



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anton Viitala

Materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon

Opinnäytetyö
Syksy 2022
Sosionomi



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatus

Tekijä: Anton Viitala

Työn nimi: Materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon

Ohjaaja: Katariina Perttula, lehtori

Vuosi:2022

Sivumäärä:34

Liitteiden lukumäärä:

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda materiaalipaketti varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämiseen ja monipuolistamiseen. Materiaalipaketti on luotu yksityisen päiväkodin tarpeisiin, ja opinnäytetyön laadullinen osuus koostuu materiaalipaketista tehdystä palautekyselystä päiväkodille. Palautekyselyn tarkoituksena oli vastata opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin, miten materiaalipaketti auttaa päiväkodin liikunnan suunnittelussa ja lisäksi materiaalipaketin sisältö kiinnostusta liikunnan suunnitteluun.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli materiaalipaketin luominen. Materiaalipaketin sisältö on tuotettu eri aineistoja käyttäen, kuten urheiluseurojen materiaaleja hyödyntäen, käyttäen omaa ammatillista kokemusta liikunnan ja varhaiskasvatuksen työstä sekä päiväkodin materiaaleja hyödyntäen.

Materiaalipaketin palautekyselystä kävi ilmi, että kaikki kyselyyn vastaajat olivat hyötäneet materiaalipaketin sisällöstä ja sitä pidettiin käytännöllisenä sekä toimivana. Materiaalipaketti lisäsi kiinnostusta myös liikunnan suunnitteluun.

¹ Asiasanat: varhaiskasvatus, liikunta, lapset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Social Services

Author/s: Anton Viitala

Title of thesis: Material package to physical activity annual clock

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year:2022

Number of pages:34

Number of appendices:

The objective of the thesis was to create a material package for the development and diversification of physical activity in early childhood education. The material package was created for the needs of a private kindergarten, and the qualitative material of the thesis consists of a feedback survey on the material package for kindergarten. The purpose of the feedback-based survey was to answer the research questions in the thesis, how the material package helps with the planning of exercise in kindergarten, and whether the content of the material package enhanced interest in planning physical activities.

The functional part of the thesis was the create the material package. The content of the material package was produced by using various materials, such as using materials from sports clubs, the researchers own professional experience in physical education and early childhood education, and the physical activity materials of the kindergarten.

The feedback survey of the material package showed that all survey respondents had benefited from the content of the material package. In addition, it and was considered practical and functional. The material package also increased interest in planning physical activities in kindergarten.

¹ Keywords: early childhood education and care, physical education, children

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES.....	3
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 MATERIAALIPAKETIN TAUSTA	8
2.1 Materiaalipaketin synty.....	8
2.2 Tarkoitus ja tavoite	9
3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	10
3.1 Varhaiskasvatus.....	10
3.2 Liikuntakasvatus.....	11
3.3 Ohjauksesta oppimiseen ja kasvuun.....	13
4 VARHAISVUOSIEN LIIKUNNAN HYÖDYT	16
4.1 Varhaisvuosien liikunta ja lapsen kehitys.....	16
5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN	19
5.1 Yhteistyötaho	19
5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	19
5.3 Aineistot.....	21
5.4 Materiaalipaketin suunnittelu ja toteutus	21
5.5 Eettisyys ja luotettavuus.....	24
6 MATERIAALIPAKETIN ARVIOINTI	25
6.1 Palautekyselyn kysymykset.....	25
6.2 Tutkimuskysymysten analysointi.....	27
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	29
8 POHDINTA.....	30
LÄHTEET	31

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jokaisen lapsen oikeus.	13
Kuvio 2. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden päivittäinen suositus.	17
Kuvio 3. Webropolkysymysten tulokset.	26

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe on materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon. Sen tavoitteena on helpottaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä liikunnan suunnittelussa ja auttaa rikastuttamaan lasten liikuntakokemuksia päiväkodissa. Materiaalipaketin ajatus ja kehittäminen syntyi opinnäytetyön toimeksiantajan Päiväkoti Jumpin tarpeesta saada kehitettyä heidän tarkoitukseen palveleva työkalu liikunnan tuottamiseen.

Nyky-yhteiskunnan tuomat teknologiset helpotukset sekä fyysisen passiivisuuden lisääntyminen ovat suuri riski sekä aikuisille, että lapsille mikä näyttäytyy niin yhteiskunnallisella, kuin yksilötasolla. Ihmisten riittävää liikkumista on haitannut viime vuosina myös vallitseva koronaviruspandemia. Tämä on ajanut perheet pysymään sisätiloissa, mikä on ollut omiaan lisäämään varsinkin lasten passiivista istumista jonkin älylaitteen edessä. Vallitseva tilanne on haastanut varmasti kaikkia, eikä se näy pelkästään liikunnan aktiivisuuden määrässä.

Lapset tarkkailevat jatkuvasti ympärillään tapahtuvaa ympäristöä sekä ovat luontaisia oppijoita. He seuraavat aikuisen opettamaa mallia, ja tästä voi olla suurta hyötyä, mutta myös haittaakin lapsen kehitykselle. Varhaiskasvatus ja päiväkotit ovat lapsen kasvun kannalta yksi tärkeä kasvu-ympäristö, jossa lapset viettävät paljon aikaa, kasvavat ja kehittyvät sekä oppivat aikuisen esimerkistä ja tavoista läpi varhaislapsuuden. Varhaiskasvattajan vastuu onkin suuri ja tärkeä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus ja oikeus monipuoliseen liikuntaan ja onkin arvioitu, että lapsen tulisi saada eritasoista liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9.)

Materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon on apuväline varhaiskasvatuksen työntekijöille liikunnan suunnitteluun osana päiväkotiarkea. Sen tarkoituksena on lisätä opettajien ja hoitajien tietämystä ja lisätä ideoita liikunnan ympärille. Materiaalipaketti on apuna turvaamassa laadukkaan ja lapsilähtöisen liikunnan toteutumista lapsilla päiväkodissa. Kuka tahansa voi käyttää materiaalipakettia ja muokata sen sisältöä omien suunnittelujen rikastuttamiseksi.

2 MATERIAALIPAKETIN TAUSTA

Tämä luku kertoo opinnäytetyöni taustat ja motiivit materiaalipaketin syntymiseen. Se käsittelee myös sen tarkoitusta ja tavoitteita. Luvun lopussa on listattuna opinnäytetyöni tutkimuskysymykset.

2.1 Materiaalipaketin synty

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui Materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon toimeksiantajani Päiväkoti Jump Seinäjoki Oy:n kautta. Olen suorittanut kouluni harjoittelut kyseiseen päiväkotiin. Toimin Päiväkoti Jumpissa tällä hetkellä myös varhaiskasvatuksen opettajana. Päiväkoti Jump on liikuntapainotteinen päiväkoti ja noin hieman alle 200 lapsipaikkaa täytävä päiväkoti. Päiväkodilla on pitkään ollut käytössä toisenlainen liikuntakello, jonka he kokivat liian yksityiskohtaiseksi ja vaikeaksi. Näin syntyi ajatus tehdä Jumpille heidän oman päiväkotinsa tarpeet ja mahdollisuudet kattava liikunnan vuosikello sekä tämän ympärille koottu materiaalipaketti. Opinnäytetyöni aihe on myös itselleni mielenkiintoa herättävä, sillä olen aina ollut liikunnallinen henkilö ja koen liikunnan sekä lasten hyvinvoinnin edistämisen olevan yksi työni tärkeimpiä puolia.

Päiväkoti Jumpin ollessa liikuntapainotteinen päiväkoti on siellä liikunnan ja sen tuomia mahdollisuuksia paljon lasten saatavilla. Päiväkodin arki on kuitenkin välillä hyvinkin kiireistä, ja resurssipulan vallitessa, joten varhaiskasvatuksen opettajien suunnittelulle jää yhä vähemmän aikaa. Yleisesti voisi luulla, että liikuntapäiväkodissa liikuntaa tulee paljon, mutta on huomioitava, että kaikki liikunta ei ole ohjattua, vaan osa lasten liikkumisesta on lasten vapaata leikkiä, jota tulee olla riittävästi myös joka päivä. Osa lasten liikkumisesta on varhaiskasvattajien pedagogisesti suunnittelemaa, johon voi liittyä esimerkiksi jokin pedagoginen tavoite tai näkökulma. Laadukkaan ohjatun liikunnan tuominen osaksi lasten jokapäiväistä arkea ei ole niin yksinkertainen työ kuin alkuun ajattelisi. Jotta liikuntakasvatus on laadukasta, myös liikuntapainotteisessa päiväkodissa tähän tarvitaan riittävästi aikaa ja valmiita malleja, miten toteuttaa liikuntakasvatusta laadukkaasti ja monipuolisesti.

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tavoite on auttaa päiväkotijumpin työntekijöitä ja helpottaa heidän työnsä suunnittelua liikunnan suhteen tuomalla uusia ideoita ja leikkejä materiaalipaketin avulla osaksi lasten liikuntaa päiväkodissa. Tunnistan työlle tarpeen työskennellessäni itsekin päiväkodissa ja allekirjoittavani sen, että arki on välillä todella kiireistä ja varhaiskasvattajien voi olla vaikea löytää riittävä aika suunnittelulle.

Materiaalipaketti on suunniteltu jokaiselle vuodenaikalle erilaisineen opetuksineen ja teemoihin jaoteltuna. Jokainen vuodenaika korostaa eri liikuntamuotoja ja näiden ympärille koottuja leikkejä sekä harjoituksia. Materiaalipaketti on koottu myös eri ikäryhmät huomioiden, ja se on sovellettavissa täysin varhaiskasvattajan omien suunnitelmien mukaiseksi. Materiaalipaketin aineiston keräämisessä on hyödynnetty eri urheiluseurojen opetusmateriaaleja yleisimmistä liikuntalajeista sekä pyritty huomioimaan lasten omia toiveita osana materiaalipakettia. Hyödynsin myös omaa osaamistani sekä tietämystäni lasten liikuntatottumuksista ja -tarpeista. Materiaalipaketti eroaa muista vastaavista oppaista siinä, että tämä työ on tehty vain ainoastaan vastaamaan Päiväkoti Jumpin toiveita ja tarkoituksia sekä heidän liikuntamahdollisuutensa huomioiden. Liikuntaa suunnitellessa olisi tärkeä pysähtyä välillä pohtimaan, toteutuvatko lasten toiveet ja lapsilähtöisyys, onko liikunta kaikille tasapuolista ja oikeutettua sekä toteutuuko päiväkodissa laadukas liikuntakasvatus. Nämä kaikki asiat ovat niin lasten kuin heidän perheidensä hyväksi ja auttavat varhaiskasvattajia luomaan laadukasta varhaiskasvatusta joka päivä.

Materiaalipaketin toimivuutta sekä opinnäytetyöni tutkimuksellinen puoli mitataan/ arvioidaan päiväkodille lähetetyssä palautekyselyssä, jossa päiväkodin työntekijät arvioivat materiaalipaketin hyödyllisyyttä ja toimivuutta.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1 Miten materiaalipaketti auttaa päiväkodin liikunnan suunnittelussa?

2 Lisäkö materiaalipaketin sisältö kiinnostusta päiväkodin liikunnan suunnitteluun?

3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa käsitellään varhaiskasvatusta, liikuntakasvatusta ja päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta. Lisäksi tämä luku tuo esille teoriaa lapsen ohjauksesta ja sen merkityksestä lapsen oppimisen sekä kasvun kannalta.

3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen tavoitteellista sekä suunnitelmallista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, missä painottuu erityisesti pedagogiikka. Jokaisella lapsella on myös oikeus laadukkaaseen varhaiskasvatukseen hänen yksilölliset tarpeensa huomioiden. Lapsen tarpeet huomioidaan yhdessä lapsen vanhempien kanssa laadittavassa varhaiskasvatussuunnitelmassa, joka seuraa lapsen kehittymistä läpi varhaiskasvatuksen. Varhaiskasvatussuunnitelma on laissa määrätty asetus, joka tulee hoitaa jokaisen varhaiskasvatuksen piiriin pääsevän lapsen kohdalla yhteisymmärryksessä lapsen huoltajien kanssa lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.) Varhaiskasvatuksen hyvän laadun varmistamiseksi on varhaiskasvattajilla myös erilaisia tehtävänkuvia. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen sosionomilla on oman työnsä tehtävänk kuva sekä erilaisia kompetensseja, jotka ohjaavat työn laatua ja arvoja. Työn lähtökohtana on varhaiskasvatuslaki, joka ohjaa koko työkenttää, mutta tähän voi lisäksi luetella varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, varhaiskasvatuksen sosionomin ydinosaamisen ja varhaiskasvatuksen sosionomin ammattikorkeakoulun opetussuunnitelman laatiman sisällön (Talentia, 2018.)

Varhaiskasvatuksesta puhuttaessa varhaiskasvatukseen yleisimmin yhdistetään kunnalliset ja yksityiset päiväkodit. Päiväkodit vastaavatkin suurimman osan Suomen yli 3-vuotiaiden varhaiskasvatuksesta. Lapsi viettää päivästänsä ison osan päiväkodissa, jolloin päiväkotikoti vastaa suuresti lapsen asenteisiin ja elintottumuksiin, kuten omaan kehoon tai liikuntaan kohden. Tämä korostaa silloin huomion ja tarpeen päivähoidon pedagogiikkaan sekä liikuntakasvatuksen sisältöön. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, 31) asettamassa tavoitteessa jokaisen lapsen tulee saada päivittäinen hänelle suotu oikeus täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset jo päiväkodissa. (2016a, 31).

Tärkeää olisi kannustaa ja saada lapsi liikkumaan aktiivisesti jo varhaislapsuudessa, sillä päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaaliin fyysiseen kasvuun ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Aikuisen rooli onkin tässä erittäin tärkeässä asemassa, sillä ohjattuun liikuntaan osallistuminen on ennustava teema, miten hyvin lapsi omaksuu fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan läpi elämän. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan varhaisvuosien liikuntatottumukset ovat yhteydessä opittujen motoristen taitojen kehityksessä kuin myös lasten ja nuorten ylipainon esiintyvyyteen (McDonough, Liu & Gao, 2020, 1).

3.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus on yksi pedagogisen opetuksen suunta. Liikuntakasvatusta voi kuvailla lapsilähtöiseksi, säännölliseksi, monipuoliseksi ja tavoitteelliseksi toiminnaksi (Pedanet [Viitattu 25.3.2021]). Sen yhtenä tehtävä on luoda kehittyvälle lapselle hyvät edellytykset liikunnalliseen sekä aktiiviseen elämään, nyt ja tulevaisuudessa. Liikuntakasvatusta toteuttaessa liikunnan tulisi olla lasta kannustavaa ja luoda myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan kuin liikunnasta itsestään. Liikuntakasvatus on samalla yksi keskeinen keino taata riittävä fyysinen aktiivisuus lapselle joka päivä. Tämä on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, oppimiselle, hyvinvoinnille ja kehitykselle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Tämän lisäksi ryhmässä liikkuminen on hyödyksi esimerkiksi lapsen tunnesäätelytaitojen ja sosiaalisten taitojen kehityksessä. Liikunnan tulisi olla myös osa lapsen arkea myös vapaa-ajalla huoltajien kanssa erilaisissa tilanteissa sisällä ja ulkona. Lapselle olisi tärkeää antaa mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti sekä sisällä että ulkona myös vapaa ajalla, jolloin myös nuorella ikää solmitaan uusia kaverisuhteita, joka on yhteydessä lisääntyneessä määrin liikunnan iloa ja riemua kohtaan (UKK-instituutti, Terve koululainen-hanke, 2022).

Yksi varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää ja kehittää lasten motorisia taitoja, lasten kehontuntemusta sekä erilaisia liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Itse liikunnan tulee vaihdella tasoltaan, pituuksiltaan ja intensiteeteiltään. Alle kouluikäisten lasten tulisi joka päivä liikkua vähintään kolme tuntia (THL [Viitattu 26.3.2021]). Tämä kolme tuntia tulisi kummin-kin jakaa eri tasoihin, kuten tunti fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia kevyempää

liikkumista, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi tavallista leikkiä tai keinumista. Myös erilaiset pihaleikit sekä satu- ja musiikkiliikunnan leikit ovat myös tärkeä osa lapsen liikunnallisia hetkiä. Kasvattajan rooli on innostaa ja osallistaa lasta liikuntaan ja leikkeihin ohjatulla toiminnalla.

Ohjattu toiminta on tärkeää ja yksi oiva tapa suunnitelmalliseen havainnointiin esimerkiksi lapsen motoristen taitojen kartoitukseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee pyrkiä suunnittelemaan päivän rakenne ja sisällöt niin, että lapsilla on mahdollisuus nauttia monipuolisesti liikunnasta erilaisissa tilanteissa ulkona ja sisällä. Vuodenajat ovat myös tärkeä asia huomioida, jotta lapset saavat mahdollisuuden tutustua ja opetella vuodenaikoihin liittyviä aktiviteetteja.



Kuvio 1. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jokaisen lapsen oikeus. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 31).

3.3 Ohjauksesta oppimiseen ja kasvuun

Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa on olla kannustava ja liikuntaan innostava. Aikuisen roolina liikuntakasvatuksessa on mahdollistaa lapselle monipuolisesti esimerkiksi omien fyysisten rajojen kokeilua, lapsen omien tunteiden tunnistamista sekä niiden ilmaisua,

minäkuvan tukemista ja monipuolistamista. Ryhmätilanteet ovat hyvä tapa myös vuorovai-
kutustaitojen harjoitteluun. Aikuisen tulee ohjata ryhmän toimintaa lapsilähtöisesti niin, että
lapsen havainnoinnille, kokeilemiselle ja tutkimiselle jää omaa tilaa. Turvallisen ilmapiirin
luominen on edellytys näille kaikille. Ohjatut tuokiot vaativat aina huolellisen tuokiosuunni-
telman. Tuokiosuunnitelma pitää sisällään tavoitteet, jotka on saatettu johtaa usein laajem-
masta liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelmasta. Tuokiosuunnittelu sisältää myös muun
muassa tilojen varauksen ja välineet, opeteltavien asioiden tai taitojen määrittelyn, lasten
oppimisvaikeuksien huomioimisen ja ryhmän mahdollisen jakamisen esimerkiksi oppimis-
vaikeuksien takia, valittavien opetusmenetelmien valinnan sekä tuokion organisointi niin,
että jokainen lapsi saa saman määrän esimerkiksi liikuntaa. Lisäksi kasvattajan on huomi-
oitava muut tuokion suunnitteluun ja toteutukseen sekä ilmapiiriin vaikuttavat asiat kuten
millaisista asioista annetaan palautetta sekä viimeisenä tuokiosuunnitelman arviointi ja sen
havainnointi ovat kaikki osana tuokiosuunnitelmaa. Hyvin suunniteltu tuokio helpottaa kas-
vattajan työtä ja samalla se tukee myös lasten uuden oppimista. Kasvattajan on hyvä huo-
mioida tuokioita suunniteltaessa ne tilanteet, joissa lapset tarvitsevat hyvän oppimisympä-
ristön lisäksi selkeää ohjausta aikuiselta esimerkiksi motoristen taitojen opettelussa. Kun
uusia taitoja opetellaan, lapset tarvitsevat myös konkreettista ohjausta, ja esimerkiksi sitä,
että aikuinen tai tukihenkilö konkreettisesti näyttää miten opeteltavan asia tehdään oikein,
mikä voi auttaa uuden motorisen taidon oppimisessa etenkin varhaislapsuudessa lapsen
ollessa noin 1–2-vuotias (Innostun liikkumaan).

Varhaiskasvatuslain (L 13.7.2018/540) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteissa on tunnis-
taa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuk-
sessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä. Monialaisessa työyhteis-
össä esimerkiksi lapsen kohdalla, jolla esiintyy vaikeuksia liikkumisen kanssa, jonkin sai-
rauden tai kehityksen myötä, voidaan olla yhteydessä fysioterapeuttiin. Fysioterapeutin
kanssa tehdyssä yhteistyössä lapsen huoltajien sekä päiväkodin varhaiskasvattajien
kanssa pystytään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä huomioiden lap-
sen yksilölliset tarpeet (Laitinen [Viitattu 12.9.2022]).

Lapsen miellekkyttä ohjattuun toimintaan lisää myös lapsen osallisuuden kuuntelu ja lap-
sen toiveiden esiintuonti. Lapsen osallisuus huomioon otettaessa esimerkiksi

mahdollisuudet kehittyä ja oppia lisääntyvät sekä lapsen mielekkyys toimintaa kohtaan kasvaa (Heikka, Fonsen, Elo & Leinonen, 2014, 104).

4 VARHAISVUOSIEN LIIKUNNAN HYÖDYT

Tämän luvun tarkoituksena on avata liikunnan ja varhaisessa iässä aloitetun liikunnan terveyshyötyjä ja vaikutuksia lapsen kehityksen sekä terveyden edistämiseksi.

4.1 Varhaisvuosien liikunta ja lapsen kehitys

Lapsen jo nuorena aloittama aktiivinen liikkuminen on merkittävässä roolissa lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Liikunnalla on suuri merkitys myös lapsen motoristen taitojen kehityksessä. Vähäinen määrä liikuntaa lapsen arjessa näkyy motoristen taitojen heikkona kehityksenä. Varhaislapsuudessa lasten välillä voi olla suuriakin yksilöiden välisiä eroja motoristen taitojen kehityksessä (Liikkuva varhaiskasvatus, s. 10) [Viitattu 6.6.2022]. Näitä eroavuuksia voi tarkistella esimerkiksi 3–5-vuotiaille lapsille teetetävässä Inno-norsu tsekkilistassa. Inno-norsun tsekkilista perustuu touhukkaan kokeilijan motoristen taitojen havainnointiin ja seurantaan (Innostun liikkumaan- hanke, 2018).

Fyysistä aktiivisuutta tutkivissa interventiotutkimuksissa on tullut ilmi, kuinka runsas fyysinen aktiivisuus on ollut pääsääntöisesti yhteydessä alle 5-vuotiailla lapsilla parempiin motorisiin taitoihin (Logan & ym, 2012). Lapsi on varhaisella iällä kokonaisvaltaisesti kehittyvä ihminen, ja liikunnan tuomat terveyshyödyt tukevatkin lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunta vahvistaa esimerkiksi luustoa, kehittää tasapainoa, ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia sekä liikapainoa ja tehostaa elimistön puolustusreaktiota erilaisia virustauteja vastaan (Huttunen, 2018).

Liikunnan terveyshyödyt ulottuvat myös kognitiivisten, psyykkisten ja sosiaalisten osa-alueiden kehityksen edistämiseen. Liikunnan tuomat terveyshyödyt aivojen toimintaan ja rakenteeseen sekä vaikutukset tiedolliseen toimintaan ovat yhteydessä oppimistuloksiin (Likes, 2018). Liikunnasta saatu hyvinvointi ehkäisee psyykkisiä vaivoja ja onkin erinomainen kuntoutusmuoto esimerkiksi masennusta sairastavien ihmisten hoitomuotona ja tuo sosiaalista tukea ryhmäliikunnan muodossa (Tampereen Yliopistollinen sairaala, 2021).

Liikunta on yksi miellyttävimmistä, ja tehokkaimmista tavoista edistää kasvavan lapsen terveyttä sekä ylläpitää normaalia toimintakykyä oikein annosteltuna. Lapsen suositeltu

määrä liikuntaa on kolme tuntia päivässä, mutta tämänkin aika on jaoteltu eri tasoihin fyysiseltä kuormittavuudeltaan vaihteleviin määriin. Täytyy silti muistaa, että kokonaisvaltaista hyvinvointia ei voi rakentaa pelkästään fyysisen aktiivisuuden varaan vaan lisäksi täytyy olla riittävä määrä lepoa ja ravintoa osana terveyttä edistäviä elintapoja, joilla kaikilla on yhteys myös kehon pienempään rasvapitoisuuteen, parempaan elämänlaatuun, pienempään kardiometaboliseen riskiin ja parempiin kognitiivisiin toimintoihin (Chaput ym. 2016). Alla on liitteenä kuvio Opetus- ja kulttuuriministeriön (Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a, 14) varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden päivittäisestä suosituksesta.



Kuvio 2. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden päivittäinen suositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14).

Liikuntasuosituksia on tärkeä seuralla ja niihin pyrkiä, mutta on huomioitava jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet sekä vahvuudet. Jokainen lapsi on yksilö ja hänellä on myös yksilöllinen tarve liikunnan määrälle. Liikuntasuositukset ovatkin vain suosituksia, mutta nykyajan yhä suuremmissa määrin fyysisesti passivoituvassa yhteiskunnassa on tärkeää tuoda liikuntasuosituksia esille. Varsinkin varhaiskasvattajan rooli voi olla jopa yhteiskunnallisella tasolla merkittävä siinä, miten lapsi muodostaa jo varhaisessa vaiheessa positiivisen kuvan liikunnasta. Lapsia liikuttaessa aikuisen rooli nousee tärkeäksi ja erityisesti se, että

aikuinen on itse aidosti kiinnostunut toiminnasta. Tämä voi heijastua varhaiskasvatuksessa muun muassa ulkoliikunnan laatuun. Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen lehtori Kaisu Hermanfors kuvailee tätä hyvin sanoessaan, että on varhaiskasvattajan työorientaatiosta kiinni, miten hän suhtautuu esimerkiksi ulkona ilman tekemistä istuvaan tai seiso-vaan lapseen, onko se aikuiselle huutomerkki ja paikka opastaa lapsi leikkiin tai ryhtyä aikuisen kanssa tekemään jotain, tai jättää lapsi passivoitumaan paikalleen (Hermanfors 2015, 11). Nuorena opittu aktiivinen elämäntapa edesauttaa aikuisiällä liikunnan jatkamista sekä terveyshyötyjä.

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

Tämä luku käsittelee opinnäytetyön suunnittelua, työn eri vaiheita sekä toteutusta. Yhteistyötaho, aineisto, toiminnallisen opinnäytetyön määrittely, aineisto ja sen analyysi sekä opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus ovat osana tätä lukua. Käyn myös läpi opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä.

5.1 Yhteistyötaho

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Seinäjoella toimiva yksityinen päiväkotini nimeltään Päiväkoti Jump Seinäjoki Oy. Päiväkoti Jump sijaitsee Seinäjoen Ideaparkin yhteydessä. Lapsia Jumpissa on tällä hetkellä noin 170. Jumpissa lapset ovat jaettu yhdeksään eri ryhmään: Hiiret & Siilit (1–3 v), Ketut (1–3 v), Päästäiset (1–3 v), Pandat (3–5 v), Karhut (3–5 v), Delfiinit (3–5 v), Pöllöt (3–4 v), Oravat (6-vuotiaat esikouluikäiset) ja vuorohoitoryhmä Lumikot (1–5 v). Päiväkoti Jump on liikuntapainotteinen päiväkotini, joten liikunta- aiheinen opinnäytetyöni osoittautui loistavasti päiväkodin teemaan sopivaksi. Päiväkodin yhteydessä on Duudsonit Activity Park aktiviteettipuisto, joka mahdollistaa huikeat puitteet sisäliikunnalle ja on päiväkodin käytössä päivittäin. Aktiivisen tekemisen lisäksi päiväkodissa vietetään laadukasta ja rauhallista päiväkotielämää pienryhmissä. Ruoka on suurimmaksi osaksi paikallisesti tuotettua lähiruokaa oman keittiön valmistamana. Päiväkoti tarjoaa laadukkaan pedagogisen opetuksen lisäksi myös englannin kielen opetusta päivittäin (Päiväkoti Jump). Päiväkoti Jump oli minulle entuudestaan tuttu päiväkotini, sillä olen suorittanut harjoitteluni kyseiseen yksikköön, sekä toimin siellä Karhut- ryhmän varhaiskasvatuksen opettajana.

5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö voi vastata esimerkiksi johonkin ammatillisesta käytännöstä esille nousseeseen tarpeeseen (Vilkkä 2021, s. 20). Yhtenä tärkeimpänä osana toiminnallista opinnäytetyötä voidaan pitää raportointia sekä analysointia. Tärkeää on, että raportista tulee ilmi, miten, miksi ja mitä kehittämistä tai kehittämisen tutkimusta on tehty. (Vilkkä & Airaksinen 2003, s. 65.) Oman opinnäytetyöni prosessivaiheistus eteni lineaarisen mallin mukaan. Kehittämistoiminnan

linearisessa mallissa työskentelyvaiheen sisällöt jaetaan tavallisesti tavoitteen määrittelyyn, suunnitteluun, toteutukseen, päättämiseen ja arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 64). Määrittelyvaiheessa projektille luodaan perusta työlle ja se perustuu, joko yksittäiseen ideaan tai tunnistettuun tarpeeseen, jonka varaan myöhemmässä vaiheessa prosessi rakentuu (Virtanen 2000). Tavoitteen määrittely vaiheessa pidin päiväkodin kanssa aloituspalaverin, jossa kartoitimme materiaalipaketille tavoitteet ja päiväkodin toiveet kirjattiin ylös. Tavoitteena on luoda selkeämpi vuosikello liikunnan suunnitteluun ja sen tueksi materiaalipaketti ideoitin tukemaan läpi toimintakauden kestäväää liikuntapedagogiikkaa Jumppin varhaiskasvatuksessa. Sovimme myös materiaalipaketin sisällöstä. Sisältöön kuuluu jokaiselle eri vuodenajalle koottuja liikunnallisia leikkejä, harjoitteita eri liikuntalajeihin eri ikäryhmät huomioiden sekä lajikokeiluideoita.

Suunnitteluvaihe sisältää esiselvitystä ja suunnittelua, jonka tarkoituksena on varmistaa, että projektin tai työn lopputulos tukee organisaation tavoitteita. Suunnitteluvaihe sisälsi varsinaisen materiaalipaketin aineiston keruun sekä työn graafisen puolen suunnittelun ja näiden molempien yhdistämisen. Tähän vaiheeseen kuului myös lähdeaineiston hankintaa sekä teorian kirjoittamista. Suunnittelu vaiheen jälkeen etenin toteutusvaiheeseen.

Toteutusvaiheessa tuotetaan suunnitteluvaiheen mukainen prosessi, malli tai tuote. Tämä vaihe sisältää myös työn käyttöönoton, jolla pyritään varmistamaan työn hyödynnettävyys (Vartiainen, Ruuska & Kasvi 2003). Toteutuksessa aloitin aineiston tuottamisen materiaalipakettiin ja tämän jälkeen vasta graafisen puolen tekemisen. Materiaalipaketista olin noin puolet saanut tuotettua, kun pidin päiväkodin kanssa välipalaverin materiaalipaketista. Päiväkoti oli tyytyväinen siihenastisesta työstä, eikä muutoksia kaivattu. Välipalaverin jälkeen koostin loput aineistot materiaalipakettiin ja siirryin materiaalipaketin ulkoasun työstämiseen. Valmiin tuotoksen esitin vielä päiväkodille kolmannessa palaverissa ennen työn päättämvaihetta.

Materiaalipaketin arvioinnin toteutin palautekyselylomakkeella. Palautekyselyssä keräsin päiväkodin kasvattajien palautetta, miten materiaalipaketti auttaa liikunnan suunnittelussa ja missä määrin materiaalipaketti monipuolistaa päiväkodin liikuntakasvatusta. Ennen palautekyselyyn vastaamista päiväkodin henkilökunta sai 3 viikkoa tutustua

materiaalipakettiin. Tutkimuksen aineisto on hankittu päiväkodin henkilökunnalle teetetyssä palautekyselyssä.

Palautekysely on tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus. Sen tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullista tutkimusmenetelmää voidaan pitää menetelmäsuuntauksena, jonka tarkoituksena on ymmärtää tutkittavan kohteen, merkitystä, ominaisuuksia ja laatua (Jyväskylän yliopisto 2021).

5.3 Aineistot

Opinnäytetyöni aineistot materiaalipakettiin on kerätty eri urheiluseurojen opetusmateriaaleista, päiväkodin opetusmateriaaleista, lapsien liikuntatottumuksia havainnoiden sekä omia ammatillisia vahvuuksiani ja tietoa hyödyntäen osana materiaalipakettia. Materiaalipaketin palautekyselyn pohjalta kerätty palaute on myös osana tämän opinnäytetyön aineistoa.

Havainnointia tapahtuu varhaiskasvatuksessa joka päivä ja usein se on täysin tiedostamaton. Halusin tuoda havainnoinnin esille aineiston keruussa, sillä havainnoinnin avulla voidaan saada kattavasti tietoa, jolla varhaiskasvattaja pystyy toimimaan siten, että saatu tieto edistää lapsen kokonaisvaltaista oppimista, kehitystä ja hyvinvointia (Koivunen & Lehtinen 2015, 33). Havainnointia käytin osana materiaalipaketin aineistonkeruuta havainnoiden lasten mieltymyksiä eri liikuntaleikkeihin sekä omaa ammatillista kokemusta ja osaamista liikunnan suunnittelussa ja lasten liikunnan opettamisessa. Suunnittelussa varsinkin pienempien lasten kohdalla selkeät ja lyhyet ohjeet korostuvat tärkeiksi. Urheiluseurojen materiaaleja keräsin eri liikuntaseurojen valmennusryhmien jäseniltä, jotka työskentelevät myös Päiväkoti Jumpissa.

5.4 Materiaalipaketin suunnittelu ja toteutus

Materiaalipakettia suunniteltaessa otin aluksi huomioon toimeksiantajan Päiväkoti Jumpin toiveet materiaalipaketin suhteen. Heidän vanha liikuntansa vuosikello oli heidän mielestään liian sekava ja yksityiskohtainen, joten toivomuksena oli selkeyttää liikunnan vuosikelloon tulevaa materiaalipakettia toimivampaan ja selkeämpään muotoon. Lisäksi päiväkotin

piti tärkeänä, että materiaalipaketti koostetaan Päiväkoti Jumpin tilojen ja resurssien puitteiden mukaan, eikä materiaalipaketti tule näin yleiseen muotoon kaikille päiväkodeille tarkoitetuksi. Esittelin materiaalipaketin päiväkodille toisen kerran, jolloin materiaalipaketti oli hyvin keskeneräinen raakaversio ja enimmäkseen mustavalkoinen teos. Toin päiväkodille esille millainen materiaalipaketista olisi tulossa, ja päiväkotitiimi oli varsin tyytyväinen tehtyyn työhön. Myöhemmin esittelin päiväkodille valmiin materiaalipaketin, johon oltiin tyytyväisiä. Olin valmistautunut korjauksiin ja parannusehdotuksiin materiaalipaketista, mutta tällä kertaa niitä ei tarvittu.

Jaoin materiaalipaketin kvartaalimalliin, jossa jokainen vuodenaika oli kehitetty omana osionaan. Tämä selkeytti myös omaa työskentelyä ja helpotti työn ja aineiston jakamista eri vaiheisiin.

Materiaalipakettia aloitin koostamaan talvesta. Materiaalipaketin suunnittelun aloittaminen talvesta oli luonnollista, koska aloitin suunnittelutyön talvella, joten sain tästä vaiheesta hyvin ideoita myös oman työni suunnitteluun. Työ alkoi paitsi talven suunnittelusta, mutta myös kokonaisvaltaisena kartoituksena päiväkodin liikuntavälineistä ja tarvikkeista. Koin, että heti materiaalipaketin alussa olisi hyvä olla listattuna suositeltavia liikuntavälineitä päiväkotitiimiin 1–6-vuotiaiden ikäryhmät huomioiden (Opetus ja kulttuuriministeriö, 2016). Tässä vaiheessa työn ulkoasua suunniteltaessa vertailin useiden eri kaupunkien tai päiväkotien liikunnan vuosisuunnitelmia ja kirjasin ylös näistä toimivia ratkaisuja. Liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon (Palonen, 2009) oli koostettu mielestäni toimivaksi ja selkeäksi malliksi, joten hyödynsin erityisesti sitä ja muokkasin omaan kvartaalimalliin sopivaksi Päiväkoti Jumpin tarpeet huomioiden.

Talven liikuntaosio sisältää talvisia liikuntalajeja kuten hiihto, luistelu sekä pulkkailun. Talvilajien tueksi materiaalipakettiin on koottu kasvattajien liikuntakasvatuksen tueksi suuri määrä erilaisia sisäliikuntaleikkejä, koordinaatioharjoituksia sekä tanssiliikuntaa. Varsinkin koordinaatio- ja tasapainoharjoitteet korostuvat talviliikuntalajeissa kuten luistelu ja hiihto. Erilaisten leikkien ja harjoitteiden takia oli erityisen tärkeää, miten materiaalipaketissa oli esitetty leikit ja harjoitteet. Tällä on suuri osuus siihen, kuinka kasvattajat pystyvät ohjaamaan ja opettamaan lapsiryhmää. Selkeät ohjeet ja niiden helppolukuisuus ovat yhteydessä onnistuneeseen ohjaukseen (Ahlstrand 2017).

Kevään liikuntaosio sisältää vielä talven lajeja kelien salliessa, mutta esimerkiksi perinteiset pallolajit tulevat ajankohtaisiksi kevätkaudella kuten pesäpallo ja jalkapallo. Pesäpalloharjoitusten ja leikkien ideoinnissa on käytetty Nuorten Pesisvalmentajatutkinnon (Nuorisopesis ry) opetusmateriaaleja sekä tekniikkavinkkejä. Esimerkkinä pesäpalloon liittyvästä harjoitteesta voidaan pitää oikeaoppisen lyöntiasennon opettelua, jossa aikuisen kanssa haetaan yhdessä turvallinen ja oikea lyöntiasento. (Nuorisopesis ry.) Keväällä luonnon hehätessä taas eloon, on kevään liikuntaosioon suunniteltu runsaasti retkien tekoa lapsiryhmille. Esikoululaisten alkeisuimakoulu on ajankohtainen aina alkukevästä, mutta pienemmille ikäryhmille on suunniteltu myös vesileikkejä ja veteen tutustumista, johon jo päiväkodin omissa tiloissa on hyvät mahdollisuudet.

Kesäajan liikuntaosio painottuu perinteisten ulkoleikkien ja yleisurheilun maailmaan. Säiden lämmitessä esimerkiksi pallopelejä voi laajentaa rannoille beach volleyn tai lentopallon muodossa. Erilaiset lajikokeilut ovat kesäisin ajankohtaisia. Lajeista esimerkiksi padel, parkour, minigolf ja frisbeegolf ovat suosittuja kesäajan toimintoja lapsille (Materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon, 2022). Suunnittelin liikuntaa kesällä runsaasti pihalle ja tämä näkyy myös ulkoliikuntavälineiden lisääntyneessä määrässä. Kesä ja varsinkin elokuun aika ovat lapsiryhmien ryhmäytymisen aikaa, kun uudet päiväkotiryhmät aloittavat toimintansa. Tämän vuoksi suunnittelinkin liikuntakasvatuksen materiaalikansioon ryhmäytymisen tueksi erilaisia perinneleikkejä ja ryhmäytymisleikkejä osana kesäajan liikuntaa, esimerkiksi pari-leikit kehonosia tunnistaen, hippaleikit ja perinneleikeistä tervapata.

Yleisurheilu käsittää valtavan määrän erilaisia aktiviteetteja ja leikkejä kesälle lajiomaisten suoritteiden tueksi. Yleisurheilun suunnittelun tueksi on hyödynnetty Voitto Onnisen yleisurheilukoulun opetus ja lajimateriaalia. Yleisurheiluun liittyy pääteemoina muun muassa heittämisen, juoksemisen ja loikkimisen oppimisen (Onninen 2019).

Syksyn liikunta on kehitetty osin retkeilyn ympärille, jolloin luonto muuttaa väriä ja on oivallinen tutkimus- ja opetusympäristö lapsille. Erilaisten ja eriväristen lehtien, sienien tai muiden luonnon tuotteiden keräily esimerkiksi askartelua varten on oiva tapa hyödyntää retkeilyä. Säiden muuttuessa kylmemmiksi ja sateiden lisääntyessä on sisäliikunnan rooli syksyllä suurempi. Syksyn teemana sisäliikunnassa ovat varsinkin erilaisten silmäkäsi-koordinaatioharjoitusten harjoittelu sekä kiipeilyt, pomput ja kehonhallinta. Silmä-käsi-

koordinaatiota voi harjoitella erilaisilla heittoharjoituksilla vaihdellen heitettävää esinettä tai hernepussien kuljetuksia eri kehonosia hyödyntäen. Lasten itse rakentamat temppuradat palikoista ja temppuradan tuomat haasteet mahdollistavat esimerkiksi tasapainon tai ponnistuksen harjoittelun samalla kun ne ovat loistava tapa harjoittaa mielikuvitusta ja leikkaitoja.

Materiaalipaketin sisällön lukemiseksi ja hahmottamiseksi kokosin vuodenajat materiaalipakettiin visuaalisesti eri vuodenaikoihin sopiviin väriteemoihin. Hyödynsin myös materiaalipaketin kuvituksessa Päiväkoti Jumpin omia liikunnallisia teemahahmoja.

Kaikkien neljän vuodenajan sisältämien liikuntaleikkien ja harjoitusten muokkaaminen kaikkien Päiväkoti Jumpin ryhmien kasvattajien omaan käyttöön ja kunkin ryhmän vaatimustaan on täysin kasvattajien muokattavissa vapaassa käytössä. Materiaalipaketin sisältöä ei pidäkään ajatella täysin suoraksi ohjeeksi, vaan kasvattajalla on kaikki mielikuvitus ja mahdollisuudet materiaalipaketin tuoman sisällön rikastuttamiseksi.

5.5 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöni teoriaosaa kirjoittaessa on huomioitu lähdekritiisyys. Varsinkin lähteiden luotettavuutta on tarkasteltu ja lähteinä on käytetty luotettavia kirjallisuuden sekä internetin kautta poimittuja lähdemateriaaleja. Tutkimuksen noudattaessa hyvää tieteellistä käytäntöä on lähteiden ja tekstiviitteiden merkitseminen tärkeää (Vilka 2021, 40). Työn luotettavuutta on tarkasteltu myös päiväkodin henkilökunnan kanssa tasaisin väliajoin, jotta materiaalipaketin sisältöön ollaan tyytyväisiä ja asiat on esitetty oikeanlaisina.

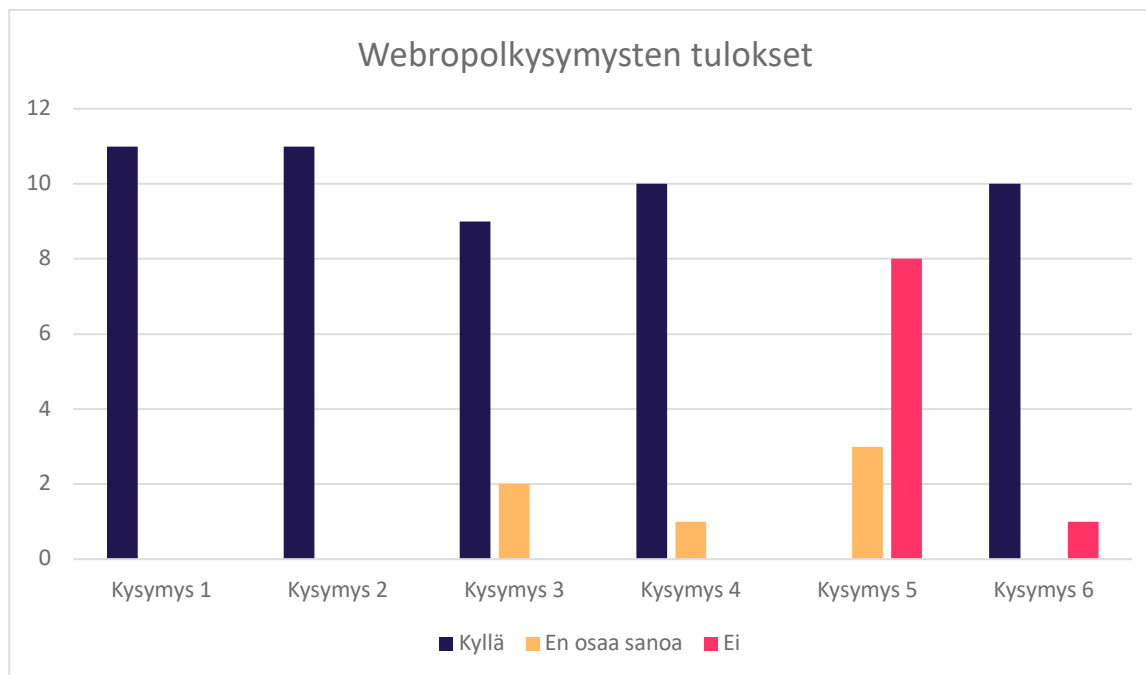
6 MATERIAALIPAKETIN ARVIOINTI

Tämä osio käsittelee Päiväkoti Jumpin henkilökunnalle lähetettyä palautekyselyä materiaalipaketista liikunnan vuosikelloon. Tuon esille myös materiaalipaketin palautekyselyn kysymykset sekä niiden tulokset. Pyrin tuomaan myös esille, kuinka palautekyselystä saadut tulokset näkyvät opinnäytetyöni tutkimuskysymyksissä ja miten palautekysely niihin vastaa.

6.1 Palautekyselyn kysymykset

Palautekyselyn tuotin päiväkodin henkilökunnalle, joka sai arvioida materiaalipaketin toimivuutta ja käytännöllisyyttä liikunnan suunnitteluun varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöni materiaalipaketin suunnittelua ja valmista tuotosta arvioivat tutkimuskysymykset ovat, miten materiaalipaketti auttaa päiväkodin liikunnan suunnittelussa ja lisäksi materiaalipaketin sisältö kiinnostusta päiväkodin liikunnan suunnittelussa. Materiaalipaketista tehdystä palautekyselystä keräsin vastauksia ja aineistoa opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin.

Päiväkoti Jumpissa henkilökuntaa on hieman yli 20 henkeä ja palautekyselyyn vastasi 11 henkeä. Palautekyselyn tuotin Webropol-kyselyllä. Palautekyselyn kysymyksiä oli seitsemän kappaletta, joista yksi oli vapaan sanan muodossa. Vastaukset oli esitetty monivalintana. Vastausvaihtoehtoina oli: Kyllä, en osaa sanoa ja en.



Kuvio 3. Webropolkysymysten tulokset.

Ensimmäinen kysymys liittyi siihen, oliko kasvattaja kokenut hyötyvänsä materiaalipaketin sisällöstä liikunnan suunnitteluun. 11 vastauksesta jokainen oli vastannut tulokseksi kyllä.

Toinen kysymys oli, millaisena kasvattaja koki materiaalipaketin toimivuuden. Kaikki vastanneet olivat pitäneet materiaalipaketin toimivuutta hyvänä.

Kolmannella kysymyksellä selvitin, lisäkö uuden materiaalipaketin sisältö innostusta liikunnan suunnitteluun. Vastaukset olivat jakautuneet prosentteihin, joissa vastaajista 82 % oli vastannut kyllä ja 18 % oli vastannut en osaa sanoa.

Neljäs kysymys liittyi vastaajien arvioihin, oliko materiaalipaketti kasvattajien mielestä käytännöllinen. Vastauksissa oli myös hieman hajontaa, sillä vastaajista 91 % oli vastannut kyllä ja 9 % en osaa sanoa.

Viides kysymys käsitteli materiaalipaketin toimivuutta. Vastaajista 72,7 % arvioi, ettei kokenut materiaalipaketin toimivuudessa puutoksia ja 27,3 % ei osannut sanoa.

Kuudes kysymys oli viimeinen monivalintakysymys ja siinä käsiteltiin, huomioiko materiaaalipaketti ikäryhmät tasavertaisesti. Vastaajista 91 % koki materiaaalipaketin huomioivan ikäryhmät tasavertaisesti ja 9 % koki, että ei.

Materiaaalipaketin palautekyselyn lopussa oli vapaan sanan osio, jossa vastaajat saivat antaa palautetta materiaaalipaketin omin sanoin. Kyselyn 11 vastaajasta 4 oli vastannut vapaa sana osioon. Vastaukset olivat:

”Kattava ja monipuolinen!!”

”Kivoja ideoita, miten esimerkiksi pesäpalloa ja yleisurheilua voi harjoitella lapsilähtöisesti. Kaikki ideathan ovat sovellettavissa lasten ikätasoon sopiviksi. Mukava, kun joukossa, oli esimerkki leikkejä selostettuna! Hyvä Anton ☺”

”Erittäin hyvää materiaalia!”

”Kattava kokonaisuus vinkkejä varhaiskasvatuksen liikuntasisältöihin ympäri vuoden! Sisältää helposti toteutettavia harjoitteita monipuolisesti, ja tämän avulla motoriset taidot kehittyvät ikätason mukaan tasaisesti eteenpäin.”

6.2 Tutkimuskysymysten analysointi

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset olivat, miten materiaaalipaketti auttaa päiväkodin liikunnan suunnittelussa ja lisäkö materiaaalipaketin sisältö kiinnostusta päiväkodin liikunnan suunnitteluun. Materiaaalipaketista tehdystä palautekyselystä keräsin vastauksia ja aineistoa opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, miten materiaaalipaketti auttaa päiväkodin liikunnan suunnittelussa. Palautekyselystä saaduista vastauksista kävi ilmi, että jokainen vastaaja koki materiaaalipaketin sisällön hyödylliseksi liikunnan suunnitteluun. Vapaan sanan vastauksessa oli annettu myös vastaus, että oli mukavaa, kun materiaaalipaketista löytyviä esimerkkejä oli leikeistä selostettuna ja materiaaalipaketti sisälsi helposti toteutettavia harjoitteita monipuolisesti. Palautekyselystä tulee siis ilmi, että selkeästi kuvatut ja selitetyt leikit sekä helposti toteutettavat harjoitteet auttavat päiväkodin liikunnan suunnittelussa.

Toinen tutkimuskysymys oli lisäsikö materiaalipaketin sisältö kiinnostusta päiväkodin liikunnan suunnitteluun. Palautekyselyn pohjalta saaduista tuloksista kävi ilmi, että materiaalipaketin sisällön todettiin vastaajien kesken lisäävän 82 % innostusta liikunnan suunnitteluun ja kaikki kyselyyn vastanneista kokivat hyötävänsä materiaalipaketin sisällöstä liikunnan suunnitteluun.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyöni johtopäätöksiä. Opinnäytetyöni oli materiaalipaketin kehittäminen liikunnan vuosikelloon. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda työkalu helpottamaan ja edistämään liikunnan suunnittelua varhaiskasvattajien työssä.

Materiaalipaketin palautekyselyn tulosten perusteella voi päätellä, että materiaalipaketti liikunnan vuosikelloon auttoi liikunnan suunnittelussa ja sen sisältöä pidettiin hyvänä. Materiaalipakettia pidettiin innostavana ja toimivana sekä se lisäsi innostusta liikunnan suunnitteluun vastaajien kesken. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset, miten materiaalipaketti auttaa päiväkodin liikunnan suunnittelussa ja lisäksi materiaalipaketin sisältö kiinnostusta päiväkodin liikunnan suunnitteluun, näkyivät keskeisenä osana työtäni sekä palautekyselyn tuloksia. Materiaalipaketti auttaa liikunnan suunnittelussa eri ikäryhmät huomioiden erilaisten liikunnallisten leikkien ja opetusten merkeissä läpi päiväkodin toimintakauden.

Teoriaosuudessa esille tuli varhaiskasvatuksen sekä liikuntakasvatuksen hyödyt lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Materiaalipaketti on jaettu kvartaalimalliin kunkin vuodenajan mukaisine liikunnan pääteemoineen ja näiden mukaisiin osa-alueisiin tukemaan kokonaisvaltaista liikunnan oppimista ja riemua. Materiaalipaketti pyrkii näin tukemaan innostavaa, myönteistä, kannustavaa ja positiivista ilmapiiriä, jotka mahdollistavat hyvät edellytykset oppimisen ilon ja liikkumisen riemun synnylle (Seinäjoen kaupunki, 2022).

Sosionomin (AMK) kompetenssit näkyivät opinnäytetyössä pääpiirteittäin. Sosionomin (AMK) kompetensseihin kuuluu sosiaalialan eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, asiakastyön osaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2022). Kompetenssit näkyivät työssäni esimerkiksi asiakastyön osaamisena muun muassa sovellettavien liikuntaleikkien ja opetusten valitsemisella materiaalipakettiin. Opinnäytetyön tekeminen alun suunnittelusta alkaen lopetukseen on osa tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valitseminen alkuun tuntui haastavalta, mutta yhteistyötahon kanssa yhteisessä palaverissa saimme sovittua aiheen, joka osoittautui minulle todella mielekkääksi. Toivomuksena minulla oli, että saan tehdä opinnäytetyön, joka käsittelee liikuntaa ja varhaiskasvatusta. Nämä kaksi osa-aluetta koen omana vahvuutena, joista minulla on myös vuosia työkokemusta.

Työn suunnitteluvaihe edistyi nopeasti ja pääsinkin materiaalipaketin työstämiseen melko äkkiä. Materiaalin ja aineiston hankkiminen työhön onnistui sujuvasti, sillä käytin osaa päiväkodin valmiista materiaaleista luonnostellessani työtäni. Lisäksi hyödynsin omia ammatillisia vahvuuksia ja tietämystä. Sain myös hankittua eri urheiluseurojen opetusmateriaaleja, joista oli suuri hyöty esimerkiksi kesäajan liikunnan suunnittelussa. Materiaalien yhteensovittaminen onnistui hyvin, sillä minulla oli selkeä kuva millainen materiaalipaketin rakenteesta tulisi. Suuri apu oli myös päiväkodin kanssa ajoittain pidetyistä palavereista opinnäytetyön etenemisen eri vaiheissa.

Materiaalipaketti valmistui nopeasti, mutta varsinaisen teoria- ja tekstiosuuden kirjoittamisessa ilmeni vaikeuksia. Suurimpana haasteena koko opinnäytetyölleni koin huonon aikataulutuksen, sekä liian kiireisen arjen kahden työn, koulun ja urheilun keskellä. Opinnäytetyö eteni aina vaiheissa ja välillä tauot työn etenemisen suhteen venyivät liian pitkiksi, mikä nosti kynnystä aina aloittaa työn tekeminen. Opinnäytetyön tekeminen on ollut silti mieluisen prosessi, ja sen tuomia hyötyjä pääsen itsekin hyödyntämään omassa työssäni, mikä motivoi myös kehittämään työtä eteenpäin paremmaksi. Kehittämisen kohteista työlleni voisin nimetä ainakin materiaalikansion kehittämisen paremmin sovellettavaksi myös erityislasten kanssa sekä niiden lasten kanssa, joilla on tuki- tai liikuntaelinsairauksia. Toisaalta päiväkodissa eri-ikäisten lasten liikkumistottumuksissa ja taidoissa on selkeitä eroja ja tämän pohjalta voisi miettiä myös pienemmille lapsille (1–3-vuotiaiden) oman materiaalipaketin suunnittelua.

LÄHTEET

Ahlstrand, A. Moikataan varpailla: Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. 2017. Helsinki: Kehitysvammaliitto. [Viitattu 2.6.2022].

Arene. Suositus ammattikorkeakoulujen yhteisistä kompetensseista ja niiden soveltamisesta. 2022. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.9.2022]. Saatavana: https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2022/Kompetenssit/Suositus_ammattikorkeakoulujen_yhteisiksi_kompetensseiksi.pdf?t=1642539572

Chaput, J.-P., Grey, C. Poitras, V. Carson, V. Gruber, R. Olds, T. Weiss, S. Gorber, S. Kho, M. Sampson, M. Belanger, K. Eryuzlu, S. Callender, L. Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.6.2022]. Saatavana: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306433/>

Heikka, J. Fonsen, E. Elo, J. Leinonen, J. 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus. [Viitattu 6.6.2022].

Hermanfors, K. 2015. Leikitään ihan oikeesti! Kasvu 01/2015. [Viitattu 6.6.2022].

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 6.6.2022]. [Verkkojulkaisu]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>

Innostun liikkumaan -hanke. 2018 Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki [Viitattu 14.9.2022]. Saatavana: https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf

Jyväskylän yliopisto. 28.10.2021. Laadullinen tutkimus. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.6.2022]. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Koivunen, P-L. Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. PS- kustannus. [Viitattu 2.6.2022].

L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.

Laitinen, E. Lasten fysioterapia. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.9.2022]. Saatavana: <https://ennilaitinen.com/lasten-fysioterapia/>

Likes. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2018. Liikkuva opiskelu -ohjelma. Miksi liikkuminen on tärkeää oppimiselle? [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.9.2022]. Saatavana: <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/tarina/miksi-liikkuminen-tarkeaa-oppimiselle>

Logan, S.W., Robinson, L.E., Wilson, A.E. & Lucas, W.A. 2012. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.6.2022]. Saatavana: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21880055/>

McDonough, D., Liu, W. & Gao,,Z. 2020. Effects of physical activity on children's motor skill development: A systematic review of randomized controlled trials. [Verkkolehtiartikkeli]. Hindawi BioMed Research International 2020. Minnesota. [Viitattu 5.4.2021]. Saatavana: <https://web-a-ebSCOhost-com.libts.seamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f2fc620c-89b9-444d-b559-fffedf0126e1%40sdc-v-sessmgr01>. Vaatii käyttöoikeuden.

Mehtälä, A. Sääkslahti, A. Tammelin, T. 2016. 4–6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot. Piilo-tutkimushankkeen tuloksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 400. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.6.2022]. Saatavana: https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/4-6-vuotiaiden_fyysinen_aktiivisuus_web.pdf

Nuorten pesisvalmentajatutkinto. Lajiharjoittelu ja taitojen opettaminen. Nuorisopesis ry. [Viitattu 3.6.2022].

Onninen, V. 2019. Voitto Onnisen yleisurheilukoulu. Suomen urheiluliitto. [Viitattu 3.6.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. UKK-instituutti. 2022. Terve koululainen -hanke. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.9.2022]. Saatavana:

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. [Verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 26.3.2021]. Saatavana:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Palonen, H. 2009. Varokaa käytävällä juoksevia lapsia! Liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään päivähoitoon. [Opinnäytetyö]. [Viitattu 2.6.2022]. Saatavana:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5526/Palonen_Hanne.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Pedanet. Ei päiväystä. Liikunta ja liikkuminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.3.2021]. Saatavana: <https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3/4vptsjt/4ppa/oppimisen-alueet/kljk/ljl/ljl>

Päiväkoti Jump. 2022. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.6.2022]. Saatavana: <http://www.paivakotijump.fi/>

Seinäjoen kaupunki. 2022. Liikkumisen riemu, oppimisen ja onnistumisen ilo. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 23.9.2022]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/tietoa-varhaiskasvatuksesta-2/liikuntakasvatus/liikuntakompassi/liikkumisen-riemu-oppimisen-ja-onnistumisen-ilo/>

Suomen CP-liitto ry. Innostun Liikkumaan. 2022. Motorinen kehitys - yleinen ja yksilöllinen etenemä. Motorinen kehitys on tärkeä osa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.9.2022]. Saatavana: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>

Talentia. 2018. Varhaiskasvatuksen sosionomin tehtävänkuva. [Verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 7.10.2022]. Saatavana: <https://www.talentia.fi/talentia/talentian-tavoitteet/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/varhaiskasvatuksen-sosionomin-tehtavakuva/>

Tampereen yliopistollinen sairaala. 2021. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Liikunnan vaikutus terveyteen. 2021. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.9.2022]. Saatavana:

[https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykkinen_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykkinen_hyvinvointi(33104))

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Ei päiväystä. Elintavat ja ravitsemus. Liikuntasuositukset. Helsinki. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.3.2021]. Saatavana:

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press. [Viitattu 10.6.2022].

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. [Verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 26.3.2021]. Saatavana:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Vartiainen, M. Ruuska, I. Kasvi, J. 2003. Projektiosaaminen - dynaamisen organisaation voimavara. Helsinki: Teknologiainfo Teknova. [Viitattu 16.9.2022].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Ellibs. [Viitattu 2.6.2022]. Saatavana Ellibs- tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. [Viitattu 2.6.2022]. Saatavana Ellibs- tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY. [Viitattu 16.9.2022].