

Juuso Ijäs ja Jukka Pesonen

Kajaanin kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma – Motoriset ja sosioemotionaaliset taidot keskiössä



Liikunnanohjaaja
(AMK)

Syksy 2015



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Ijäs Juuso & Pesonen Jukka

Työn nimi: Kajaanin kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma – Motoriset ja sosioemotionaaliset taidot keskiössä

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala

Asiasanat: varhaiskasvatus, motoriset taidot, sosioemotionaaliset taidot, LiikuntaVasu, tuotteistaminen

3 - 6 -vuotias lapsi tarvitsee 2 tuntia reipasta liikuntaa päivittäin (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005, 10). Viimeaikaiset tutkimukset ovat kuitenkin antaneet huolestuttavia tuloksia. LATE-tutkimus (THL 2010, 104) osoitti, että päiväkotikäisistä lapsista kolmevuotiaista 12% ja viisivuotiaista 6% liikkuu alle suositusten. Päiväkotikäisten lasten liikunta-aktiivisuuden tehokkuutta mitaavassa tutkimuksessa yksikään ikäluokan lapsi ei täyttänyt rasittavuusasteeltaan vaadittua kahden tunnin rajaa. (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011, 53.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda sisältöä Kajaanin kaupungin LiikuntaVasuun eli varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmaan. Pääaiheeksemme otimme 3 - 6 -vuotiaiden lasten motoristen ja sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen ja tukemisen ohjatussa ja lasten omaehtoisessa liikumisessa. Teimme tuotteistetun opinnäytteen jonka tuotoksena on opas Kajaanin varhaiskasvatustyöntekijöille työkaluksi sekä kohderyhmän lasten vanhemmille. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli edistää omaa ammattitaitoa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan suunnittelua lasten ja nuorten parissa.

Opinnäyte toteutettiin yhteistyössä Kajaanin varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien ja ohjaavan opettajamme kanssa. Liikuntavastaavilta saimme kyselyn ja tapaamisten avulla suunnan ja toiveet minkälaista sisältöä oppaaseen lähdimme hakemaan ja valitsemaan. Vastausten ja ohjeiden pohjalta keräsimme kattavasti teoria- ja tutkimustietoa 3 - 6 -vuotiaiden liikuntasuosituksista, lasten motoristen ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymisestä, tukemisesta varhaiskasvatuksessa ja tavallisessa arjessa sekä arviointimenetelmistä.

Valmis tuote sisältää selkeitä ohjeita harjoitteista, arviointimittareista, lapsen liikkumisesta, liikuntavälineiden hankintaan sekä liikuntapaikkojen ja kohderyhmälle ohjattua liikuntaa tarjoavien urheiluseurojen yhteystietoja. Monipuoliset harjoitteet, tarpeeksi useilla toistomäärillä, ovat edellytyksenä laadukkaaseen motoristen ja sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen ja edistämiseen.

Jatkokehityksaiheena oppaalle voisi olla Kajaanin kaupungin LiikuntaVasun täydennys kattamaan myös alle kolmevuotiaat lapset.

ABSTRACT

Author(s): Ijäs Juuso & Pesonen Jukka

Title of the Publication: Developing the Physical Education Program for the Early Childhood Education Department of the Town of Kajaani – with focus on children’s motor and socioemotional skills

Degree Title: Bachelor of Sports

Keywords: early childhood education, physical exercise plan, motor skills, socioemotional skills, productization

The purpose of this thesis was to develop and diversify the physical education program of the Early Childhood Education Department of the Town of Kajaani. The objective was to improve 3 -6-year-old children’s motor and socioemotional skills and to support children’s growth comprehensively. This thesis was productized, and the actual product, a guide, is a working tool for early childhood educators and children’s parents. The authors’ aim was to deepen their professional competence regarding health- and wellbeing-promoting physical activity among children and adolescents.

The thesis was completed in cooperation with early childhood educators in Kajaani and the teacher supervisor. Educators’ wishes and expectations regarding what should be included in the guide were collected with a survey and meetings. Based on the answers, literature and research-based information on physical activity recommendations, development of children’s motor and socioemotional skills, support provided by early childhood education and in everyday life, and assessment methods was retrieved extensively.

The guide contains explicit instructions for purchasing sports equipment and contact information of sports facilities and clubs which offer instructed physical activities for children. In future it would be topical to expand the physical education program of the Early Childhood Education Department of the Town of Kajaani to also include under-three-year-old children.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
2. VARHAISKASVATUS.....	3
2.1 Varhaiskasvatuksen tavoitteet.....	3
2.2 Varhaiskasvatuksen liikunta	4
2.3 Kajaanin kaupungin Liikuntavasu	5
3. LAPSEN KASVU JA KEHITYS 3 - 6 -VUOTIAANA.....	6
3.1 Motoristen taitojen kehittyminen ja arviointi	6
3.2 Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen ja arviointi.....	8
3.3 Erityistukea tarvitsevien lasten kehitys	10
3.4 Aikuisen rooli lapsen kehityksen tukena.....	11
3.5 Liikuntavälineet lapsen kehityksen tukena	11
4. KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	13
5. VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMAN TUOTTAMINEN	14
5.1 Kajaanin kaupungin varhaiskasvatus	14
5.2 Oppaan sisältö	15
5.3 Oppaan ulkoasu	17
6. POHDINTA.....	18
6.1 Oppaan onnistumisen arviointi	18
6.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	20
6.3 Luotettavuus ja eettisyys	22
6.4 Ammatillinen kehittyminen.....	24
6.5 Jatkotutkimusalueet.....	25
LÄHTEET	27
LIITTEET	

1.JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan (2005, 10) 3 - 6 -vuotias lapsi tarvitsee 2 tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä LATE-tutkimus (2010, 104) osoitti, että päiväkotikäisistä lapsista kolmevuotiaista 12% ja viisivuotiaista 6% liikkuu alle suositusten. Tuoreemmassa tutkimuksessa yksikään ikäluokan lapsi ei täyttänyt rasittavuusasteeltaan vaadittua kahden tunnin rajaa. Alle kouluikäisten lasten liikkuminen on suurimmilta osin matalatehoista, ja lasten aktiivisuus näyttäytyy ennalta arvaamattomana ja hetkittäisinä. Tämän vuoksi aktiivisuuden arvioimisessa on haasteita. (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011, 53.)

Heikkojen motoriset perustaidot on todettu olevan yhteydessä kohonneeseen kehon painoindeksiin ja vyötärön ympärysmittaan (D'Hondt, Deforche, Gentier, De Bourdeaudhuij, Vaeyens, Philip-paerts & Lenoir, 2012). Alle kouluikäisistä lapsista yli 10% on jo ylipainoisia (LATE-tutkimus 2010, 149).

On havaittu, että ystävien vähäinen määrä on yhteydessä lapsen itsekkyyteen ja luovan ongelmia tunne-elämässä ja sosioemotionaalaisia taitoja tarvittavissa tilanteissa. Lapsen syrjäytyminen omassa ikäryhmässään vaikuttaa negatiivisesti lapsen omaan kehitykseen. Ongelmia kohderyhmässä todettiin olevan 27 prosentilla päiväkodin lapsista. (Laine & Talo 2002, 150.)

Kajaanin kaupungin varhaiskasvatuksessa oli tarve päivittää LiikuntaVasun eli varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman sisältöä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella LiikuntaVasun motorisia ja sosioemotionaalaisia taitoja kehittäviä harjoitteita huomioiden erityistukea tarvitsevat lapset sekä tuottaa tietoa liikuntavälineistä ja liikuntaseuroista.

Tavoitteemme oli oppaan tuotteistamisella tukea liikuntavastaavien työtä ja edistää sitä kautta liikunnan määrää ja laatua päiväkodeissa. Henkilökohtainen tavoitteemme oli edistää omaa ammattitaitoa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan suunnittelussa. Pienempiin tavoitteisiin jaettuna tarkoitus oli kehittää omaa

osaamista tutustumalla varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmaan samalla päivittäen ja kehittäen sitä kohderyhmän mukaisesti. Tavoitteiden kautta tarkoitus oli parantaa mahdollisuuksia työskennellä koulutuksen jälkeen oman suuntautumiseen liittyvissä työtehtävissä lasten ja nuorten parissa. Yhteiskunnallisena tavoitteena oli kehittää varhaiskasvatuksen liikuntaa Kajaanin kaupungissa.

2.VARHAISKASVATUS

Liikuntakasvatusta tulee järjestää päivittäin varhaiskasvattajien toimesta. Liikkuminen ja leikkiminen ovat luonnostaan lapsen tapa oppia ja toimia. Kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisessa korostuu suunnitelmallisuus. Varhaiskasvatuksessa keskeinen rooli on ammattitaitoisella henkilöstöllä. Päivähoidon henkilöstön lisäksi perheet ovat toteuttamassa varhaiskasvatusta. Ammatillisen osaamisen ja tietoisuuden tulee ilmetä koko kasvatusyhteisössä, jokaisella kasvattajalla, jotta varhaiskasvatuksen toteuttaminen on laadukasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 3, 11,16.)

Varhaiskasvatus mahdollistaa kehityksen myös sosiaalisten taitojen sekä kaverisuhteiden luomisen osalta. Varhaiskasvatuksella tuetaan lapsen oppimista ja kasvua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.)

2.1 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia, vahvistaa sopivaa käyttäytymistä vuorovaikutustilanteissa sekä asteittain kehittää lapsen itsenäistymistä. Varhaiskasvatuksen tulee koostua hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Näiden kautta kasvatustyön tulee olla suunnitelmallista, tavoitteellista ja vuorovaikutuksellista. Koko maassa toteutuksen tulee olla yhdenvertaista ja sen tulee kehittää sisältöä sekä laatua varhaiskasvatuksessa. Näitä kehitetään kasvatustoiminnan järjestämisen perusteita yhdenmukaistamalla, lisäämällä työntekijöiden koulutusta sekä perheiden ja muiden lapsen kasvua tukevien palvelujen osallistumisella lapsen kehitykseen ennen koulun alkamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7, 11.)

Suomen Varhaiskasvatuslaissa varhaiskasvatuksen tavoitteita ovat muun muassa, lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen, toteuttaa ja mahdollistaa lapsen liikkumiseen, kulttuuriperintöön perustuvaa opetuksellista toimintaa

sekä mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia. Lisäksi tavoitteena on kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, kykyä toimia ryhmässä ja kunnioittaa toisia sekä toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi.

2.2 Varhaiskasvatuksen liikunta

Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Hengästyminen tulee olla useita kertoja päivässä, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy. Reipas tehoista liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivään. (Varhaiskasvatuksen liikunnan perusteet 2005, 10.)

Kun puhutaan laadusta, lapsen on päästävä harjoittelemaan motorisia perustaitoja vaihtelevissa ja turvallisissa ympäristöissä. Päivähoidon toimipisteissä pitää olla lasten liikunnan perusvälineistöä, joita tulee olla riittävästi ja helposti saatavilla niin ohjattuun toimintaan kuin lasten omaehtoiseen toimintaan. Liikuntasuosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta sekä yhteistyötä lasten vanhempien kanssa. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005, 3.)

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia, jotka voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: fyysisiin, tiedollisiin, emotionaalisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Varsinkin erityistä tukea tarvitseville liikunta on toimintakyvyn kohentajana sekä henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä merkittävä. (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2005, 527.)

2.3 Kajaanin kaupungin Liikuntavasun

Stakes eli Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005, 9, 32, 33) ohjaa valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua ja kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien laatimista. Jokaiselle lapselle laaditaan päivähoidossa yhdessä säädösten ja vanhempien kanssa varhaiskasvatussuunnitelma eli Vasu, jota arvioidaan säännöllisesti. Vasu sisältää tietoja lapsen tavoista, opituista asioista, kehittämiskohteista ja se auttaa lapsen kehityksen seuraamisessa. Suunnitelman tavoitteena on, että henkilöstö voi toimia johdonmukaisesti ja lapsen yksilölliset tarpeet tiedostaen.

Sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (2005) teos tukee osaltaan Vasun toteutumista. Se kuvaa yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin lapsen kokonaisvaltaisempaa kehitystä liikunnan ja leikin avulla. LiikuntaVasu -toimintamallissa tavoitteena on saada ”Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset” osaksi varhaiskasvatuksen arkea.

LiikuntaVasu -kehittämis -ja tutkimusprojekti toteutettiin Kajaanin kaupungin varhaiskasvatuksessa 2006 - 2008 yhteistyössä Lasten liikunta- ja terveystieteiden keskuksen (Oulun yliopisto, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö) ja Kainuun Liikunta ry:n kanssa. Keskeisenä tavoitteena oli rakentaa pysyvä liikuntakasvatuksen toimintamalli, jota voidaan levittää myös muualle Suomeen. LiikuntaVasu on käyntikortti, jonka avulla päiväkotit tai perhepäivähoitajat voivat esitellä liikuntakasvatustyötään myös vanhemmille (Pönkkö, 2008).

3.LAPSEN KASVU JA KEHITYS 3 - 6 -VUOTIAANA

Lapsen motorisen, sosiaalisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen edellytys on riittävä fyysinen aktiivisuus varhaislapsuudessa. Tämän ajanjakson aikana lapsen tulisi omaksua liikunnallinen elämäntapa, koska varhaislapsuus on merkittävintä aikaa oppimiselle ja kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12.)

Nykyaikana fyysisen aktiivisuuteen ovat vaikuttaneet kielteisesti kiireellisempi työtahti, arjen kiire, teknologian kehittyminen ja niiden lisääntynyt käyttö. Runsas viirike- ja tavaramäärä ovat aiheuttaneet sen, että mielikuvitukselliset pelit ja leikit ovat vähentyneet. Yhä useammin myös toiminta on ohjattua ja tekeminen on siirtynyt enemmän ulkoa sisälle. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 13 - 14.)

3.1 Motoristen taitojen kehittyminen ja arviointi

Motoriset perustaidot ovat lapselle välttämättömiä tasapainoon, liikkumiseen ja käsittelyyn tarvittavia taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Niitä tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa, leikeissä ja myöhemmin liikunnan taitojen kehittämisessä. Motoriset perustaidot ovat perustana monipuoliselle liikunnalle. (Iivonen 2008, 21; Sääkslahti 2015, 51 - 57.)

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä välineiden käyttö. Harjoitteluun tulisi varata päivittäin aikaa kaksi tuntia reipasta liikuntaa monipuolisessa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2005, 3, 23 - 24.) Motorisia perustaitojen kehittyminen vaatii liikkeeltä satoja toistoja, jotta liikkeet ja taidot automatisoituvat. Tarvittavat perustaidot tulisi hallita ennen seitsemää ikävuotta. (Gallahue & Ozmun 2006, 15, 26) Motoriset perustaidot voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen; tasapaino, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Gallahue 1993, 8).

Tasapainotaidoilla ihminen pitää asennon yllä, kääntyy, pyörähtää ja pysähtyy (Gallahue & Ozmun 2006, 194). Tasapainoaistit voidaan jakaa vielä kahteen pienempään osioon, staattisiin ja dynaamisiin. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan Ayresin (2008, 51) mukaan kykyä pysyä asennossa tasapainossa paikallaan seisottaessa pystyasennossa ja alaspäin. Mukaan kuuluvat myös koukistukset ja ojennukset. Dynaaminen tasapaino on tasapainon ylläpitämistä liikkeessä. Näitä ovat liikkeet kuten pyöriminen, pysähtyminen ja väistäminen. Tasapainoa tulee harjoitella alustoilla, joissa tasapainon ylläpitäminen on erilaista kuten liukkailla, pehmeillä ja joustavilla pinnoilla. (Gallahue 1993, 9.)

Liikkumistaitoja ovat liikkumisen käytettävät perustaidot. Näitä ovat taidot kuten konttaus, kieriminen, kävely, kiipeäminen, juoksu, hyppääminen ja kinkkaus. Lapsen kehityksen kannalta perustaitojen liikemallit olisi hyvä saavuttaa ennen seitsemää ikävuotta. (Numminen 1996, 26.)

Käsittelytaidoilla pystytään välineiden käsittelyyn ja välineiden liikuttamista raajoilla ja muulla vartalolla (Numminen 2005, 136). Gallahuen (1993, 9) mukaan näitä ovat taidot kuten pyörittäminen, vierittäminen, potkaiseminen, heittäminen, kiinnittäminen ja lyöminen. Karkeamotoriset ja hienomotoriset taidot ovat käsittelytaitojen alakäsitteitä. Karkeamotoriset taidot ovat liikkeitä kuten potku ja heittäminen, jotka suoritetaan suurilla lihasryhmillä. Hienomotoriset taidot ovat päinvastoin pienten lihasten tuottamia liikkeitä kuten piirtämiseen ja kengännauhojen sitomiseen liittyvät lihakset. Taitojen kehittymisen edellytyksenä on, että lapsi pääsee käsittelemään mahdollisimman paljon erilaisia välineitä. (Numminen 2005, 136 -137, 147.)

Yksilöitä verrattaessa motorikassa on havaittavissa tietty järjestys. Yleisesti kehitys voidaan kuitenkin luokitella viiteen vaiheeseen, joista kolme ensimmäistä tapahtuu ennen kouluikää. Ensimmäinen on heijastevaihe ensimmäisen ikävuoden aikana, jossa opitaan taitoja kuten tarttuminen ja silmien räpytys. Toinen vaihe on alle kahden vuoden iässä opittava alkeellisten taitojen omaksuminen, jolloin opitaan ensimmäisiä liikkumiseen ja käsittelyyn liittyviä perustaitoja. Perustaitojen oppiminen kokonaisuudessaan tapahtuu 3 - 7 – ikävuoden välillä, kun hermoverkosto

on tarpeeksi kehittynyt. Tässä kolmannessa vaiheessa riittävillä virikkeillä ja toistoilla saadaan taidot kehittymään. (Mero 2007, 244.)

3.2 Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen ja arviointi

Lapsen tärkeimmiksi sosioemotionaaliksi pätevyysalueiksi on määritelty tietoisuus itsestä ja toisista, vastuullinen päätöksen teko, itse – ja ihmissuhteiden hallinta. Määritelmän on tehnyt lasten ja nuorten sosioemotionaalisia taitoja edistävä, arvioiva ja tutkivat järjestö CASEL. (Takala 2015.) Muita sosioemotionaaliset taitoja ovat erilaiset vuorovaikutustaidot, kuten ystävyysuhteiden luominen, kuunteleminen, yhteistyökyky, empatiakyky, itsensä ilmaiseminen, ongelmaan puuttuminen ja ratkaisemisen taidot sekä auttamistaidot (Sääkslahti 2015, 113 - 121). Sosioemotionaalisia taitoja voidaan harjoittaa liikunnan avulla esimerkiksi antamalla lapselle liikuntatuokion aikana palautetta, opettaa itsehillintää (kestää tappion, kuuntelee ohjeita), sosiaalisia kykyjä (opettaa yhteistyöhön, ottaa kontaktia muihin lapsiin), empatiaa (samaistuminen toisten tunteisiin sekä oma-aloitteinen anteeksipyttäminen) sekä itsetuntemusta (uskaltaa ilmaista itseään sekä tunnistaa omat kykynsä) (Haatainen, Kaltiainen, Lehtola-Kettunen, Siipola & Takala 2004).

Ryhmässä toimiessa voimme huomata olevamme erilaisia, mutta silti saavamme aikaan asioita. Ryhmässä pystytään kehittämään sosiaalisia taitoja ja kanssakäymistä toisten kanssa ilman varsinaista valvontaa. Näitä pystytään harjoittamaan erilaisten leikkien kautta. (Hyvärinen, Sankala 2010.)

Leikin kautta lapsi oppii itselleen tärkeitä taitoja: fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia. Taaperoikäisenä lapsi tutustuu ympäröivään tilaan, kehoonsa ja tavaroihin, seuraa muita ja oppii mallista. Neljän vuoden iässä yleisimmin leikissä on mukana lapsen oma mielikuvitus ja lelut ovat olennainen osa leikkiä. Lelujen omina pitäminen on tärkeää, kieli kehittyy mielikuvituksen mukaan tulon myötä. Samalla leikit muuttuvat entistä enemmän yhteisleikeiksi ja tavaroita opetellaan jakamaan muiden

kanssa. Yhteistyötaidot kehittyvät yhteisten leikkien myötä kuten myös pitkäjänteisyys, kun leikki jääkin kesken ja sitä jatketaan seuraavana päivänä. (Koivunen 2009, 40.)

Takala on tutkimuksessaan (2015) tutkinut, kuinka liikuntainterventiolla voidaan kehittää 3 - 4-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisia taitoja. Tutkimuksessa oli nimetty koeryhmä ja kontrolliryhmä. Eroja oli tietyissä taidoissa, mutta ne eivät olleet tilastollisesti merkittäviä. Huomattava muutos tutkimuksen koeryhmän alku -ja loppumittauksen välillä oli seuraavissa sosioemotionaalisissa taidoissa: ”Ohjeiden kuuntelu”, ”Ottaa kontaktia toisiin”, ”Auttavainen” ja ”Vuoron odottaminen”. Nämä taidot olivat paremmat loppumittauksessa kuin alkumittauksessa. Kuitenkaan yhtä huomattavaa eroa ei havaittu yhteistyötaidoissa. Kontrolliryhmässä suurin muutos parempaan suuntaan tapahtui vuoron odottamisessa, kun taas muissa yksittäisissä taidoissa ei tapahtunut merkittävää muutosta.

Sosioemotionaalisten taitojen seurantaan on kehitetty monenlaisia erilaisia mittareita, joissa on arvioitu muun muassa oppilas-opettaja välistä vuorovaikutussuhdetta, esikouluohjelman laatua ja varhaiskasvatusikäisten lasten ympäristön arviointia. Näitä mittareita on arvioitu Denhamin ym. yleiskatsauksessa (2010). Pienten lasten sosioemotionaaliset taidot ovat olleet tutkimusten kohteena ainakin seuraavien käsitteiden kautta: sosiaaliset taidot, tunteet, emotionaaliset taidot ja sosioemotionaalinen käyttäytyminen. Esimerkiksi pienten lasten tunteiden ilmaisemiseen ja toisen tunteiden tunnistamiseen on luotu: The Affect Knowledge Test (AKT). Lasten tilannekohtaista tunteiden tunnistamista on avustettu käyttämällä nukkeja/pehmoleluja. Lyhyiden näytelmien aikana kertoja näyttelee erilaisia tunnetiloja hyödyntäen omaa ääntään, kehoaan, ilmeitään ja nukkeja. Lapselta sitten kysellään miltä nukesta tuntui näytellyssä tilanteessa kuten saatuaan kaveriltaan hauskan lelun lainaan. Lisää pienten lasten sosioemotionaalisten taitojen arviointilomakkeita (Takala 2015, 27).

Pienten lasten sosioemotionaalisten taitojen mittausta on tehty myös tutkimalla kuvattua videomateriaalia (Lewis, Lamey, & Douglas 1999) ja haastattelemalla

vanhempia lastensa taidoista ja itse lapsia. Päiväkoti-ikäisiltä voidaan myös pyytää itsearviointia omista sosioemotionaalisisista taidoista (Hyvönen ym. 2014).

3.3 Erityistukea tarvitsevien lasten kehitys

Lasten kehityksessä on kuitenkin eroavaisuuksia ja aina kehitys ei suju ilman ongelmia. Noin kuudella prosentilla on todettu olevan motorisia vaikeuksia. Ne voivat ilmentyä lapsilla arjenhaasteina liikuntasuoritteissa ja kädentaidoissa. (Ahonen, Cantell & Rintala 2002, 142 – 143.) Näillä lapsilla on yleensä vaikeampaa omaehtoinen liikunnan harrastaminen, joten he tarvitsevat enemmän erityishuomiota liikuntaa suunniteltaessa. Motorinen kömpelyys liitetään usein tarkkaavaisuuden häiriön oireeksi (ADHD) kuten myös dysfasiassa eli kielikyvyn häiriössä. (Mälkiä & Rintala, 2002, 144 – 145.) Siirtyessä koulumaailmaan kömpelyys voi haitata lapsen minäkäsitystä sekä itsetunnon rakentumista (Lyytinen, Ahonen Korhonen, Korkman, Riita, 2002, 270).

Erityistukea tarvitsevien opetuksessa tulee luoda rutiinit, jotka auttavat oppimista. Opetuksessa tulee olla selkeät aloitukset ja lopetukset sekä muistaa kärsivällisyys ja rohkaisu. Tunnista tulee turvallisuuden tunne lapselle, kun hän osaa ennakoida tulevaa. (Huovinen, Niemelä & Rintala 2012, 56.) Opetuksessa kannattaa kiinnittää huomio siihen, että asian opettaminen tapahtuu loogisesti helpposta vaikeampaan. Harjoitusten kiinnostavuus, mielekkyys ja oppijan oma halu ovat edellytyksiä oppimiselle. (Ikonen & Suomi 1998, 158 - 159.)

Erityistukea tarvitsevien arvioinnissa on usein haasteita. Mittaamiseen liittyy monia virhetekijöitä, jotka vaikuttavat tuloksiin. Näitä voivat olla kehon poikkeavuudet, lääkitys ja ennalta arvaamattomat tekijät. Arviointitilanteissa pitää olla turvallinen ympäristö ja testaajan ammattitaitoinen. Saatujen tulosten kautta tulee voida tehdä järkeviä ratkaisuja ja päätösten tulee pohjautua luotettaviin tiedonkeruumenetelmiin. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 63.)

3.4 Aikuisen rooli lapsen kehityksen tukena

Aikuisten on mahdollistettava omilla toimillaan lasten motoristen taitojen normaalia kehitystä. Aikuisten tulee luoda sopivia edellytyksiä lapsen minäkuvan rakentumiselle. Tämä mahdollistetaan antamalla lasten liikkua mahdollisimman paljon ja omaehtoisesti. Lapsille on luotava tilanteita, myös arjen hoitotilanteissa, jossa lapsi voi opetella itsenäisesti oman kehonsa liikuttamista. Lapsille on luotava sellaiset olosuhteet, jossa saa harjoitella monipuolisesti eri aistien; näkö, kuulo, näkö, haju, tasapaino, tunto ja liike kautta, tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä. Aikuinen tulee omalla toiminnallaan vähentää lasten toiminnan kannalta turhia aistinärsytyksiä ja näin auttaa lasta oivaltamaan aistituntemusten merkityksen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

Aikuisen tulee huolehtia lasten ohjaamisesta ja opastuksesta leikkien pariin silloin, kun lapsi ei leiki. Huolehtiminen tapahtuu luomalla leikkipaikkoja ja virikkeellistä toimintaa, jossa lapsi pääsee oppimaan leikkimistä omaa luovuutta käyttäen leikitovereiden kanssa turvallisessa ympäristössä. (Halenius & Suhonen 2006, 74.) Aikuisten rooli on antaa lapsille virikkeitä antamalla välineitä lasten leikkien käyttöön.

3.5 Liikuntavälineet lapsen kehityksen tukena

Liikuntavälineet lisäävät mielikuvitusta leikkien ympärille. Ne tukevat lapsen luonteenomaista tutkiskelua ja antavat luovuudelle mahdollisuuden. Liikuntavälineet konkretisoivat liikkeitä ja auttavat näin pienempiäkin lapsia harjoittamaan motorisia taitoja helpommin. Välineitä käsiteltäessä lapsi käyttää useita aistejaan samanaikaisesti, joka kehittää niiden yhteistoimintaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159.)

Välineiden käytöllä on monia positiivisia vaikutuksia. Välineiden avulla voidaan luoda pari- tai ryhmätyöskentely tilanteita, joissa lapsen sosioemotionaaliset taidot pääsevät kehittymään. Lisäksi samalla harjoitetaan keskittymistä ja luodaan tarpeeksi haastavilla välineistöllä onnistumisen kokemuksia. Erilaiset välineet kehittävät lasta motorisilta taidoilta, kun hän harjoittelee käsittelyä, heittämistä ja potkaisemista. Käsi-silmä/jalka koordinaatio, tilan ja suuntien hahmottaminen sekä voimankäytön hallinta kehittyvät välineillä leikkiessä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 160.)

Hyvät välineet ja varusteet ovat edellytyksenä liikunnasta nauttimiselle. Liikuntavälineissä on tärkeää, että ne ovat käyttäjälle sopivan kokoiset ja mittaiset, jotta ensikokemukset lajista ovat hyvät. Vaatetuksella on myös oma roolinsa liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Oikeanlaisella pukeutumisella pidetään iho kuivana ja lämpöisenä, jotta ulkoillessa kylmyys ei haittaa liikkumista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 262.)

4.KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kajaanin kaupungin varhaiskasvatuksessa oli tarve päivittää LiikuntaVasun eli varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman sisältöä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella LiikuntaVasuun motorisia ja sosioemotionaalisia taitoja kehittäviä harjoitteita huomioiden erityistukea tarvitsevat lapset sekä tuottaa tietoa liikuntavälineistä ja liikuntaseuroistatukemaan liikuntavastaavien työtä.

Henkilökohtainen tavoitteemme oli edistää omaa ammattitaitoa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan suunnittelussa. Pienempiin tavoitteisiin jaettuna tarkoitus oli kehittää omaa osaamista tutustumalla varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmaan samalla päivittäen ja kehittäen sitä kohderyhmän mukaisesti. Tavoitteiden kautta tarkoitus oli myös parantaa mahdollisuuksia työskennellä koulutuksen jälkeen oman suuntautumiseen liittyvissä työtehtävissä lasten ja nuorten parissa. Yhteiskunnallisena tavoitteena oli kehittää varhaiskasvatuksen liikuntaa Kajaanin kaupungissa.

Opinnäytetyömme kehitystehtävät ovat

1. Millaiset harjoitteet kehittävät 3 - 6-vuotiaiden lasten motorisia taitoja?
2. Mitkä ovat 3 - 6 -vuotiaiden lasten sosioemotionaalisia taitoja ja millaisilla harjoitteilla liikunnassa huomioidaan sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen?
3. Millaiset mittarit ovat luotettavia lasten motoristen ja sosioemotionaalisten taitojen arvioimiseen?

5. VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMAN TUOTTAMINEN

Tuotteistaminen on Parantainen (2007, 11) määritelmän mukaan palvelutuote, joka on jalostettu asiantuntemuksesta ja osaamisesta. Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna tuotteistetun opinnäytetyön tarkoitus on käytännön toimen ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen. Kohderyhmästä riippuen toteutusmuotoja voivat olla opas, kansio, kotisivut tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.)

Asiakkaan tarpeiden mukaan tuotteistuksella on tarkoitus muokata haluttua palvelua hallittavampaan muotoon (Tuotteistus tutuksi 1998, 12). Opinnäytetyön toteuttamismuodoksi valitsimme arkikäyttöön sopivan tiivistetyn oppaan, joka tulee sekä päiväkotien että päiväkotien perheiden käyttöön.

Uimosen (2005, 210) mukaan pelkkä kirjoittaminen ei riitä itsessään tavoitteena, vaan tekstin tavoitteena on pyrkiä johonkin, jolla saadaan aikaan vaikutusta jossakin. Tavoitteemme on luoda opas, joka on arkikäyttöön sopiva ja on apuna harjoitettaessa sekä arvioidessa lapsen kehitystä.

5.1 Kajaanin kaupungin varhaiskasvatus

Yhteistyö varhaiskasvattajien kanssa on ollut aktiivista ja molemmin puolin tärkeää. Heidän toiveidensa ja palautteensa avulla olemme työstäneet opasta eteenpäin. Yhteistyömme alkoi tapaamisella yhdessä Kaisa Mustosen, joka oli työelämäneustajamme, ja ohjaavan opettaja Katri Takalan kanssa. Kokouksessa kävimme läpi, minkälainen nykyinen Kajaanin LiikuntaVasu on, miksi se kaipaa päivittämistä, miten varhaiskasvattajat ovat sitä käyttäneet hyväksi omassa työssään. Opinnäytetyöprosessin alussa, syksyllä 2014, tapasimme Kajaanin kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntavastaavat heidän yhteisessä kokouksessaan. Kokouksessa esittäydymme heille ensimmäistä kertaa. Kokouksessa kysyimme heiltä,

mitä he haluaisivat tulevaan LiikuntaVasuun. Tässä vaiheessa tarkempi aiheemme ei ollut vielä selvä.

Vuoden 2015 alussa varhaiskasvattajilla oli workshopit Kajaanin ammattikorkeakoululla. Takala oli heidän ohjaajansa kyseisen päivän. Olimme päättäneet käyttää tilaisuutta hyväksi ja kerätä heiltä aineistoa opinnäytetyöhömmen. Laadimme heille kysymykset liittyen LiikuntaVasun tulevaan sisältöön. Kysymykset käsittelivät: millaisilla harjoitteilla/leikeillä kehität erilaisia sosioemotionaalaisia ja motorisia taitoja, tarvittavat välineet ja välinetietoutta/ohjeita vanhemmille sekä vapaata kommentointia alustavasta oppaan mallista. Varhaiskasvattajat jaettiin pienempiin ryhmiin, millä pystyimme saamaan enemmän materiaalia kasaan. Useamman ääni pääsi paremmin kuuluviin, sillä kaikki eivät kuitenkaan ajattele täysin samalla tavalla tai omaa yhtä suurta harjoitekirjoa ja tietotaitoa kuin toiset. Teimme heidän vastauksistaan kattavan yhteenvedon (Liite 2.) ja näitä vastauksia olemme käyttäneet hyödyksi luodessamme oppaaseen sisältöä. Tämän aineiston keruun jälkeen olemme keskittyneet oppaan tekemiseen.

Seuraavan kerran tapasimme yhdessä työelämän yhteyshenkilön kanssa oppaan viimeistelyvaiheessa. Ennen tapaamista lähetimme siinä vaiheessa olevan oppaan arvioitavaksi hänelle. Työmme kannalta hänen palautteensa on meille tärkeää. Hänen palautteensa oli positiivista ja opas varhaiskasvattajien työntueksi sopiva. Valmiin oppaan käymme esittelemässä Kajaanin varhaiskasvatuksen liikuntavastaaville 4.12.2015. Oppaan muokkaus- ja jakamisoikeudet annettiin Kajaanin kaupungille, jotta opasta päivitystä voi jatkaa tulevaisuudessa.

5.2 Oppaan sisältö

Oppaan luotettavuuden kannalta kannattaa kiinnittää huomiota lähdekriittisyyteen. Tieto tulee kerätä uusimmista tutkimuksista, artikkeleista sekä yhteisistä valtakunnallisista suuntauksista, joita on säädetty. Tiedon on oltava mahdollisimman ajankohtaista, koska tieto kehittyy ajan myötä ja saattaa kumota aikaisempaa, van-

hempaa tietoa. (Vilkka & Airaksinen 2004, 53.) Olemme käyttäneet opinnäytetyösämme mahdollisimman tuoretta niin kotimaista kuin valtakunnallista teoriatietoa ja uusimpia tutkimuksia oppaamme tukena, jotta oppaamme on luotettava, ajankohtainen ja kohderyhmälle sopiva. Olemme pyrkineet löytämään ja sitä myötä käyttämään alkuperäiskirjallisuutta, mitä on tullut eteen aihepiiriä käsittelevissä tutkimuksissa ja opinnäytetöissä. Hyvässä suhteessa olemme päässeet käsiksi niihin.

Sisällöstä löytyy, keskeisten käsitteiden avaaminen, liikuntaa päiväkotikäisille, välineiden hankinta ja käytön ohjeistuksia, arviointimittareita lapsen havainnointiin, motoristen taitojen kehitysvaiheet sekä yhteistietoja liikuntamahdollisuuksista ja – paikoista. Oppaassa on esimerkkiharjoitteiden lisäksi ohjeet lisäharjoitteiden löytämiseen. Sisällön suunnittelussa käytimme apuna Kajaanin kaupungin varhaiskasvattajien ideointia (Liite 2).

Oppaan sisältö on jaettu vastuualueisiin, mutta muiden opinnäytetyönvaiheiden kanssa teemme tiivistä yhteistyötä. Opinnäytetyön valmistumisen aikana jaamme tarvittaessa tehtäviä sen mukaan, jos toisen työmäärä on huomattavasti suurempi kuin toisen.

Oppaaseen etsimme monipuolisia ja sopivia harjoitteita, jotka auttavat kehittämään 3-4-vuotiaiden sekä 5-6-vuotiaiden motorisia – ja sosioemotionaalisia taitoja. Yhdessä työelämän yhdyshenkilö Kaisa Mustosen ja ohjaavan opettaja Katri Takalan kanssa päädyimme valitsemaan kyseiset ikäluokat.

Maksullisen taustamateriaalin hankintaa emme laskeneet kustannuksiin. Oppaasta, josta tehtiin paperinen versio, tuli kustannuksia. Kustannukset eivät kuitenkaan olleet suuret, koska tuote valmistettiin myös pdf-pohjalle. Kustannukset riippuvat paperin laadusta, värivalinnoista, oppaan koosta sekä valmistuskustannuksista. Pohja jaettiin Kajaanin kaupungille, josta se lähetetään joko paperisena tai sähköisenä versiona eteenpäin päiväkodeille.

Valmista tuotetta hyödynnetään päiväkodeissa oppaana vanhemmille sekä varhaiskasvattajille apuna tavoitteellisia liikuntatuokioita suunniteltaessa. Lasten vanhemmille opas antaa tietoa lapsen kehitysvaiheista, liikunnan tarpeesta, antaa apua välineiden hankintaan sekä antaa tietoa harrastusmahdollisuuksista Kajaanin alueella. Opinnäytetyöllämme kehitimme ja päivitimme Kajaanin kaupungin LiikuntaVasua, jota jatkossa voi kehittää eteenpäin eri osa-alueilla.

5.3 Oppaan ulkoasu

Oppaalla tulee luoda jotain uutta ja sen tulee olla yksilöllinen. Muita kriteereitä ovat käytettävyys, täsmennetty asiasisältö, houkuttelevuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2004, 53.) Kajaanin kaupungilta tuli toive, että tuote olisi selkeä ja arkikäyttöön sopiva opas sekä liikuntavastaaville että lasten vanhemmille. Tuotteesta toivottiin myös sähköistä versiota, jotta opasta voidaan jakaa sähköisesti sekä tulostaa päiväkodeittain, myös vanhemmille tarvittaessa.

Pyrimme luomaan oppaasta kohderyhmää parhaiten palvelevan. Kiinnittämällä huomiota ulkoasuun edistetään sen käyttöä (Jämsä & Manninen 2000, 103 - 104) sekä yksilöllisellä tavalla toteuttaa se pyrimme erottumaan muista vastaavanlaisista tuotteista (Airaksinen & Vilka 2004, 51 - 52). Alustavasti oppaamme oli liitteen (1) kaltainen. Kehitysideoiden kautta ulkoasusta tuli lähes suunnitelman mukainen.

Fonttina oppaassamme käytimme Tahomaa, koska halusimme oppaasta selkeän ja helppolukuisen. Pesosen ja Tarvaisen mukaan selkeän fontin valinta on yksi merkittävimmistä tekijöistä oppaassa. Muita huomioon otettavia seikkoja ovat fontin koko, tekstin asettelu, palsta- ja rivivälit. (Pesonen & Tarvainen 2003, 30.) Pesosen ja Tarvaisen mukaan (2003, 34 - 35) myös turhia tavutuksia on hyvä välttää, sanojen väleissä ei tule olla turhia aukkoja. Olemme asettaneet kappaleet sivuille siten, että ne ovat lukijalle helppolukuisia. Otsikossa olemme käyttäneet normaalia isompaa fonttia ja riviväliä 1,5, jotta kappaleet eivät ole liian tiiviinä näköisiä.

6. POHDINTA

Tärkeä osa opinnäytetyössä on oman opinnäytetyön prosessin arviointi. Kehittymistä kuvastaa muun muassa se, että oppii tunnistamaan omat vahvuudet sekä tarpeen vaatiessa verkostoitumalla kehittämään heikkoja osa-alueita. Oma työtä tulisi osata arvioida ikään kuin ulkopuolisena henkilönä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 106 -107.)

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä, lähes vuoden kestänyt prosessi. Prosessi on pitänyt sisällään ennen kaikkea ajatustyötä, mutta myös runsaasti tiedonhakuja, kirjoittamista, aikataulujen yhteensovittamista ja materiaalihankintoja. Opinnäytetyön ja projektin tavoitteet muokkautuivat ja tarkentuivat jo prosessin alkuvaiheessa ja ovat pysyneet kutakuinkin samoina prosessin edetessä. Aluksi aiheemme olisi ollut Kajaanin kaupungin LiikuntaVasun päivittäminen kokonaisuudessaan, mutta se olisi ollut meille aivan liian suuri aihealue. Lopulta päädyimme keskittymään tähän aihepiiriin, sillä se on yhä erittäin ajankohtainen. Ajan kuluessa teoriatiedon, päiväkodin toiveiden ja omien kiinnostuksen kohteiden yhdistelmästä muodostui kokonaisuus.

6.1 Oppaan onnistumisen arviointi

Oppaan alustavaa runkoa esiteltiin varhaiskasvattajien tapaamisessa prosessin alkuvaiheessa. Lisäksi saimme tuotteesta kirjallista palautetta varhaiskasvattajilta ja siitä saatu palaute oli pääosin positiivista. Muutamia kehitysideat oppaan sisällöstä otimme mukaan lopulliseen tuotteeseemme.

Meidän opinnäytetyössämme korostuu varsinkin se, että oppaassamme tulee olla teoreettinen asia aukaistu arkikielelle. Arvioinnissa korostuvat tietoperusta, soveltaminen käytäntöön sekä tarkoituksenmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 106.) Teoriatiedon opiskelun jälkeen tarkastelin tuotettamme tästä näkökulmasta. Oppaasta huomasin ja sai korjattua pieniä asioita enemmän arkikielelle. Kun kirjoittaa

teoriapohjaista tekstiä niin hyvin usein sokaistuu omalle tekstilleen ja tällaisia asioita ei osaa välttämättä ottaa huomioon. Varsinkin kun etsii tietoa useasta eri lähteestä ja itselle alkaa selkiytyä asia sen toistuesssa, saattaa termistö jäädä vaikeaselkoiseksi toiselle lukijalle.

Oppaan sisältöön olimme työelämän yhteyshenkilön kanssa tyytyväisiä. Vilkan ja Airaksisen (2004, 106) mukaan onnistuneessa toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuu juurikin tuotoksen käytettävyys kohderyhmässä. Harjoitteiden osalta teimme oppaasta enemmänkin tietolähteen, mistä löytää erilaisia harjoituksia. Näin saimme oppaasta tiiviimmän ja emme itse tuottaneet oppaaseen harjoituksia sen vuoksi. Lapsen kehityksestä olevat tiedot oppaassa koimme tukevan lopulta enemmän lasten vanhempia kuin varhaiskasvattajia. On kuitenkin hyvä, että varhaiskasvattajat tulevat itse päivittämään opasta vuositasolla, joten siitä tulee muokkautumaan myös enemmän heidän työtä tukeva opas.

Muita huomioitavia asioita olivat oikeakielisyys sekä tekstin jäsentely (Vilka & Airaksinen 2004, 108). Varsinkin pitkien sanojen käyttöä olemme saaneet miettiä. Tekstissämme esiintyy sanoja kuten ”Kajaani varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma” usein yhdistettynä sanoihin ”motoriset taidot” ja ”sosioemotionaaliset taidot”, joten lauseenrakenteita olemme saaneet miettiä toden teolla. ”Varhaiskasvatussuunnitelman” olemme lyhentäneet avauksen jälkeen lyhempään tunnettuun muotoon VaSu, joten sitä kautta myös olemme saaneet tekstiä hieman lukijaystävällisemmäksi. Lyhenteitä olemme osanneet välttää, mutta esimerkkiharjoitteita olemme avanneet aloittamalla ”...esim. liikkumalla puussa” kun asian voisi ilmaista ”taitoa voidaan kehittää harjoitteilla kuten puussa kiipeilyllä”. Tekstistä tulee heti paljon sulavampaa, kun asian esitti toisin.

Varsinkin alussa oli vaikeuksia olla tuottamatta kaikkea tekstiä paperille mitä mieleen tuli. Tarkoituksena oli kuitenkin tuottaa mahdollisimman tiivistä tekstiä. Oikoluimme tuottamaamme tekstiä aika ajoin ja saimme poistaa turhaakin tekstiä joko toiston tai asiaankuulumattomuuden johdosta. Työtämme on helpompi tarkastella, kun teksti on hyvin jäsenneiltyä ja kokonaisuudenkin hahmottaa paremmin.

Omasta mielestämme onnistuimme täyttämään toiveet oppaan suunnalta hyvin varhaiskasvattajilta saatujen ohjeiden pohjalta. Ulkoasusta olisimme voineet pyytää asiantuntijan näkemystä, koska kokonaisilme ja viimeistely ovat tavoitteiden saavuttamiseen osa-alueita (Vilkka & Airaksinen 2004, 106). Luotimme kuitenkin siihen, että teoritiedon kautta saimme ulkoasusta tyydyttävän, mutta parannettavaakin jäi. Alkuun ajattelimme käyttää oppaan tuottamiseen InDesign – ohjelmaa. Koska ammattitaitomme ja aikamme eivät riittäneet ohjelman käytön opetteluun, päädyimme lopulta tuottamaan oppaan Microsoftin Word – ohjelmalla. Wordilla tehtäessä oppaan ulkoasun muokkaaminen on rajoittuneempaa kuin InDesignin. Tämän vuoksi oppaan ulkoasusta emme saaneet aivan parasta lopputulosta.

Kysyimme lähes valmiista oppaasta palautetta muutamalta varhaiskasvattajalta sekä viimeisimpänä työelämän yhteyshenkilöltä ja heidän palautteensa oli pelkkää positiivista. Valmiin oppaan käymme esittelemässä Kajaanin varhaiskasvatuksen liikuntavastaaville 4.12. joten heidän palautettaan emme saa valitettavasti näkyviin opinnäytetyöhömmme.

6.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Ensimmäisenä oli aiheen valinta ja rajaus. Tämä osa on tärkeimpiä vaiheita prosessin kannalta. Kaiken pohja. Aiheen sai valita itselle mielenkiintoisen aiheen, jonka sisältöön pystyy itse vaikuttamaan enemmän tai, kuten me, ottaa valmis aihe minkä sisältöön ei välttämättä ole niin merkittävää päätäntävaltaa. Sen takia valmiin aiheen valintaa kannattaa harkita ja kannattaa pohtia oma aihe opinnäytetyölle.

Kirjallisuuden etsimisessä ei ole meidän opinnäytetyömme aikana ollut suurempia vaikeuksia. Tämä osittain siksi, että aiheitamme lapsien liikunnasta on tutkittu suhteellisen paljon. Sosioemotionaalisten taitojen osalta tiedon kerääminen on ollut niukempaa, mutta onneksi ohjaava opettajamme Katri Takala on tutkinut aihetta, joten häneltä saimme paljon tukea.

Sisällön suunnittelu oli yksi vaikeimmista prosessin vaiheista. Vaikka molempien opinnäytetyön tekijöiden vaihtoehto-opintosuuntautumisena on lasten ja nuorten liikunta, on ollut hankala luottaa siihen, että tuottamamme sisältö tulee varmasti olemaan luotettava ja pätevä. Aiheen valinta vaikuttaa siihen mitä sisältöä tuotetaan ja hankaluuksia on tuottanut aiheen rajauksen muuttuminen. Ensiksi tehtävämme oli päivittää Kajaanin liikunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Suunnitelimme siihen sisällön ja myöhemmin asioiden lisääntyessä huomasimme, että aihe on aivan liian suuri toteutettavaksi. Uusien rajoitusten myötä saimme selkiytettyä sisältöä.

Kehittämistehtävät ovat myös muuttuneet sen mukaan, kun aihetta sai rajattua tarkemmin. Kuitenkin kehittämistehtävät ovat pysyneet isommilta linjoilta lähes samanlaisina. Kehittämistehtävät ovat pitäneet opinnäytetyössämme suunnan ja voi sanoa, että olemme onnistuneet tällä osa-alueella hyvin.

Lukeminen ja muistiinpanojen tekeminen jäi omalta osa-alueeltaan vähemmälle. Hieman oikaisten menimme suoraan aineiston hankintaan suoraan. Näin jälkikäteen ajateltuna juuri aineiston hankintaa olisi helpottanut, jos lukemista olisi harrastanut erikseen eikä aineiston keruun yhteydessä. Aineiston keruussa oli ongelmakohtia siinä, mitkä kelpaavat opinnäytetyöhömmme. Asiantuntijuutta mitattiin siinä, että osaa poimia aineistosta luotettavimmat ja aiheeseen sopivimmat. Mielestämme olemme saaneet opinnäytteeseen tuoretta ja kansainvälisestikin luotettavia lähteitä.

Tutkimusmenetelmistä olemme käyttäneet tuotteistamista sekä laadullista haastattelua varhaiskasvattajille. He ovat tukeneet omilla tiedoillaan ja ammattitaidollaan oppaamme tuottamista. Koska tuote tulee varhaiskasvattajien käyttöön ja toimeksiantajamme on Kajaanin kaupunki, niin meidän tuli työssämme toteuttaa haluttuja valintoja. Tätä kautta saamamme aineiston käsittelimme kootusti yhteenvedoksi ja otimme käyttöön halutuimmat toteuttamismuodot.

Raportointi oli suhteellisen työläs prosessi, koska tuntui, ettei se tule koskaan olemaan täydellinen ja valmis. Aina löytyy parannettavaa. Lisäksi kaikki tyyliasujen

korjaamiset otsikoinnista oikean mittaisiin väliviivoihin aiheuttavat työtä, kun niitä ei alkuun huolehtinut heti kuntoon. Kirjoitusasua on ollut myös vaikea saada luki-jaystävälliseksi, ettei teksti ole pelkkää teoria osuutta teoria osuuden perään. On ollut vaikea luoda punaista lankaa teorian keskelle. Asioiden esittäminen loogisessa järjestyksessä on tuottanut työtä ja asiat hakivat paikkaansa loppumetreille asti. Raportoinnissa on se hieno puoli, että asiat selkiytyvät koko ajan ja lopputuloksesta näki, miten pitkän matkan on alusta kulkenut loppuun.

Arviointia on tapahtunut koko prosessin ajan ja oman kehittymisen on huomannut selkeästi siinä, miten prosessin vaiheet ovat jääneet mieleen. Nyt jos lähtisi tekemään uutta opinnäytetyötä, osaisi varmasti tehostaa ajankäyttöä. Samalla aineistoa osaa etsiä laajemmilta asiayhteyksiltä ja näin ollen opinnäytetyö olisi varmasti laadukkaampi. Näitä asioita ajatteleamalla jo huomaa, että kehittymistä on tullut huimasti asiantuntijuudessa omaa alaa kohtaa.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tuotteistamisprosessin tarkalla selostuksella tuotteistetussa opinnäytetyössä luodaan luotettavuutta. Tuotteistamisprosessissa on tuotava julki tuotteen tekemisen eri työvaiheet, mikä selventää lukijalle tuotteistamisen kulun. Joka käänneessä on muistettava lähdekritiikki, jotta opinnäytetyö on luotettava. (Hirsjärvi ym. 2009, 189, 261.)

Opinnäytetyön tekijöiden ammatillinen osaaminen vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Ammattitaidosta kertovat oman alan hyvä hallinta sekä huolellinen raportointi. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. 2002, 4.)

Tulemme arvioimaan tuotteistamisprosessin luotettavuutta kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä soveltaen. Niitä ovat oman opinnäytteen kohdalla: uskottavuus, tulosten vahvistettavuus ja merkityksellisyyden arviointi, aineiston kyllästeisyys ja siirrettävyys (Nikkonen 1997, 146 - 147).

Uskottavuudella tarkoitetaan, että säilyykö totuus tutkijan ja tiedonantajien välillä (Nikkonen 1997, 146). Työelämän yhteyshenkilön, opinnäytetyön ohjaavan opettajan ja meidän välisissä tapaamisissa tavoitteena oli keskusteleva, avoin ja tavoitteellinen ilmapiiri. Tapaamisissa teimme tarvittaessa muistiinpanoja, sillä varsinkin opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa jokainen muistiinpano auttoi meitä eteenpäin. Työelämän yhteyshenkilöltä ja muilta kaupungin liikuntavastaavilta saamamme ehdotusten ja toiveiden mukaan, tuotimme oppaaseen sisältöä, jotta he voivat luottavaisin mielin käyttää opastamme omassa työssään.

Tulosten todeksi vahvistettavuudella tarkoitetaan, etteivät tutkimustulokset voi pohjautua pelkästään tutkijan käsityksiin vaan niiden tulee pohjautua pätevään aineistoon ja empiriaan (Nikkonen 1997, 146). Tämä tarkoittaa sitä että käyttämämme teorialähteet ovat monipuolisia ja luotettavia.

Tulosten merkittävyydellä tarkoitetaan, että kerrotut tapahtumat ja toimet ymmärretään ja ne yhdistetään laajempiin kokonaisuuksiin (Nikkonen 1997, 147). Oppaan sisältö tulee perustumaan mahdollisimman tuoreeseen ja luotettavaan teoriapohjaan sekä tutkimustietoon.

Aineiston kyllästeisyydellä tarkoitetaan tutkijan saaneen aiheesta kaiken oleellisen tiedon (Nikkonen 1997, 147). Opinnäytetyössämme käyttämämme lähteet ovat kattavia ja mahdollisimman tuoretta tietoa. Lähteinä käytimme kirjallisuutta, internetlähteitä, tutkimusartikkeleita niin kotimaisia kuin ulkomaalaisia lähdekriittisesti.

Tulosten siirrettävyys on myös yksi luotettavuuden kriteereistä. Siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä samankaltaiseen asiayhteyteen siten, että tulkinnat pitävät yhä paikkansa. (Nikkonen 1997, 147.) Oppaassa annetaan ohjeita varhaiskasvatusikäisten lasten motoristen ja sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen. Opas on luotu päiväkodeille ja muille varhaiskasvatustyötä tekeville, heidän työnsä avuksi ja tueksi, jota he saavat käyttää kukin omalla tavallaan. Opasta on mahdollista hyödyntää myös kotitalouksissa.

6.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut varsinainen oppimiskokemus. Alun epävarmuudesta ja jännityksestä on kasvettu ammatillisessa mielessä paljon. Prosessin myötä olemme oppineet etsimään ja hankkimaan tietoa monipuolisesti ja lähdekriittisemmin. Emme ole tyytyneet vain yhdestä lähteestä löydettyyn ja opinnäyteaiheeseen soveltuvaan tietoon, vaan etsineet muita lähteitä tukemaan tietoa. Osaamme myös paremmin arvioida lähteiden luotettavuutta ja eettisyyttä.

Varhaiskasvatuksen liikunta on tullut tutummaksi säädösten, teoria – ja tutkimustiedon kautta. Lähdekirjallisuuden avulla olemme oppineet paljon motorisista – ja sosioemotionaalista taidosta 3 - 6 -vuotiailla lapsilla. Kuten myös, kuinka kyseisten taitojen kehittämiseen ja tukemiseen voidaan vaikuttaa ja näin edistää lasten normaalia kasvua. Taitojen erilaiset arviointimenetelmät ovat tulleet tutuiksi, esimerkiksi lasten sosioemotionaalisten taitojen arviointimenetelmät Takalan (2015) tutkimuksen myötä.

Ammattikorkeakoulun yhteisiin kompetensseihin kuuluu Auvisen (2010, 8) mukaan työelämään verkostoituminen ja työelämäyhteyksien luominen. Opinnäytetyötä tuottaessa olemme kehittyneet pitkäjänteisessä prosessityöskentelyssä. Olemme päässeet työskentelemään liikunta-alan ja varhaiskasvatusalan ammatilaisten parissa ja oppineet tekemään yhteistyötä.

Koulutusohjelmamme yhteiset kompetenssit koostuvat liikuntaosaamisesta, ihmisen hyvinvointi- ja terveystuensaamisesta, pedagogisesta ja liikuntadidaktisesta osaamisesta sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisesta.

Opinnäytetyössämme liikuntaosaamisen osa-alue on kehittynyt vahvasti. Työssämme käsittelemme eri liikuntamuotojen ja harjoitteiden merkitystä 3 – 6-vuotiaiden lasten motoristen ja sosioemotionalisten taitojen kehittymisen edistäjänä. Ymmärrämme näiden mahdollisuudet ja osaamme paremmin soveltaa liikuntaa kohderyhmälle sopivaksi.

Pohtiessa pedagogista ja liikuntadidaktista sekä ihmisen hyvinvointi- ja terveystu- kuntaosaamisen kehittymistä, sopivien harjoitteiden suunnittelussa tavoitteelli- suus ja lasten kasvuun, käyttäytymiseen ja kehitykseen vaikuttavat tekijät ovat tul- leet teoretiedon myötä tutuiksi. Omissa ohjauksissa otamme jo suunnitteluvai- heessa huomioon aikaisempaa tarkemmin motoristen ja sosioemotionalisten tai- tojen kehittämisen. Opinnäytetyöprosessin aikana opitut tiedot ja taidot ovat anta- neet itsevarmuutta hyödyntää näitä suunnittelussa ja itse ohjauksessa. Myös eri- laiset arviointimenetelmät kuuluivat opinnäytetyöhömmme. Koemme asiantuntijuu- temme kehittyneen valtavasti.

Koimme tärkeäksi varsinkin yhteiskunnallisen osaamisen kehittymisen. Oli hienoa päästä työskentelemään Kajaanin kaupungin kanssa yhteistyössä ja tällä tavoin kehittää liikunnan asemaa Kainuun alueella. Olemme opinnäyteprosessin aikana tutustuneet varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien toimintamalliin, jolla pidetään huolta liikunnan riittävydestä ja laadusta päiväkodeissa.

6.5 Jatkotutkimusalueet

Tutkimusta tarkasteltaessa tulee pohtia, mitä jatkotutkimusaiheita aiheesta on syntynyt (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 264–265). Opinnäytetyössämme paneuduimme 3 - 6 -vuotiaiden lasten kehityksen tarkasteluun. Päiväkodeissa on lapsia myös alle tämän ikäryhmän. Kajaanin kaupungin LiikuntaVasua voi tältä osin täydentää kattamaan myös alle kolmevuotiaat lapset.

Toisena kehitysaiheena on Kajaanin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman ja LiikuntaVasun kehittäminen muidenkin osa-alueiden suhteen. Sosioemotionaalisten ja motoristen taitojen lisäksi huomiota voisi vielä enemmän kiinnittää lapsen kehityksen havainnointiin ja siihen liittyviin testauksiin. Samalla voisi tutkia, miten lasten liikkumattomuus esiintyy vai ilmeneekö sitä Kainuun alueella ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Työelämänohjaajan kanssa pohdimme myös, että työtämme päivitetäisiin säännöllisin ajoin. Jatkotutkimusaiheena olisivat siis oppaamme päivittäminen kehitysideoiden ja kokemusten perusteella. Oppaaseen tuotettaisiin lisää materiaalia sekä laajennettaisiin aihealueita.

LÄHTEET

Ahonen, T., Cantell, M. & Rintala, P. 2002. Elämänkulku ja liikunta. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.). Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki. 140 - 179.

Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2005. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Hämeenlinna. 525 - 537.

Auvinen, P., Heikkilä, J., Ilola, H., Kallioinen, O., Luopajarvi, T., Raji, K. & Roslöf, J. 2010. Suositus tutkintojen kansallisen viitekehyksen (NQF) ja tutkintojen yhteisten kompetenssien soveltamisesta ammattikorkeakouluissa. 1 - 8.

Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integration häiriö ja terapia. PS-kustannus. Jyväskylä. 51.

D'Hondt, E., Deforche, B., Gentier, I., De Bourdeaudhuij, I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. & Lenoir M. 2012. A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *International Journal of Obesity* 37 (1), 61 - 67.

Denham, S., Ji, P. & Hamre, B. 2010. *Compendium of Preschool Through Elementary School Social-Emotional Learning and Associated Assessment Measures*, University of Illinois, Chicago.

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. *Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults*. Singapore: McGraw-Hill.

Gallahue, D. 1993. *Developmental physical education for today's children*. Madison WI: Brown & Benchmark.

Halenius, O. & Suhonen, E. 2006. Toimintaan sitoutuneisuuden arviointi leikkikäisellä lapsella. Teoksessa Kontu, E. & Suhonen, E. (toim.) *Erityispedagogiikka ja varhaislapsuus*. Yliopistopaino, Helsinki, 74.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy. 189, 261, 264 - 265.

Holma, T. 1998. Tuotteistus tutuksi. Idea ja työvälitteet. Esimerkkinä kuntoutuspalvelut perusterveydenhuollossa. Suomen Kuntaliitto. Helsinki. 12.

Huovinen, T., Niemelä, S. & Rintala, P. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Tammerprint Oy. Tampere, 56.

Hyvärinen, K. & Sankala, S. 2010. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Oulunseudun ammattikorkeakoulu.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. 2002, 4. Viitattu 22.1.2015. <http://www.kamk.fi/loader.aspx?id=5357c4bd-ac4e-4158-a612-ae8fbeb5562>.

Hyvönen, P., Kroqvist, E-L., Järvelä, S., Määttä, E., Mykkänen, A. & Kurki, K. 2014. Interactive and Child-Centred Research Methods for Investigating Efficacious Agency of Children. Artikkel: Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research Vol. 3, No. 1, 2014 , 82 - 107.

Iivonen, S. 2008. Early Steps - liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Jyväskylä University Studies in Sport, Physical Education and Health. 131.

Ikonen, O. & Suomi, A. 1998,b. Kasvatuksellinen kuntoutus ja opetus. Teoksessa Ikonen,O. (toim.). Autismi. WSOY. Juva. 154 - 187.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy. 103 - 104.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus. 159 - 160, 262.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä. 40.

- Laine, K. & Talon, J. 2002. Interventiomallin kehittelyä päiväkodin vertaisryhmästä syrjäytymiseen. *Kasvatus* 33 (2), 150.
- Lewis, M., Lamey, A. & Douglas, L. 1999. A new systems method for the analysis of early socioemotional development. *Developmental Science* 2 (4), 457 - 475.
- Mero, A. 2007. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.) *Urheiluvalmennus*, VK-Kustannus Oy. Jyväskylä. 244.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Helsinki. Liikuntalääketieteellinen seura. 144 - 145.
- Nikkonen, M. 1997. Etnografinen malli. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen – Julkunen, K. *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. Juva. WSOY. 146 - 147.
- Numminen, P. 2005. *Avaa ovi lapsen maailmaan*. Tampere: Pilot-kustannus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3448-4>.
- Numminen, P. 1996. *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Helsinki: Lasten keskus. 26.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. *Kohti varhaiskasvatuslakia. Varhaiskasvatusta koskevan lainsäädännön uudistamistyöryhmän raportti*. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 11. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr11.pdf?lang=f> i [viitattu 9.10.2015].
- Parantainen, J. 2007. *Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä*. Hämeenlinna: Talentum. 11.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. *Julkaisun tekeminen*. Jyväskylä: Docendo. 30, 34 - 35.
- Pönkkö, A. 2008. *Liikuntavasu - suunnitelma on päiväkodin käyntikortti*. Teoksessa: *Varpaat vauhtiin 22.9.-3.10.2008, Ohjaajan opas 2008, Nuori Suomi*.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy. 63.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52 - 58.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 51 - 57. 113 - 121.

Takala, K. 2015. 3-4 vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa, Jyväskylän yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) : 2/2010. Lasten terveys : LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Uimonen, T. 2005. Asiantuntija kirjoittaa. Teoksessa Asiantuntija viestii – ajatuksesta vaikutukseen. 210.

Varhaiskasvatuslaki 1. luku 2a §. Viitattu 26.10.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 9, 53, 106 - 108.

Oppaan rakenne



Sisällysluettelo

1. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
9. _____

Oppaan esittely

Kestävät käsitteet 1

Lisää käsitteitä...

2

Välineiden käyttö-
ohjeita

3

Liikuntavälineiden hankinta

Ohjeita /Niksejiä
-mot./sos.emot.taitojen
kehitykseen

4

jatkuu...

5

Arvontimittarit

6

Motoristen taitojen
kehitysluuri (kuva)

KUVA

7

Liikuntapaikat ja
seurat, yhteistiedot

8

Lähteet

9

Yhteenveto oppaan sisällön –kyse- lystä varhaiskasvattajille

Liikunnalliset harjoitteet

- Arkiliikkumisen merkitys: ei kielletä kaikkea! Lumipalloseinät, välineiden vapaa käyttö jne.
- Lapset rakentavat itse ratoja/välineitä sekä harjoittelevat siivoamaan omat jälkensä
- Lorupussit/liikuntaleikkipussit odottelu tekemistä
- **Sosioemotionaaliset taidot**
 - *Tunteiden arviointi tuokioiden jälkeen.*
 - *Tunnekuvien käyttö tunteiden ilmaisussa*
 - *Aikuinen apuna lasten tunteiden ilmaisussa: sinua harmittaa koska... Minua harmittaa, koska sinä...*
 - *Parirentoutukset/Lapset esittävät tunteita ja muut arvaavat - toisten tunteiden ymmärtäminen*
 - *Paritehtävinä iso/pieni pari harjoittamaan parityöskentelyä.*
 - *Viestileikit/välineliikunta, hyppynarulla hyppiminen oman vuoron odotuksen harjoitteluun sekä tavaroiden jakamiseen.*
 - *Kaikkien osallistuttava, jotta tehtävä onnistuu – nostamaan ryhmähenkeä ja harjoittamaan ryhmätyöskentelyä. Myös parisuunnistus, joukkuepelit, seikkailuliikunta, ryhmätehtävät...*
 - *Lapset itse leikkien ohjaajina – kuuntelee ohjeet sekä muiden mielipiteet*
 - *Musiikki ja satuliikunta apuna tunteiden ilmaisussa*
 - *Maltin säilyttäminen ristiriitatilanteissa – erilaiset hipat, yksilösuoritus leikit jne.*

Erityislapsella huomioitavaa

- Ohjeiden selkeys, toistot, **kannustaminen**. Kärsivällisyys ja toiminnan tarkka suunnittelu kaiken A ja O. Ei rajata mitään pois.
- Mahdolliset omat lääkitykset oltava mukana esim. luontoretkillä
- Viilkailla lapsilla keskittyminen vuoronodotukseen leikin kautta. Yhteiset säännöt tärkeät!
- Ujoilla, sulkeutuneilla liikunta leikin kautta (esim. unikaveria hyväksikäyttäen). Kannustus!
- Kulttuurituntemus. Fyysinen kosketus/Kuvakortit ohjauksen tukena.

- Liikuntavälineet (luistelutynnyri, seisomateline) sekä tarvittaessa harjoitteiden soveltaminen kohderyhmän mukaan
- Yhteistyö lapsi-aikuinen esim. pelon poistaminen

Tarvittavat liikuntavälineet

- Hiihtovälineet
- Luistimet/Kaunoluistimet
- Uintivälineet
- Ulko –ja sisäliikuntavälineet (vaatteet + kengät eli lenkkarit). Säänmukaiset varusteet!
- Itsetehdyt liikuntavälineet (pingismaila hillopurkin kannesta, maitotölkit keiloina)
- Ei välinekilpailua, hyvät välineet löytää myös kirpputorilta. Kaiken ei tarvitse olla uutta.
- Lajien soveltaminen mieleiseksi (villasukkahiihto)
- Välineissä lapsen omatoimisuus; kantaa itse välineet, osaa käyttää ja pukea.
- Vanhempien oma esimerkki tärkeä; vie lapsen ladulle hiihtämään ja muutenkin harrastamaan
- Päiväkodin omien välineiden käytössä tärkeä saatavuus, yhteiset käyttösäännöt ja tutustuttaminen välineisiin

Oppaan rakenteelliset parannusehdotukset

- Faktoja toistojen/liikunnan määrästä (vanhempien avuksi ymmärtämään liikunnan merkitys)
- Käsitteet ja informaatio kirjoitettu siten, että maallikkokin ymmärtää, tarpeeksi yksinkertaiseksi.
- Havainnointikaavakkeet motorisista taidoista
- Liikuntapaikoista pelkästään nettiosoitteet
- Konkreettisempi kuin 2008 versio.