittenkin valmis, fyysinen paketti ryhmän käyttöön. Toteutusvaiheeseen kuului muun muassa lasten kuvaaminen kortteja varten, kuvien tulostaminen ja korttien askartelu työelämäkumppanin tarjoamien materiaalien avulla. Arviointivaiheessa liikuntaleikkikorttipaketti luovutettiin ryhmän kasvattajien käyttöön ja muutaman viikon käytön jälkeen kasvattajilta pyydettiin palautetta korttien toimivuudesta ja arviota siitä, onko niiden avulla mahdollista saavuttaa ennakkoon asetetut tavoitteet.



Kuvio 2. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma, Salosta (2013) mukaillen.

4.2 Liikuntaleikkikorttipaketti

Tässä osiossa kerrotaan opinnäytetyön tuotoksen, eli tilaustyönä tehdyn liikuntaleikkikorttipaketin prosessista. Alakappaleissa avataan tuotoksen suunnitteluprosessia, toteutusta, liikuntaleikkikorttipaketin käyttöönottoa, sekä käydään läpi tuotoksesta kasvatushenkilökunnalta saatuja palautteita.

4.2.1 Suunnittelu

Tuotoksen karkea suunnittelu ja ideointi aloitettiin jo syksyllä 2021. Liikuntaleikkikorttipakettiin ensimmäinen idea tuli Junior-ryhmässä vielä syksyllä työskennelleeltä varhaiskasvatuksen opettajalta. Tämänhetkiseen Junior-ryhmään kuuluu 18, ikähaarukaltaan 2–4-vuotiasta lasta. Ryhmässä on kolme täysipäiväistä kasvattajaa sekä aamuisin lisäapuna

puolipäiväinen kasvattaja, joka siirtyy iltapäiväksi esikoululaisten ja koululaisten ryhmään. Ryhmän lapset ovat kovin reippaita ja aktiivisia ja leikkeihin kuuluu yleensä paljon liikunnallisiaakin elementtejä. Tärkeimpiin arkirutiineihin kuuluu joka aamuinen piiri, jossa käydään läpi päivän asiat kuvatuin tehostetun kalenterin avulla. Liikuntaleikkikorttipaketti suunniteltiin aamupiirin uudeksi rutiiniksi. Liikunnalle on ryhmän viikkosuunnitelmasta varattu yleensä vain perjantaiammut, jolloin liikutaan vaihtelevasti sisällä ja ulkona ja toisinaan käydään purkamassa energiaa Mustankallion tunnelin sisäsalissa. Kuluneen lukukauden aikana ryhmä on pitänyt erityisen paljon temppuradoista, joiden avulla voidaan kehittää erilaisia karkeamotorisia taitoja ja hahmottamiskykyä. Vaikka ryhmän lasten liikunnan määrää on koetettu viikottasolla nostaa, kaipasivat kasvattajat hieman lisää monipuolisuutta liikunnallisten aktiviteettien järjestämiseen.

Varhaiskasvatuksen opettaja, jolta idea alun perin saatiin ei enää keväällä jatkanut töitä Leikkikoulussa, joten ideointia jatkettiin muiden ryhmässä olleiden kasvattajien kanssa. Työn hektisen luonteen vuoksi päädyimme ideoinnin avuksi käyttämään avointa haastattelua tiedonkeruumenetelmänä. Avoin haastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä ja palveli tarpeitamme tässä kohdin parhaiten, koska se mahdollisti vapaamuotoisten keskusteluiden järjestämisen. Avoimen haastattelun luonteen mukaisesti keskustelut olivat strukturoidumattomia ja sisällöltään ennalta suunnittelemattomia. Keskustelulle oli laadittu muutamia ohjaavia kysymyksiä tai keskustelun aiheita, joiden avulla ei kuitenkaan johdateltu haastattavia. (Hirsjärvi ym. 2009.) Keskustelut toteutettiin työn lomassa, mutta rauhallisissa kahdenkeskisissä tilanteissa. Kasvattajilta kysyttiin muun muassa heidän toiveitaan korttien sisältöihin ja kategorioihin, heidän näkemyksiään lasten nykyisistä motorisista taidoista, joita tietyt leikit edeltävät ja vinkkejä leikkeihin ja lauluihin, jotka ovat osittain jo tuttujakin lapsille.

Keskusteluissa nousi esiin muun muassa toive siitä, että leikit ja liikkeet olisivat mahdollisimman monipuolisia ja niissä nousisi esiin erilaisia liikunnan muotoja, kuten ulkoilua ja musiikkiliikuntaa. Lasten ikähaarukan ollessa melko suuri, on kasvattajien huomioiden mukaan taitotasoissa myös paljon eroavaisuuksia. Osa lapsista osaa juosta ja kiipeillä sekä käyttää erilaisia liikuntavälineitä taitavasti, kun taas osa lapsista harjoittelee edelleen vartalonhallintaa ja tasapainoa. Liikkeiden ja leikkien tulisi siis olla kaikille mahdollisia toteuttaa ja osallistua ja toivottu taitotaso olisi ikätasojen liikuntatavoitteiden mukainen. Haastavuutta voisi lisätä esimerkiksi pienryhmätoiminnoissa tai yksilötehtävissä lapsikohtaisesti ja tarpeen mukaan.

Korttien suunnittelu aloitettiin luomalla erilaisia kategorioita, joiden alle kortit voisi jakaa. Kategorioiksi päätyivät eläinkortit, jumppaliikkeet, musiikki-, ulko- ja sisäleikit. Lapset haluttiin ottaa mukaan suunnitteluun alusta saakka, joten he saivat muun muassa valita kaikki

eläinkortteihin päätyneet eläimet. Lasten mielipiteet ja toiveet selvitettiin heille luonnollisen leikkitilanteen ympärillä. Heille ehdotettiin, että olisiko hauska leikkiä eläimiä ja ensin he kasvattajalähtöisesti matkivat tiettyjä heille tuttuja eläimiä, kunnes heitä kannustettiin itse keksimään lisää erilaisia eläimiä ja käyttämään mielikuvitustaan vielä laajemmin. Lapset muun muassa ääntelivät ja liikkuvat kuin eläimet ja hassuttelivat yhdessä leikkikavereidensa kanssa. Aikuinen oli tilanteessa läsnä ja lasten tasolla lattialla. Leikkien jälkeen havainnointien perusteella luotu eläinlista luettiin lapsille vielä ääneen ja kysyttiin, onko heillä siihen lisättävää. Heille kerrottiin, että näistä eläimistä tehdään heille hauska leikki, jota pääsevät pian leikkimään. Lapsikeskeinen palvelumuotoilu -oppaan (Kalliomeri ym., 18–19) mukaan tällaisen luottamuksellisen vuorovaikutustilanteen luominen on tärkeää lasten kanssa työskennellessä, samoin kuin syyn kertominen yhteiselle työskentelylle. Kuten oppaassa neuvotaan, tekeminen oli kaikille vapaaehtoista ja lapsen omaan osallisuuteen ja innostukseen perustuvaa.

Lapset haluttiin myös kuvattavaksi kortteihin, jotta aamupiireissä olisi vielä enemmän odotettavaa, kun kortissa hymyilisikin piirretyn lapsen sijasta oma leikkikaveri. Niin sanottu samaistuminen kortteihin, tässä tilanteessa leikkikaverin kuvassa esittämään liikkeeseen, voisi lisätä myös lasten motivaatiota kokeilla liikettä itse. Tähän selvitettiin lupa vanhemmilta. Kaikilta varhaiskasvatukseen osallistuvilta lapsilta on pyydetty Leikkikoulun puolesta kuvauslupa, mutta opinnäytetyötä varten luotiin vielä oma erillinen lupalappu (liite 1). Kuvauslupaa varten laadittiin saatekirje, jossa kerrottiin keitä opinnäytetyön tekijät ovat ja mihin tarkoitukseen kuvat tulisivat. Kuvausluvan lopussa oli leikattava ja palautettava osa. Kuvausluvut jaettiin kaikkien lasten reppuun ja vanhempia informoitiin kuvausluvista ja kuvien tarkoitusperistä vielä suullisesti. Kuvausluvassa ei kysytty lasten henkilötietoja, vain etunimi.

4.2.2 Toteutus

Liikuntaleikkikorttipakettiin valikoitui viisi eri alakategoriaa, jotka ovat eläinkortit ja jumppaliikkeet, sekä musiikki-, ulko- ja sisäleikit. Kortteja luotiin yhteensä 35 kappaletta. Alakategorioiden lisäksi korteissa on kaksi yläkategoriaa; päivittäiseen käyttöön tarkoitetut kortit sekä viikoittain valittavat kortit. Päivittäiskorttien toiminnallisuus tulee esiin aamupiireissä, jolloin yksi lapsi saa aina nostaa pakasta kortin. Kortissa oleva liike voidaan toteuttaa ryhmän kesken joko aamupiirissä omalla paikalla, tai liikettä voidaan hyödyntää aamupiirin päättyessä siirtyessä kohti seuraavaa aktiviteettia. Päivittäiskortteihin kuuluvat eläinkortit sekä jumppaliikkeet.

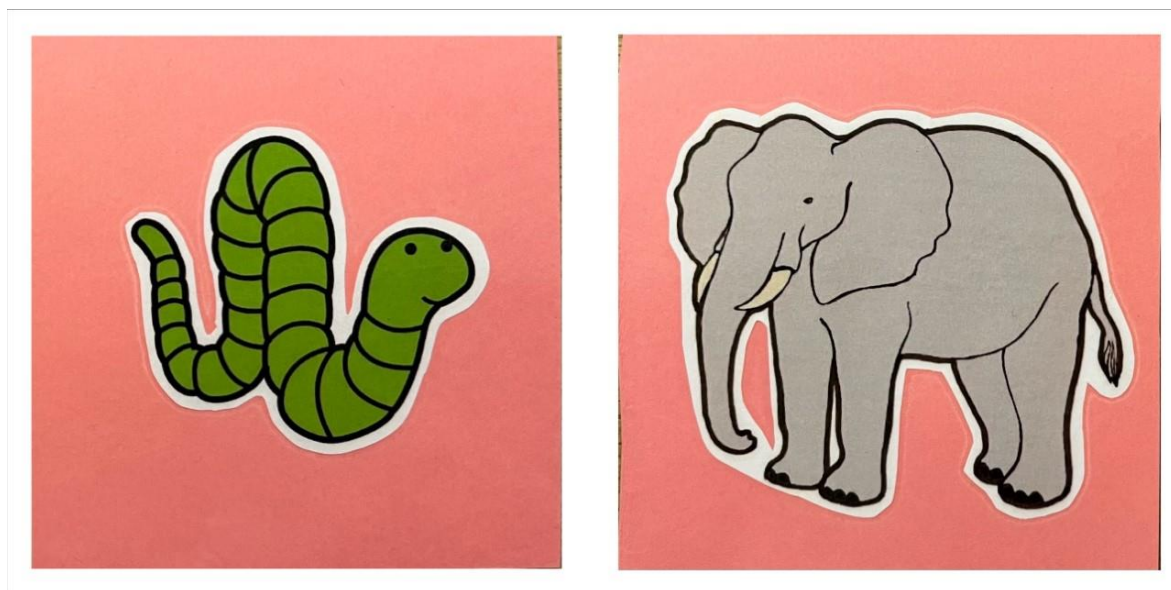
Viikoittaiset kortit ovat omassa pakassaan ja niistä valitaan viikon alussa yksi leikki, joka toimittaa viikon teemaleikin virkaa. Kasvattajan rooli on viikoittaisten leikkien kohdalla etsiä

arjesta aikaa leikkien järjestämiseen. Korttien sisältämät leikit ja liikuntaideat mahdollistavat myös variaatioiden luomisen, joko kasvattajalähtöisesti tai yhdessä lasten kanssa ideoiden. Viikoittaisiin kortteihin kuuluvat sisä-, ulko- ja musiikkileikit.

Eläinkortit

Eläinkorttien suunnittelu lähti liikkeelle lasten itse valitsemista eläimistä. Eläinehdotuksia tuli lapsilta 15 kappaletta, joista karsittiin kymmenen helpoiten toteutettavissa olevaa eläinten liikkumismuotoa. Vaikka valittujen eläinten suhteen on mietitty liikkumismuodon helppoa toteutettavuutta, on lapsilla ainoastaan mielikuvitus rajana toteuttaessaan liikkumismuotoa. Eläinkorttien ideana on, että lapsi keksii liikkumistavan kortissa näkyvälle eläimelle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2022b, 26) kerrotaan, miten lapsia kannustetaan löytämään leikkimisen ilo, hyödyntäen ja kehittäen taitoja mielikuvituksen ja kekseliäisyyden avulla. Lapsia rohkaistaan leikin avulla itsensä ilmaisuun sekä luovuuden käyttämiseen. Eläinkorttien avulla pyritään tarjoamaan lapsille juuri näitä kokemuksia. Kortit tarjoavat lapselle mahdollisuuden toteuttaa itseään luovasti ja mielikuvituksellisesti liikkumisen suhteen, mutta myös lapselle ominaisella leikkisällä tavalla.

Kaikki kortit on toteutettu käyttäen yhteistyökumppanin tarjoamia askartelutarvikkeita. Eläinkortit ovat ulkonäöltään visuaalisesti selkeitä ja helposti ymmärrettäviä (kuva 1). Kuvituksena kortteihin on käytetty Papunetin vapaasti käytettäviä kuvapankin eläinaiheisia materiaaleja. Eläinkortit ovat taustaväritään samanväriset. Eläinkortit eivät sisällä ohjetta lapsen liikkumismuodosta.



Kuva 1. Esimerkki eläinkorteista.

Jumppaliikkeet

Jumppaliikkeitä esittävien korttien osalta valittiin mahdollisimman monipuolisia ja toisistaan eroavia liikkeitä. Korteihin valittiin niin karkeamotorisia taitoja vahvistavia liikkeitä kuin veyntäviä ja yhteistyötä vaativia liikkeitä. Liikkeissä pyrittiin huomioimaan kehon eri osien käyttö. Osassa liikkeistä toiminta keskittyy kokonaisvaltaisemmin koko kehoon, osassa taas jalkoihin tai käsiin. Liikkeiden joukossa on mm. konttausasento, varpaillaan seisominen ja piirissä pyöriminen (kuva 2). Korttien takaa löytyy sanoitettu ohje liikkeestä.

Lapsen ominaisiin liikkumismuotoihin leikin keskellä kuuluu juokseminen ja hyppääminen, jotka mahdollistuvat karkeamotoristen taitojen harjoittelulla. Edellä mainitut liikkeet vaativat suurten lihasryhmien koordinaatiotaitoja, jotka taas mahdollistavat kokonaisvaltaisesti toimivat liikuntataidot. (Innostun liikkumaan.) Hyvänä pohjana muille liikunnallisille taidoille toimivat vakaat tasapainotaidot. Motoristen taitojen kehittyminen tapahtuu luonnollisesti lasten liikkuesssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 20.)

Korttien sisältöä valittaessa huomioitiin myös liikkeiden lapsilähtöinen toteutus niin kortteja käytettäessä kuin lapsia kuvatessa korttien kuvamateriaalia varten. Lasten osuus jumppaliikekorttien osalta prosessissa oli olla kuvattavana liikkeitä varten (liite 3). Kuvat otettiin lapsista päiväkotipäivän aikana. Kuviin osallistuminen edellytti kuvausluvan vanhemmalta, mutta tämän lisäksi lapsen oma suostumus kuvattavana olemiseen oli kysytty. Kuvaustuokiot toteutettiin niin, että kuvausluvan saaneita lapsia pyydettiin toiseen huoneeseen ko-keilemaan jumppaliikkeitä opettajajohtoisesti ja liikkeiden harjoittelun jälkeen ryhmästä kysyttiin vapaaehtoisia tekemään liikkeen kameran edessä. Muutama kuvausluvan vanhemmilta saanut lapsi kieltäytyi itse kuvien ottamisesta ja heidän tahtoaan kuunneltiin.



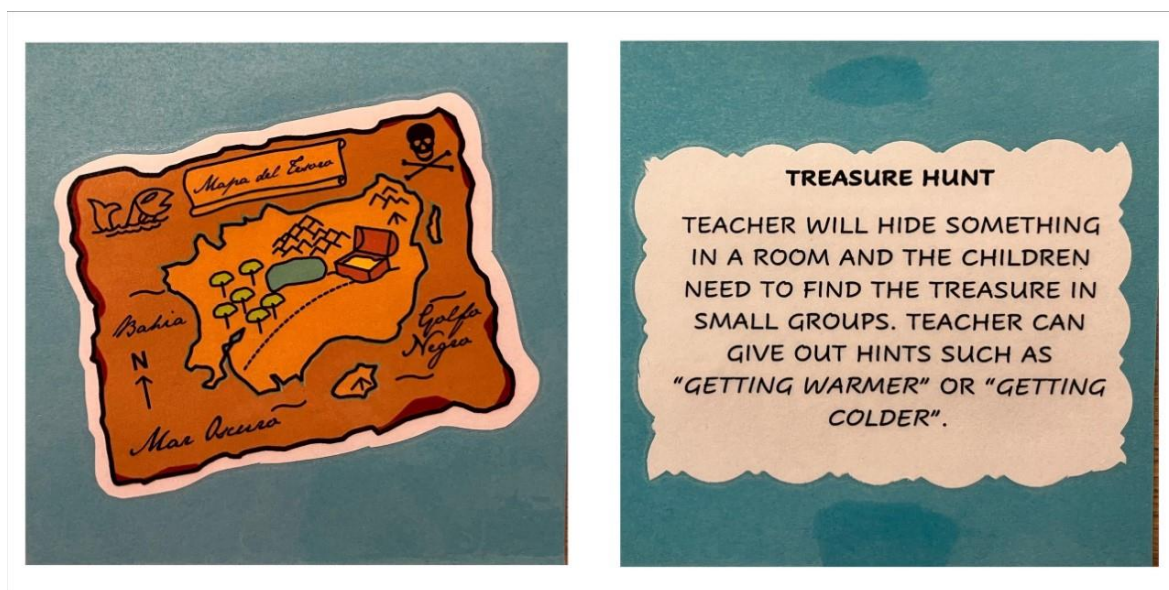
Kuva 2. Esimerkki jumppaliikekortista.

Sisäleikit

Sisäleikkikortteihin valikoitui mukaan viisi kappaletta niin liikunnallisia ja vauhdikkaampia leikkejä kuin oppimiseen painottuvia leikkejä. Korteista löytyy leikkejä, jotka tukevat lapsen motoristen taitojen kehittymistä temppuradan avulla, sekä mahdollistavat leikin keskellä myös numeroiden, värien ja muotojen oppimista erilaisin tavoin. 3-vuotiaan lapsen taidot ovat edenneet jo siihen vaiheeseen, että lapsi kykenee luokittelemaan esineitä niin muodon kuin värityksen mukaan. Numeroiden ja laskemisen osalta lapselta onnistuu ikäkauden loppupuolella laskeminen yhdestä kolmeen. (MLL 2017a.) 4-vuotiaana lapsen osalta värien hahmottaminen on edennyt jo päävärien tunnistamiseen. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa myös luokitella asioita ja esineitä sen perusteella mitkä kuuluvat yhteen. (MLL 2017b.) Tämän vuoksi värien, numeroiden ja muotojen opetteleminen sekä jo ennalta osattujen taitojen kehittäminen leikin avulla on tuottoisaa tässä ikävaiheessa. Leikki on oppimisen kannalta tärkeä työkalu, sillä se kehittää muun muassa ongelmanratkaisukykyä, sosiaalisia taitoja ja oman persoonallisuuden muovautumista (Koivula & Laakso 2017, 123).

Sisäleikkien osalta leikkeihin haluttiin mukaan leikkejä, jotka on helppo järjestää nopeallakin aikataululla vaatimatta sen suurempaa suunnittelua. Leikkien osalta huomioitiin myös päiväkodin tilat ja mahdolliset tarvittavat lisävälineet leikkien toteuttamiselle. Leikkejä on myös mahdollista toteuttaa joko koko ryhmän kesken, tai yhden lapsen kanssa.

Sisäleikkikorttien ulkonäkö ja leikin ohjeistus pidettiin selkeänä ja helposti ymmärrettävänä (kuva 3). Kortin kuvituksena käytettiin Papunetin kuvapankkia. Kortit ovat taustaväritään samanväriset.



Kuva 3. Esimerkki sisäleikkikortista.

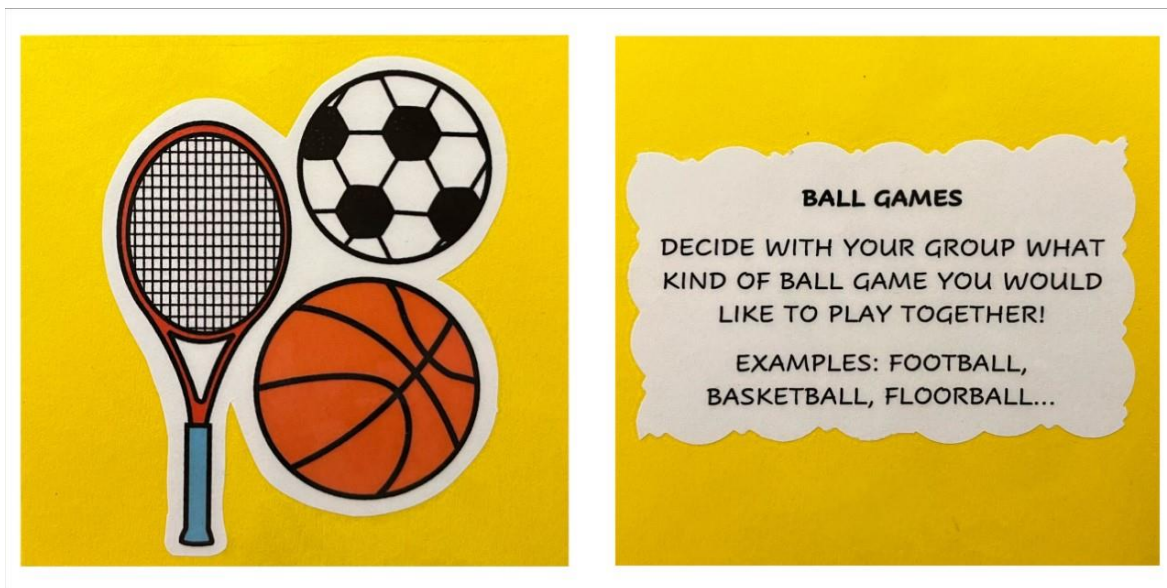
Ulkoleikit

Ulkoleikkejä korttipakkaan valikoitu viisi kappaletta. Kortit sisältävät perinteisiä ulkoleikkejä, joiden joukossa on lapsille sekä entuudestaan tuttuja että tuntemattomia leikkejä. Leikkien joukossa on muun muassa hippaleikki ja pallo- ja mailapelejä eri muodoissa. Ulkoleikeissä on kasvattajille enemmän variaatiovaihtoehtoja ja ne mahdollistavat myös lasten osallistamisen leikkien keksimiseen. Leikeissä on huomioitu lapsimäärä, joten leikit onnistuvat sekä isolla että pienemmällä ryhmällä.

On tärkeää, että lapselle tarjotaan mahdollisuus tutustua luontoon ja ulkoiluun. Niin ulkona kuin sisällä olevat tilat ja ympäristöt ovat lapsesta mielenkiintoisia ja ne kutsuvat lasta liikkumaan. Luonnon tarjoamat ympäristöt lapsi kokee erityisen mieluuisina liikkumisen suhteen. Lapsi kokee myönteisiä tunteita päästessään muokkaamaan ja toteuttamaan ympäristöään haluamallaan tavalla fyysisesti aktiivisien leikkien osalta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 23.)

Ulkoleikkejä valittaessa on huomioitu ryhmän käytössä olevat ulkoilu ympäristöt. Leikkikoululla ei ole käytössä omaa pihaa ulkoilua varten, vaan ulkoilu tapahtuu Leikkikoulun lähiympäristön ulkoilualueilla ja leikkipuistoissa. Ulkoleikeissä on myös huomioitu se, että leikkejä voidaan toteuttaa ulkoilupaikasta huolimatta. Mahdolliset välineet leikkejä varten on helposti kuljetettavissa ulkoilupaikkaan mukaan. Valitut ulkoleikit on myös mahdollista toteuttaa säästä tai vuodenajasta riippumatta. On kuitenkin hyvä muistaa, että lasten leikki ei ole välineistä riippuvaista, mutta välineillä sekä leluilla nähdään olevan vaikutusta lasten motivaatioon ja näin ollen lasten liikunnan määrään (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 25).

Ulkoleikkikorttien ulkonäkö ja leikin ohjeistus pidettiin selkeänä ja helposti ymmärrettävänä (kuva 4). Kortin kuvituksena käytettiin Papunetin kuvapankkia. Kortit ovat taustaväritään samanväriset.

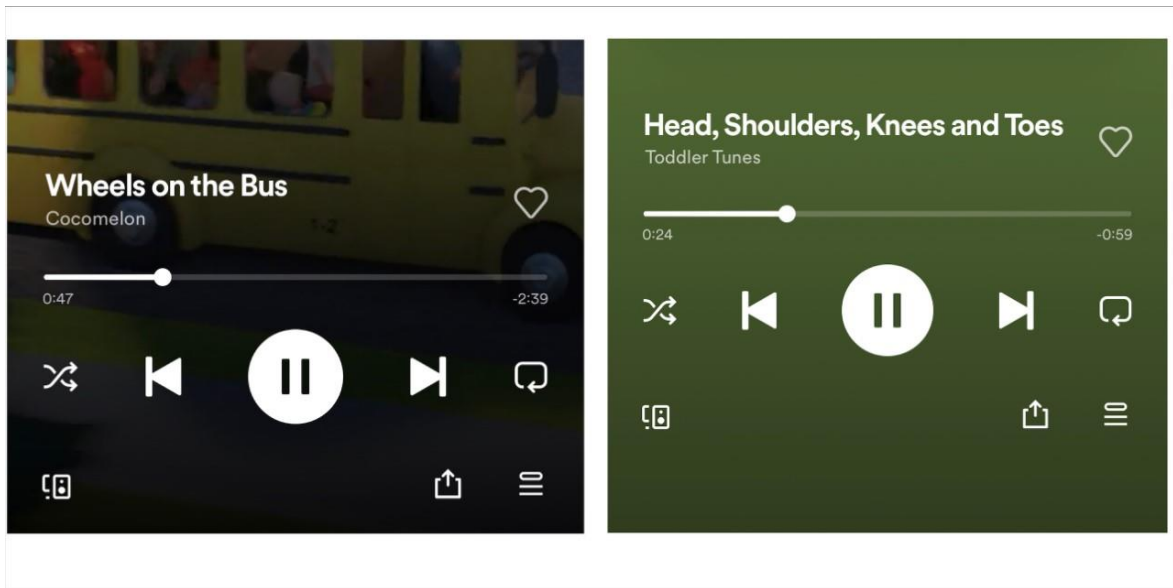


Kuva 4. Esimerkki ulkoleikkikortista.

Musiikkileikit

Musiikkileikkikortteja valmistettiin viisi kappaletta. Kortit sisältävät ryhmän lapsille jo entuudestaan tuttuja lastenlauluja. Valittuihin lastenlauluihin kuuluu myös yleisesti tiedossa olevat musiikin mukaan etenevät leikkiohjeet. Musiikkileikkikortteja onkin joko mahdollista käyttää juuri tähän tarkoitukseen tai soveltaa muuhun toimintaan, kuten soittimien käytön yhteyteen. Musiikkileikkien toteuttaminen onnistuu helposti lyhyelläkin aikataululla, mutta suunnittelun avulla musiikkileikeistä saa pidemmänkin tuokion aikaan. Musiikkileikkikorttien laulut ovat englanninkielisiä, mikä tukee ja vahvistaa lapsen kielen oppimista leikin kautta (kuva 5).

Varhaiskasvatuksen musiikillisilla kokemuksilla pyritään vahvistamaan lapsen suhdetta musiikin eri muotoihin, mutta myös lisäämään kiinnostusta musiikkia kohtaan. Musiikkileikkien ja rytmisten aktiviteettien avulla lapsi oppii hahmottamaan musiikkia ja sen sointia. Musiikillinen ilmaisu antaa lapselle oppimiskokemuksia sanarytmeistä ja perussykkeestä, ja sen lisäksi lapsi tutustuu omaan kehoonsa kehosoitamisen kautta. (Opetushallitus 2022b, 40.) Lapselle luontainen tapa liikkua on musiikin tahtiin. Lapsen opetellessa musiikillista ilmaisu, luo hän itselleen väylän ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan. (Ruokonen 2020 128, 133.)



Kuva 5. Esimerkki musiikkileikkikorteista.

4.2.3 Liikuntaleikkikorttipaketin käyttöönotto

Ennen liikuntaleikkikorttien käyttöönottoa lapset saivat tutustua kortteihin ja kuviin omaehtoisesti vapaan leikin aikana. He tutkivat kortteja mielenkiinnolla ja leikkivät niillä, mutta myös esittivät korteista heille heränneitä kysymyksiä, joihin vastattiin. Heitä kiinnosti muun muassa miten osa eläimien nimistä sanottiin englanniksi, mitä joidenkin korttien kuvat tarkoittivat ja miksi osassa korteissa oli heidän leikkikavereidensa kuvia. Liikuntaleikkikortit otettiin suunnitelman mukaisesti käyttöön ryhmän päivittäisessä aamupiirissä. Aluksi kortit esiteltiin koko lapsiryhmälle, kertoen erilaisista kategorioista ja korttien värien merkityksistä, näyttäen samalla esimerkkikortteja visuaaliseksi tueksi. Tämän jälkeen lapset saivat viittaamalla pyytää vuoroa tulla nostamaan ensimmäinen päivittäinen kortti. Sama viittausvuoro toistui myös viikoittaisen kortin valinnassa. Testikertoja pidettiin neljä, jonka jälkeen kortit luovutettiin ryhmän kasvattajien käyttöön.

Ryhmän kasvattajia informoitiin liikuntaleikkikorttipakan toteutuksen eri vaiheista reaaliajassa ja he pääsivät osittain seuraamaan myös korttisten fyysistä toteutusta. Testikertoina he olivat mukana aamupiirissä, mutta sivussa seuraamassa korttien käyttöä. Testikertojen jälkeen he saivat halutessaan esittää kysymyksiä korteista ja antaa alustavaa palautetta, joka oli hyvin kannustavaa ja rohkaisevaa.

Liikuntaleikkikorttipaketin käyttöön kasvattajia ohjeistettiin kaikkien toteutuneiden testikertojen jälkeen, yksi kasvattaja kerrallaan työn lomassa rauhallisina hetkinä. Jokainen kasvattaja sai rauhassa tutustua kortteihin itsekseen, jonka jälkeen heille kerrottiin ala- ja

yläkategoriosta sekä erilaisista sovellettavista leikeistä. Ohjeistuksessa yritettiin painottaa toivetta siitä, että kortit otettaisiin aamupiiriin mukaan päivittäin, jotta niiden käyttö tulisi ruutiinomaiseksi toiminnaksi ja tavoite liikunnan määrän nostamisesta täyttyisi.

Kasvattajille kerrottiin ohjeistuksen yhteydessä opinnäytetyön sekä korttien tavoitteista, mitkä ovat liikunnan määrän kasvattaminen ja monipuolistaminen, sekä lasten osallisuuden tunteen vahvistaminen. Ohjeistuksen aikana tuotiin esiin myös toiminnan lapsilähtöisyyden tärkeys. Vaikka korteissa on sanalliset ohjeistukset leikkeihin ja liikkeisiin, on tärkeää antaa myös lasten kokeilla leikkejä ja luoda niistä variaatioita omalla tavallaan ja omilla säännöillä.

Leikkikoulun ja Junior-ryhmän mahdollisia tulevia henkilöstömuutoksia ajatellen ohjeistuksesta luotiin vielä kirjallinen versio (liite 2), jonka voi näyttää esimerkiksi ryhmässä toimiville sijaisille tai muille ryhmässä tulevaisuudessa työskenteleville kasvattajille, jotta korttien käytön ei tarvitsisi osaamisen puutteen takia päättyä. Kirjallinen ohje on kirjoitettu englanniksi, joka on leikkikoulun virallinen työkieli. Ohjeistuksessa ei ole eritelty ja esitelty eri leikkejä, mutta on kerrottu kategoriosta ja niiden sisällöistä. Lasten omaehtoisesta osallistamisesta ja hauskanpidon tärkeydestä muistutetaan ohjeissa myös, samoin kuin koko liikuntaleikkikorttipakan tarkoituksesta.

4.2.4 Tuotoksen arviointi

Valmiista tuotoksesta ja sen toimivuudesta pyydettiin Junior-ryhmän kasvattajilta palautetta muutama viikko korttien käyttöönoton jälkeen. Palautetta pyydettiin kirjallisena WhatsApp-sovelluksen kautta ja kasvattajille lähetettiin apukysymyslista palautteenannon tueksi. Kasvattajilta pyydettiin vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin; mitä mieltä he olivat liikuntaleikkikorttipaketista, uskovatko he korttien lisäävän liikunnan määrää ja kokevatko, että voisiko kortteja kehittää jotenkin. Kukin kasvattaja lähetti palautteen omalla nimellään, mutta heille kerrottiin ennakoon, että palautteet tullaan opinnäytetyöraportissa käymään läpi nimettöminä ja niistä tehdään yhteinen koonti.

Saadut palautteet seurasivat melko samanlaista linjaa. Kasvattajien mielestä kortit ovat hyödyllisiä ja vastaavat Leikkikoulun tarpeeseen. Vastaavanlaisia liikuntaleikkikortteja ei ole Leikkikoululla käytetty aikaisemmin, mutta niiden toivottiin jäävän käyttöön tulevaisuudessakin. Palautteista nousi esiin esimerkiksi korttien monipuolisuus ja käytettävyytensä sekä se, että kortit on hyvin mietitty vastaamaan ryhmän laajaa ikähaarukkaa niin, että kaikki ovat kykeneväisiä osallistumaan. Sisällöstä sanottiin myös, että aktiviteetit ovat hauskoja ja ne on perusteltu hyvin ja ammattimaisesti.

Korttien ulkoasusta ja käytettävyydestä saatiin positiivista palautetta myös. Korttien sanottiin olevan yksinkertaisia ja lapsiystävällisiä, mutta myös kasvattajien mielestä selkeitä ohjeistaa lapsille.

Kasvattajat kokivat, että korttien käyttöönoton avulla lasten päivittäisen liikunnan määrää saa ehdottomasti lisättyä. Erään kasvattajan palautteessa sanottiin seuraavanlaisesti.

This activity with the cards gives them a chance to stand up and move their bodies in middle of something, that would be majorly sitting down and paying attention.

Kasvattajien palautteista tuli ilmi myös heidän havaintonsa siitä, mitä mieltä lapset ovat kortteista. He antoivat palautetta muun muassa toteuttamistamme testikerroista ja kuinka silloin jo huomasivat, että lapset ymmärsivät heti mitä kortit olivat, mitä ne tarkoittavat ja mitä niillä tehdään. Tämä kertoo siitä, että lasten osallisuus prosessissa on ollut selvä ja he ovat olleet koko ajan tietoisia liikuntaleikkikorteista ja niiden tarkoituksesta. Palautteissa mainittiin myös yleisesti se, että lapset tuntuvat nauttivan korttien käytöstä ja niiden tuomista lisäaktiviteeteista. Lapset ovat myös omaksuneet kortit osaksi arkipäivän rutiinejaan ja erään kasvattajan mukaan innostuvat heti kortit nähdessään ja innokkaita käsiä nousee heti ilmaan.

Yksi palautteista toi esiin huomion kasvattajien roolista lasten innostamisessa. Sen mukaan lapset innostuvat aktiviteeteista erityisesti silloin, kun kasvattaja näyttää lapsille mallia tai parhaassa tapauksessa osallistuu itse tekemiseen.

Varsinaisia kehitysideoita ei palautteista saatu, kasvattajat olivat tyytyväisiä tuotokseen sellaisenaan. Tähän voi vaikuttaa se, että he saivat olla mukana liikuntaleikkikorttipaketin suunnittelu- ja toteutusvaiheissa.

5 Pohdinta

5.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda liikuntaleikkikorttipaketti tilauksesta Lahden Englanninkieliselle Leikkikoulun kasvattajien käyttöön ja tavoitteessa onnistuttiin. Lopullinen tuotos sisältää 35 erilaista liikunnallista aktiviteettia sisältävää korttia viidessä eri kategoriassa. Junior-ryhmän kasvattajilta saadun palautteen perusteella liikuntaleikkikorttipaketti vastasi Leikkikoulun tarpeita ja on tullut käyttöön jäädäkseen.

Opinnäytetyö toteutettiin Salosen (2013, 15) lineaarisen mallin mukaan. Työ alkoi aiheen ideoinnilla syksyllä 2021 ja virallisen suunnitelman kirjoittaminen alkoi helmikuussa 2022. Suunnitelmaa varten perehdyttiin teoriapohjaan laajasti, käyttäen hyödyksi tietokirjallisuutta sekä mm. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Opetushallituksen tarjoamia materiaaleja. Aiheen rajaaminen alkoi rakentua teoriapohjan mukaan ja tarkentui vielä kirjoittamisprosessin aikana lisää.

Opinnäytetyöraporttia kirjoitettiin aktiivisesti ja konkreettista tuotosta luotiin maaliskuussa 2022. Tuotosta varten haastateltiin Leikkikoulun Junior-kasvattajia avoimen haastattelun menetelmin ja kerättiin tietoa ryhmän lasten liikunnallisesta nykytilanteesta ja heidän taidoistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Myös lasten omaa mielipidettä ja ideoita kortteihin kuultiin leikkiläisen toimintahetken yhteydessä. Saatujen vastausten perusteella alkoi syntyä pohja korteille. Koska liikuntaleikkikorttipaketti oli tilaustyö Leikkikoululle, saivat kasvattajat olla mukana ja heitä informoitiin prosessin jokaisesta vaiheesta. Toukokuussa 2022 valmiista tuotoksesta saatiin ryhmän kasvattajilta positiivista ja kannustavaa ja perusteltua palautetta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt liikuntaleikkikorttipaketti on tällä hetkellä saatavilla vain fyysisenä versiona Leikkikoulun Junior-ryhmässä. Jotta tuotos olisi hyödynnettävissä muillekin kuin työelämän yhteistyökumppanille, olisi korteista ollut hyvä luoda myös sähköisessä ja tulostettavassa muodossa oleva paketti. Tämä oli alkuperäinen suunnitelma, mutta ajanpuutteen vuoksi toteutimme vain fyysisen version. Liikuntaleikkikorttien luomisen prosessin vaiheet on kuitenkin kuvattu opinnäytetyöraportissa selkeästi ja kortteja on havainnointu myös kuvin, joten kuka tahansa voisi halutessaan luoda omanlaisensa korttipaketin ohjeiden perusteella. Korttien hyödynnettävyyttä yhteistyökumppanin ulkopuolelle vähentää myös se, että kortit on suunniteltu sisällöltään nimenomaan Leikkikoulun Junior-ryhmää ajatellen ja korttien ja leikkien ohjeetkin ovat englanninkielisiä.

Opinnäytetyön tarkoituksen arviointi jää hieman vajaaksi, sillä muutaman viikon käytön jälkeen on mahdotonta arvioida realistisesti, onko lasten liikunnan määrä tosissaan kasvanut

ja voiko korttien avulla lisätä lasten tunnetta omasta osallisuudestaan. Aiheesta voisi tehdä jatkotutkimuksen, jossa selvitetäisiin liikuntaleikkikorttien käytön vaikutuksia lapsiin pidemmän ajan kuluessa. Tutkimuskohteina voisi olla muun muassa liikunnallisten elementtien lisäämisen vaikutus lasten levottomuuteen ja vastapainoisesti keskittymiskykyyn sekä motoristen taitojen kehittymisen seuraaminen. Korttien vaikutusta kasvattajien asenteisiin liikuntapedagogiikasta olisi myös mielenkiintoista tutkia.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toimii opiskelijan oppimisprosessina, jonka avulla pyritään vahvistamaan opiskelijan ammatillista kehittymistä sekä työelämää varten tarvittavia taitoja. Tämän lisäksi tarkoituksena on vahvistaa opiskelijan asiantuntijuutta oman alansa aihepiirin suhteen. (Arene 2019, 6.) Opinnäytetyöprosessin etenemisessä on noudatettava eettisesti oikeanlaista ohjeistusta. Hyvän tutkimuskäytännön periaatteet ja alan ammattieettinen ohjeistus ovat ensisijaisia opinnäytetyön sisällön suhteen. Lainsäädännön merkitys on huomioitava opinnäytetyöprosessin aikana. Opiskelija on huomioitava vastuunsa oikeanlaisesta tieteellisestä käytännöstä sekä tutkimuseettisten periaatteiden noudattamisesta. (Koivisto & Aro 2019, 2.)

Henkilötietojen oikeanlainen käsittely on huomioitava jokaisessa opinnäytetyöprosessin vaiheessa. Henkilötietoihin luetaan kaikki sellaiset tiedot, joiden avulla henkilö voi olla tunnistettavissa joko suoraan tai osittain. Henkilötietojen osalta on olennaista kerätä ainoastaan ne tiedot, jotka ovat opinnäytetyön kannalta välttämättömiä. Tietoturvaan ja tietosuojaan on tärkeää keskittyä koko prosessin ajan. Tekijänoikeuslaki on myös merkittävässä osassa opinnäytetyötä. Mikäli opinnäytetyössä käytetään tekijänoikeuksien alaisena olevaa aineistoa tai materiaalia, tulee oikeudenhaltijalta varmistaa lupa aineiston ja materiaalin suhteen, ellei säännösten osalta toisin sanota. Opinnäytetyössä käytettyjen aineistojen oikeanlaiseen merkintään tulee kiinnittää huomiota lainsäädäntöä ja hyvää tutkimustapaa noudattaen. Opinnäytetyöhön tulee selkeästi merkitä lainattujen aineistojen tekijä, teoksen alkuperä sekä lähde. (Arene 2019, 12, 18–19.) Opinnäytetyössämme on noudatettu edellä mainittuja ohjeita prosessin eri vaiheissa.

Opinnäytetyömme tuotos on liikuntaleikkikorttipaketti, jonka yhtenä osana on osallistaa Leikkikoulun lapset mukaan prosessiin. Lasten osuus prosessissa oli olla kuvattavana jumppaliikkeissä, joista myöhemmin toteutettiin jumppaliikekortit Leikkikoulun kasvattajien käyttöön. Lupa lapsen näkymiseen opinnäytetyössä kysyttiin lapsen vanhemmilta lupalomakkeella saatekirjeen yhteydessä (Liite 1). Lupalomakkeessa vanhemmilla oli valittavana vaihtoehto lapsen näkymisen suhteen: lapsi saa näkyä opinnäytetyössä, lapsi ei saa näkyä opinnäytetyössä tai lapsi saa näkyä opinnäytetyössä, mutta lapsen kasvot on peitettävä.

Saatekirjeen sisällössä huomioitiin LAB-ammattikorkeakoulun ohjeistus sisällön suhteen. Kirjeessä mainittiin vielä erikseen, että valmis opinnäytetyö ja valmiin tuotoksen kuvat julkaistaan verkossa Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja muita julkaisuja koavassa ja tallentavassa palvelussa Theseuksessa (Theseus). Henkilötietojen osalta lomakkeessa kysyttiin ainoastaan lapsen etunimi. Lapsen etunimi ei ole näkyvissä valmiissa opinnäytetyössä. Lupalomakkeet hävitettiin välittömästi sen jälkeen, kun kyseisiä tietoja ei enää tarvittu opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyössämme ei tarvittu tutkimuslupaa, sillä lapsien havainnointi ei tapahtunut opiskelijan roolissa. Asia varmistettiin Leikkikoulun toiminnanjohtajan toimesta.

Luotettavuuden osalta opinnäytetyössämme on käytetty ainoastaan luotettavia ja ajan tasalla olevia lähteitä. Lähteiden osalta aineistona toimi niin kirjallisuus kuin luotettavuuskriteerit täyttävät verkkosivut. Lähteitä pyrittiin valitsemaan monipuolisesti ja toisiaan täydentäen. Lähteet on merkitty opinnäytetyöhön noudattaen LAB-ammattikorkeakoulun ohjeistus lähdemerkintöjen suhteen. Opinnäytetyön luotettavuutta tukee tarkistus plagiaatintunnistujärjestelmässä ennen valmiin opinnäytetyön lopullista arviointia (Arene 2019, 7).

Lähteet

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 18.3.2022. Saatavissa https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Brotherus, A. 2004. Esiopetuksen toimintakulttuuri lapsen näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-1294-3>

Brotherus, A. & Kangas, J. 2017. Osallisuus ja leikki varhaiskasvatuksessa: ”Leikittäisiin ja kaikki olis onnellisia!”. Suomen kasvatustieteellinen seura. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/231504>

Guirguis, R. 2018. Should we let them play? Three key benefits of play to improve early childhood programs. International Journal of Education and Practice. Viitattu 19.5.2022. Saatavissa <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1209975.pdf>

Hannelandia. 2022. Leikki. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://www.hannelandia.fi/leikki/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Innostun liikkumaan. Motoriset taidot - mitä ne ovat? Viitattu 20.5.2022. Saatavissa <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/#>

Irvin, M. 2017. The Importance of Play in Early Childhood Education. Northwestern College - Orange City. Viitattu 19.5.2022. Saatavissa https://nwcommons.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1067&context=education_masters

Jantunen, T., Suutarila, S. & Heino, N. 2019. Leikin taikaa – miksi leikki on niin tärkeää. Helsinki: Into-kustannus.

Kalliomeri, R., Mettinen, K., Ohlsson, A-M., Soini, S. & Tulensalo, H. Lapsikeskeinen palvelumuotoilu. Pelastakaa lapset ry. Suomen uusiokuori oy.

Kangas, J., Karlsson, L., Lastikka, A-L. 2021. Voimauttava varhaiskasvatus – leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi. Helsinki: Otava.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Tampere: Tammerprint.

Karelia Ammattikorkeakoulu. 24.2.2022. Opinnäytetyön eri muodot. Viitattu 14.3.2022. Saatavissa <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Koivisto, K. & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 72. Viitattu 18.3.2022. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Koivula, M. & Laakso, M-L. 2017. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmasta. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino Oy. 123.

Lanas, M. 2019. Välittävä toimintakulttuuri - hyvinvoiva kasvuyhteisö. Opetushallitus. Viitattu 8.3.2022. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/valittava-toimintakulttuuri-hyvinvoiva-kasvuyhteiso_diaesitys_5.2.2019.pdf

Leikkikoulu. 2022. Toimintamme. Viitattu 23.2.2022. Saatavissa <https://www.leikkikoulu.com/toimintamme/>

MLL. 2017a. 3–4-vuotiaan älyllinen kehitys. Viitattu 19.5.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. 2017b. 4–5-vuotiaan älyllinen kehitys. Viitattu 19.5.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 8.3.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-video-sarja>

Opetushallitus. 2018a. Osallisuus varhaiskasvatuksessa – videosarja. Viitattu 8.3.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-videosarja>

Opetushallitus. 2018b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetushallitus. 2022a. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Viitattu 3.5.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>

Opetushallitus. 2022b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu 25.4.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu: 4.3.2022. Saatavissa <https://okm.fi/-/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset - lloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Julkaisu 2016:21. Viitattu 24.2.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2020. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–140.

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–4-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiivonenlt2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruokonen, I. 2020. Lapsen musiikillinen maailma. Teoksessa Hujala, E & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 128, 133.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia toiminnalliseen ja tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Viitattu 14.3.2022. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto. Tampere. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6_4_2.html

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino Oy. 130, 132, 134, 136–137, 143–144.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvoinnin edistäminen. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Finni Juutinen, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys motorisiin taitoihin. Jyväskylän yliopisto.

Viitattu 3.3.2022. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64920/lt2319tutkimusartikkelisaakslahtilowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Theseus. Theseus – ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa. Viitattu 18.3.2022. Saatavissa <https://www.theseus.fi/>

THL. 1.11.2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus. Viitattu 8.3.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL. 8.4.2020. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

THL. 2.11.2021. Elintavat ja ravitsemus – liikuntasuositukset. Viitattu 24.2.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Turja, L. & Vuorisalo, M. 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino Oy. 36–55.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018

Liite 1. Kuvauslupa ja saatekirje

Hyvä huoltaja, olemme LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat Ella Hyppönen ja Janni Korpunen ja teemme lapsenne ryhmässä opinnäytetyötä.

Opiskelemme varhaiskasvatuksen sosionomeiksi ja opinnäytetyömme ideana on luoda liikuntaleikkikorttipaketti opettajien käyttöön, lisäämään liikunnallisia elementtejä lasten arkipäiviin.

Haluaisimme opinnäytetyömme ohessa vahvistaa lasten osallisuutta ottamalla heidät mukaan korttien tekoon, kuvaamalla heitä tekemässä erilaisia jumppaliikkeitä. Kortit tulevat vain Lahden Englanninkielisen Leikkikoulun opettajien ja lasten käyttöön, mutta ne julkaistaan myös valmiin opinnäytetyön liitteissä. Lapsen nimi- tai henkilötietoja ei julkaista missään. Kuvausluvut hävitetään huolellisesti opinnäytetyön päätteeksi.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa, joka on Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja muita julkaisuja kokoava ja tallentava palvelu.

Valitse alla olevista vaihtoehdoista sinun lastasi parhaiten kuvaava vaihtoehto ja palauta lomake lapsesi ryhmän opettajalle. Meihin saa rohkeasti ottaa yhteyttä, jos opinnäytetyöstä tai kuvista ilmenee mitään kysyttävää.

Ella Hyppönen (ella.hypponen@student.lab.fi)

Janni Korpunen (janni.korpunen@student.lab.fi)

Lapsen etunimi: _____

- ☐ Lapseni kuvia EI saa käyttää opinnäytetyössä.
- ☐ Lapseni kuvia saa käyttää opinnäytetyössä, mutta kasvot on peitettävä.
- ☐ Lapseni kuvia saa käyttää opinnäytetyössä.

Liite 2. Liikuntaleikkikorttipaketin ohjeistus

Instructions for using activity card deck

Welcome to use this activity card deck which was the product of our thesis. The purpose of these cards is to increase the amount of children's daily physical activity and give more tools for teachers to do so. There are two different categories and five sub-categories for the children to choose from.

Daily cards:

There are two different kinds of cards in this category, animal cards with pink background and single movements with different color backgrounds. The basic idea is that each morning in the morning circle one child gets to pick a card from the deck and shows it to everyone. In that card will either be an animal or picture of their friend doing some movements and each child must copy that movement. They should be encouraged to use their imagination when it comes to the animal cards! They can either do those movements in the circle or use it as they move to the next activity or to the hallway.

Weekly cards:

These cards include musical play (green), outdoor play (yellow) or indoor play (blue). One weekly card is picked each Monday and will be the theme play for the week. Each card includes written instructions on the other side of the card, but you are more than welcome to change them up to fit your weekly theme for example. There are also games that have different varieties, and it would be important to also give the children a chance to choose.

Whatever you end up doing with the cards, make sure to have fun and keep the children and their ideas included!

Wishing you happy and active moments,

Ella and Janni

Liite 3. Jumppaliikekortit.

