

Katja Kärkkäinen & Riikka Väisänen

LIIKUNTAKASVATUSOPAS 3-6- VUOTIAIDEN LASTEN VARHAIS- KASVATUKSEEN

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Marraskuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

| | | |
|--|---|------------|
|  MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small> | Opinnäytetyön päivämäärä 6.11.2012 | |
| Tekijä(t) Katja Kärkkäinen & Riikka Väisänen | Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi AMK | |
| Nimeke Liikuntakasvatusopas 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen | | |
| Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kattava ja selkeä liikuntakasvatusopas 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyön aihe syntyi yhteistyössä Ristiinan päiväkodin kanssa. Oppaan tarkoituksena on toimia päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämisvälineenä ja tukea päiväkodin varhaiskasvattajien työtä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.</p> <p>Liikuntakasvatusoppaan sisältö on laadittu Ristiinan päiväkodin kuudelle varhaiskasvattajalle tehdyn alkukyselyn tulosten perusteella. Alkukysely toteutettiin syyskuussa 2012. Liikuntakasvatusopas sisältää neljä erilaista liikuntatuokioteemaa, joissa on pyritty huomioimaan lasten ikä ja kehitystaso sekä lapsilähettäisyys. Opas sisältää lisäksi kattavasti teoretietoa ohjaajan roolista liikuntakasvatuksessa, liikunnan merkityksestä 3–6-vuotiaan lapsen kehitykselle sekä tietoa liikuntatuokioiden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat näiden edellä mainittujen aihealueiden lisäksi myös varhaiskasvatus ja liikuntakasvatus.</p> <p>Esittelimme liikuntakasvatusoppaan raakaversioon Ristiinan päiväkodin työkokouksessa lokakuussa 2012. Alkukyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat saivat kaksi viikkoa aikaa tutustua oppaan raakaversioon, jonka jälkeen he vastasivat oppaan sisältöä koskevaan palautekyselyyn. Palautekyselyn avulla saimme palautetta tekemästämme työstä ja pystyimme tekemään liikuntakasvatusoppaaseen viimeiset tarvittavat muutokset.</p> <p>Saamamme palautteen perusteella liikuntakasvatusopas koettiin hyödylliseksi ja odotuksia vastaavaksi. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä liikuntakasvatusopasta voivat Ristiinan päiväkodin lisäksi hyödyntää myös toiset päiväkodit, alan opiskelijat ja muut lasten kanssa työskentelevät.</p> | | |
| Asiasanat (avainsanat) varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, ohjaajan rooli, liikunnan merkitys lapsen kehitykselle, liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus | | |
| Sivumäärä 57 + 7 | Kieli Suomi | URN |
| Huomautus (huomautukset liitteistä) Seitsemän (7) liitesivua: kyselylomake, palautekyselylomake | | |
| Ohjaavan opettajan nimi Virve Jussila | Opinnäytetyön toimeksiantaja Ristiinan päiväkoti | |

DESCRIPTION

| | | |
|--|--|---|
|  <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p> | | Date of the bachelor's thesis 6.11.2012 |
| Author(s) Katja Kärkkäinen & Riikka Väisänen | Degree programme and option Degree Programme in Social Work Bachelor of Social Services | |
| Name of the bachelor's thesis A physical education guide for 3–6-year-old children early childhood education | | |
| Abstract <p>The goal of this functional thesis was to produce a comprehensive and clear physical education guide for 3–6-year-old children early childhood education. The topic of the bachelor's thesis was found in co-operation with Ristiina kindergarten. The purpose of the guide was to develop the kindergarten's physical education and support the work of early childhood educators' in planning and implementation of physical education.</p> <p>The content of the physical education guide is based on information obtained through an inquiry carried out among kindergarten's six early childhood educators. The research was carried out in September 2012. The physical education guide contains four different types of exercise themes. Exercise themes take into consideration children's age, level of development and child-orientedness. The guide also contains comprehensive information about the role of the instructor in physical education, the importance of physical exercise for 3–6-year-old child's development as well as information about planning, carrying out and estimating the exercises. Our bachelor's thesis includes both these above-mentioned topics and information about early childhood education and physical education.</p> <p>The raw version of the physical education guide was presented at Ristiina's kindergarten staff meeting in October 2012. Those six early childhood educators who took part in previous inquiry got two weeks to acquaint themselves with the raw version of the guide. After that, they responded to a feedback inquiry about the content of the guide. With the help of the feedback inquiry we got feedback about our work and we were able to make the last necessary changes to the guide.</p> <p>The feedback we received showed that the physical education guide was found useful and it met the expectations. In future the physical education guide resulted in this thesis can be utilized also by other kindergartens, students and others who work with children.</p> | | |
| Subject headings, (keywords) early childhood education, physical education, role of the instructor, importance of physical exercise for child's development, planning and carrying out exercises | | |
| Pages 57 + 7 | Language Finnish | URN |
| Remarks, notes on appendices Seven (7) pages of appendices: questionnaire, feedback questionnaire | | |
| Tutor Virve Jussila | Bachelor's thesis assigned by Ristiina kindergarten | |

SISÄLTÖ

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 3 |
| 2 | LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA | 5 |
| 2.1 | Varhaiskasvatus | 5 |
| 2.2 | Liikuntakasvatus | 5 |
| 2.3 | Ohjaajan rooli liikuntakasvatuksessa..... | 7 |
| 3 | LIIKUNNAN MERKITYS 3–6-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE | 9 |
| 3.1 | Kognitiivinen kehitys ja oppiminen..... | 10 |
| 3.2 | Sosioemotionaalinen kehitys ja oppiminen | 11 |
| 3.3 | Persoonallisuuden kehitys..... | 12 |
| 3.4 | Motorinen kehitys ja oppiminen | 13 |
| 3.4.1 | Motoristen perustaitojen kehitys | 15 |
| 3.4.2 | Havaintomotoristen taitojen kehitys..... | 18 |
| 3.4.3 | 3–4-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä..... | 20 |
| 3.4.4 | 4–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä..... | 21 |
| 4 | LIIKUNTATUOKIOIDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI | 23 |
| 4.1 | Liikuntatuokioiden suunnittelu ja tavoitteet | 23 |
| 4.2 | Liikuntatuokioiden sisältö ja toteuttaminen..... | 24 |
| 4.3 | Suunnittelussa huomioitavaa | 26 |
| 4.4 | Liikuntatuokioiden arviointi | 29 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET..... | 30 |
| 6 | KYSELYIDEN JA OPPAAN TOTEUTUS | 31 |
| 6.1 | Tutkimusmenetelmät | 31 |
| 6.2 | Alkukyselyn tulokset | 33 |
| 6.3 | Palautekyselyn tulokset..... | 38 |
| 6.4 | Oppaan laadinta | 43 |
| 7 | POHDINTA | 47 |
| 7.1 | Opinnäytetyöprosessin arviointi | 47 |
| 7.2 | Kyselyiden arviointi..... | 49 |
| 7.3 | Eettisyys..... | 50 |
| 7.4 | Ammatillinen kasvu..... | 51 |
| | LÄHTEET | 53 |

LIITTEET

1 Monisivuinen liite: kyselylomake

2 Monisivuinen liite: palautekyselylomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on toimeksianto Ristiinan päiväkodilta ja se on laadultaan toiminnallinen. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tavoitteena on tuottaa kattava ja selkeä liikuntakasvatusopas 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Oppaan tarkoituksena on toimia Ristiinan päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämisvälineenä sekä tukea päiväkodin varhaiskasvattajien työtä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Opinnäytetyömme sisältää myös tutkimuksellisen osuuden, joka koostuu Ristiinan päiväkodin kahden ryhmän kuudelle varhaiskasvattajalle tehdyistä alku- ja palautekyselyistä. Kyselyihin vastanneet varhaiskasvattajat työskentelevät 3–6-vuotiaiden lasten ryhmissä. Molemmat kyselyt toteutettiin syksyn 2012 aikana. Alkukyselyn avulla kartoitimme varhaiskasvattajien näkemyksiä liikuntakasvatuksesta sekä heidän toiveitaan liikuntakasvatusoppaan sisällöstä. Alkukyselyn tulosten pohjalta laadimme liikuntakasvatusoppaan sisällön. Palautekyselyn avulla saimme palautetta oppaan sisällöstä ja pystyimme tekemään liikuntakasvatusoppaaseen viimeiset tarvittavat muutokset.

Liikuntakasvatusoppaan sisältö koostuu kahdesta eri osuudesta; kattavasta teoriatiedosta ja erilaisista liikuntatuokioesimerkeistä. Oppaan teoriaosuus sisältää runsaasti tietoa ohjaajan roolista, liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä liikuntatuokioiden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Liikuntakasvatusoppaan teoriaosuus ja opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys ovat näiltä osin sisällöltään identtiset, mutta opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten keskeisiä käsitteitä ovat lisäksi varhaiskasvatus ja liikuntakasvatus. Meille oli alusta asti itsestään selvää, että opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja oppaan teoriaosuus ovat sisällöltään yhdenmukaiset, koska tällöin niillä on yhteys toisiinsa.

Opinnäytetyön aihe syntyi Ristiinan päiväkodin kanssa käytyjen yhteisten keskustelujen myötä. Keskusteluissa päiväkodilta nousi esille tarve kehittää päiväkodin liikuntakasvatusta. Liikuntaan painottuva opinnäytetyö kiinnosti myös meitä, koska olemme molemmat liikunnallisia ja koemme, että liikunnalla on suuri merkitys lapsen kasvuun ja kehitykselle. Mielestämme on todella tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus ja

puitteet riittävään liikuntaan sekä päiväkodissa että kotona. Olemme kuitenkin havainneet, että nykylapset eivät välttämättä aina saa tarpeeksi liikuntaa kotona ja kodin ulkopuolella. Vain vajaa puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaisesti, ja osa heistä on vaarassa syrjäytyä liikunnasta kokonaan. Huolestuttavaa on myös, että ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on kasvanut, fyysinen kunto heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelinoireilu lisääntynyt viimeisen 20 vuoden aikana. (Rajala ym. 2010, 3–4.)

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet lasten elinpiiriin ja vähentäneet merkittävästi lasten päivittäisen liikunnan määrää. Istuva elämäntapa on yleistynyt ja muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että monipuolisten ulkoleikkien sijaan lapsi viettää suuren osan ajasta istuen sisällä television, Internetin ja tietokonepelien äärellä. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen jo lapsuuden varhaisvuosien aikana on erittäin tärkeää, koska lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä. Päivittäinen liikkuminen on lisäksi lapsen normaalin fyysisen kasvun sekä kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys. Liikkuessaan lapsi kokee iloa, ilmaisee tunteitaan, ajattelee ja oppii uutta. (Rajala ym. 2010, 4; Stakes 2005, 7, 17; Stakes 2007, 22.)

Näin ollen liikuntakasvatuksen kehittäminen on mielestämme hyvin tärkeä ja ajankohtainen aihe. Mielestämme liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle ei voi koskaan korostaa liikaa. Myös alkukyselyn tulosten perusteella tällaiselle valmiille materiaali-paketille, kuten liikuntakasvatusoppaalle on tarvetta. Liikuntakasvatuksen toteutuksessa varsinkin suunnitteluajan puute koetaan usein haasteeksi, joten valmiit materiaalit ovat varmasti hyödyllisiä ja tarjoavat uusia ideoita suunnittelun tueksi.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, ohjaajan rooli, liikunnan merkitys lapsen kehitykselle sekä liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus. Seuraavaksi avaamme tarkemmin näitä edellä mainittuja käsitteitä, jonka jälkeen kerromme opinnäytetyön taustasta ja tavoitteista sekä kyselyiden ja oppaan toteutuksesta. Lopuksi pohdimme koko opinnäytetyöprosessia.

2 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Varhaiskasvatus

Tämä alaluku perustuu Stakesin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2007, 11–12, 15) esitettyihin varhaiskasvatuksen määritelmiin. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua ja kehitystä. Jotta perheiden ja kasvattajien yhteinen kasvatustehtävä muodostaisi lapsen kannalta mielekkään kokonaisuuden, tarvitaan vanhempien ja varhaiskasvattajien välistä toimivaa yhteistyötä. Yhteiskunnan järjestämä varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta.

Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen asema. Varhaiskasvatuksen ensisijainen tavoite on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lähtökohtana on kasvatustieteelliseen ja laaja-alaiseen, monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen sekä pedagogisten eli kasvatuksellisten menetelmien hallintaan perustuva kokonaisvaltainen näkemys lasten kasvatusta, kehityksestä ja oppimisesta. Laadukkaan varhaiskasvatuksen keskeinen voimavara on ammattitaitoinen henkilöstö.

Varhaiskasvatusta järjestetään valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatuspalveluissa, joita tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. Keskeisimpiä varhaiskasvatuspalveluja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoidon ja erilainen avoin päiväkotitoiminta. Varhaiskasvatus, esiopetus varhaiskasvatuksen osana ja perusopetus muodostavat lapsen kehityksen kannalta johdonmukaisesti etenevän jatkumon.

2.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan ohjattuja, säännöllisiä ja ennalta suunniteltuja liikuntatuokioita, joissa huomioidaan myös lasten ideat ja kiinnostuksen kohteet. Päivähoidon liikuntakasvatuksen tehtävänä ei ole valmentaa lapsia tulevia urheiluharrastuksia varten, vaan liikuntakasvatus on enemmänkin varhaiskasvatuksen perusosa ja sen

tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja tasapainoinen kehitys. Liikuntakasvatus ei tähtää pelkästään motorisen kehityksen tukemiseen, vaan se käsittää lapsen emotionaalisen, sosiaalisen, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena ja pyrkii liikunnan avulla tukemaan lapsen kokonaiskehitystä. (Zimmer 2001, 111, 117.) Laajasti määriteltynä liikuntakasvatus käsittää kaiken sellaisen toiminnan, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatukseen kuuluvat kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on osallisena. (Opetushallitus 2010.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, tavoitteellista ja lapsilähtöistä (Stakes 2005, 17). Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan lapsen kokemuksiin, kulttuuriin ja toimintaan perustuvaa oppimis- ja opettamisprosessia. Lapsilähtöisessä työskentelyssä painottuu lapsen oma aktiivinen toiminta, oppiminen ja itse tekeminen. (Järvinen ym. 2009, 35.) Monipuolinen, tavoitteellinen ja lapsilähtöinen liikuntakasvatus tukee lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista sekä emotionaalista eli tunne-elämän kehittymistä (Stakes 2005, 17).

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteet pohjautuvat tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja kasvulle sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) määritellyille linjauksille (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on kuvattu tarkemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia voidaan tukea fyysisen toiminnan eli liikunnan ja leikin avulla. Vaikka nämä liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, ne on kuitenkin tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. (Stakes 2005, 7.)

Päätavoitteeksi voidaan määritellä, että varhaisvuosien aikana lasta autetaan muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa, joka osaltaan tukee myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139). Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaakin jo lapsuuden varhaisvuosina. Varhaiskasvatuksen liikunnan lähtökohtana tulisi olla lisäksi se, että lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa, ohjaamaan liikkeitään tarkoituksenmukaisesti sekä selviytymään turvallisesti erilais-

sa tilanteissa. (Numminen 1994, 143; Stakes 2007, 22.)

Lapsille järjestettävän liikunnan tavoitteena on antaa lapsille virikkeitä ja opettaa monipuolisia liikuntataitoja, opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelleen sekä pyrkiä tuottamaan jokaiselle lapselle hyvä olo fyysisen liikunnan kautta. Liikuntakasvatuksessa jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus kokea ja nähdä liikunnan tarjoamat mahdollisuudet ilman pakottamista ja painostamista. (Autio 1995, 25.) Oikein ohjattu, lapsen sen hetkisen kehitysvaiheen huomioon ottava liikuntakasvatus tukee lapsen synnynnäistä ”tarvetta” oppia itsestään ja ympäristöstään fyysisen toiminnan avulla (Numminen 1996, 13).

2.3 Ohjaajan rooli liikuntakasvatuksessa

Ohjaaja on lapsille esikuva, roolimalli, opettaja sekä kasvun ohjaaja. Taitava ohjaaja saa lapset innostumaan ja liikkumaan tietyn tavoitteen suuntaisesti. Ohjaajan tulee olla joustava ja kyetä mukauttamaan suhdettaan ryhmään tuokion aikana. Tällöin hänen tulee tarvittaessa osata siirtyä sivuun tarkkailijan asemaan ja antaa lasten suoriutua itsenäisesti tehtävistä. Ohjaajan tehtävänä on katsella, kuunnella, kommentoida, korjata ja kysellä, jotta hän voisi auttaa lapsia ilmaisemaan näkemyksiään. Kysymyksillä ohjaaja motivoi ja selventää tehtäviä sekä saa tietoa tarkkaavaisuudesta ja tehtävien ymmärtämisestä. (Ranto 1999, 80.)

Ohjaajalla on vastuu toiminnan sujumisesta sekä yhteisen turvallisuuden tunteen luomisesta kaikille (Ranto 1999, 80). Ohjaaja on selkeästi aikuinen, joka vastaa tuokiosta ja sen kulusta. Ohjaaja asettaa tietyt rajat, joiden puitteissa tulee toimia. (Autio & Kaski 2005, 66.) Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota ryhmän toimintaan ja lasten asemaan ryhmässä. Ohjaajan tulee puuttua kaikenlaiseen kiusaamiseen. Liikunta- tuokiot pitävät sisällään erilaisia sääntöjä, joista voidaan sopia yhdessä lasten kanssa. Säännöissä kannattaa painottaa myönteistä käyttäytymistä, koska kieltojen ja rangais- tusten tarpeeton korostaminen saattaa vaikuttaa haittaavasti ryhmän toimintaan. (Ran- to 1999, 80–81.)

Ohjaajan tärkein ominaisuus on olla aito, mikä tarkoittaa, että hän on oma itsensä ja hänellä on oma persoonallinen tapansa ohjata ryhmää sekä olla vuorovaikutuksessa

lasten kanssa. Lapset aistivat herkästi epäaitouden ja ohjaajan todelliset tunnetilat. Väsynyt ja ärtynyt ohjaaja voi esimerkiksi puhua ystävällisesti, mutta hänen äänensä-vynsä ja ilmeensä paljastavat, ettei sanallisen viestin sanoma ole aito. Lapset ja vanhemmat voivat luottaa ohjaajaan, joka on rehellinen. Hyvä ohjaaja luottaa myös lasten kykyyn toimia ja välittää heistä. On tärkeää, että vuorovaikutuksessa ja ohjaustilan-teissa lapset tuntevat, että he ovat tärkeitä ja heistä välitetään myös epäonnistumisista huolimatta. (Autio & Kaski 2005, 64–66.) Ohjaajan tulisi huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti jossakin vaiheessa tuokiota ja olla muutenkin tasapuolinen. Tällöin lapsi kokee saavansa aikuisen jakamattoman huomion. (Autio 1995, 19.)

Toinen tärkeä ohjaajan ominaisuus on hyvä itsetuntemus. Ohjaajan täytyy tiedostaa ohjattaviin lapsiin liittyvien omien tunteiden, motiivien ja käsitysten olemassaolo. Ohjaaja voi kehittää itsetuntemustaan rakentamalla ilmapiirin, joka rohkaisee palautteen antamiseen. Hyvä ohjaaja myös kannustaa jokaista lasta ja antaa sekä myönteistä että rakentavaa palautetta. Taitavalta ohjaajalta edellytetään lisäksi luovuutta ohjaamistilanteissa, jonka avulla hän tarjoaa hyviä oppimistapahtumia lapsille ja parhaimmillaan myös onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 64–66.) Ohjaajan positiivinen ja iloinen suhtautuminen oppimiseen ja opettamiseen vaikuttavat suoraan lasten oppimistuloksiin. Innostunut ohjaaja haluaa itsekin oppia yhdessä lasten kanssa eikä ainoastaan vaikuttaa heihin, ja saa lapset tuntemaan, että heidän kanssaan kannattaa olla. (Autio 1995, 20; Zimmer 2001, 146.)

Ohjaajan näkemykset ja oletukset ihmisyydestä ja maailmasta vaikuttavat ohjaamiseen. Hyvä ja ammattitaitoinen ohjaaja tiedostaa toimintansa lähtökohdat, oman ihmiskäsityksensä sekä arvonsa. Ohjaajan toimintatavat ovat tietoista toimintaa, mutta osa toimintatavoista voi olla myös sellaisia, joita ei edes itse huomaa. Palaute auttaa ohjaajaa tulemaan tietoisiksi toimintatavoistaan. Usein toimintatapojen muuttaminen edellyttää taustalla olevien tekijöiden, esimerkiksi arvojen tarkastelua. (Autio & Kaski 2005, 68–69.)

Kaikilla ihmisillä on käyttäytymisensä taustalla jonkinlaisia ajatuksia ihmisyydestä, ne voivat olla joko tietoisia tai tiedostamattomia. Näihin näkemyksiin perustuvat taustalla vaikuttavat ihmisen toimintaa ohjaavat arvot. Niin sanotut perusarvot, kuten rehellisyys, ovat suhteellisen samat eri ihmisillä, sen sijaan muut arvot vaihtelevat esimerkiksi uskonnosta tai poliittisesta näkemyksestä riippuen. Kun omat arvot ovat selvin-

neet itselle, on hyvä pohtia, miten ne näkyvät omassa toiminnassa. Ohjaajan on tärkeää muistaa se, minkälaista mallia hän antaa lapsille arvojensa suhteen. (Autio & Kaski 2005, 69–70.)

Jos ohjaaja ei itse pidä terveyttä, liikkumista ja omasta kunnostaan huolehtimista tärkeänä, ei tule olettaa, että lapset oppisivat välittämään omasta kehostaan. Ohjaajan ei tarvitse olla aktiiviliikkuja, mutta hänen omalla asennoitumisellaan terveyttä ja liikkumista kohtaan on merkitystä. Arvostus ja asennoituminen näkyvät oman esimerkin lisäksi kannustuksessa ja puheessa. Ohjaajan tulee pohtia, minkälaisia liikkumiseen liittyviä mahdollisuuksia hän lapsille tarjoaa. (Autio & Kaski 2005, 71.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS 3–6-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE

Lapsuudessa kehitys on kokonaisvaltaista. Aistiminen ja liikkuminen, toimiminen, ajatteleminen ja tunteminen sekä fyysinen kasvu ovat sidoksissa toisiinsa ja myös vaikuttavat toinen toisiinsa. Lapselle toimimisen ja kokemisen kokonaisvaltaisuus on erityisen luonteenomaista. (Numminen 1996, 11; Zimmer 2001, 21.)

Fyysinen kasvu tarkoittaa lapsen fyysisen olemuksen muuttumista eli vartalon ja sen osien kasvua. Kehitys puolestaan kertoo erityisesti iän ja kypsymisen seurauksena tapahtuvista toiminnan muutoksista, jolloin lapsen toimintakykyisyys korkeammilla tiedollisilla tasoilla kasvaa. (Numminen 1996, 11.) Kehitys on koko eliniän kestävä muutosten prosessi. Muutokset voivat olla ajallisesti erimittaisia ja laajuudeltaan erisuuruisia. Toisin sanoen jokaisessa ihmisessä on kehityseroja ja näin ollen kaikki ihmiset kehittyvät eri tavalla. Kehitys on monimutkainen prosessi ja siihen vaikuttavat sekä perintötekijät että ympäristön olosuhteet. (Zimmer 2001, 50.)

Terveellisen kehityksen tueksi lapset tarvitsevat säännöllistä päivittäistä liikuntaa (Zimmer 2001, 43). Riittävä liikunta tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä monin eri tavoin (Rajala ym. 2010, 5). Kehittyäkseen suorituskykyiseksi elimistö kaipaa riittävästi ärsykeitä. Erityisesti luuston kehittyminen edellyttää riittävästi liikunnallisia ärsykeitä. Sekä lääketieteellisestä että pedagogisesta näkökulmasta juokseminen ja uupumukseen saakka riehuminen saattavat olla hyvinkin merkittäviä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Ne tukevat kasvuärsykeitä, vahvistavat sydämen

toimintaa, verenkiertoa ja lihaksistoa sekä parantavat koordinaatiokykyä. (UKK-instituutti 2011; Zimmer 2001, 43–44.)

Liikunta vaikuttaa terveyteen monen eri tekijän kautta. Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä ja liikuntataitoja sekä parantaa painonhallintaa. Sen avulla opitaan myös vuorovaikutustaitoja sekä luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. (UKK-instituutti 2011.) Liikunnan avulla voidaan edistää motorista kehitystä sekä vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen ja ajattelutoimintojen tukemiseen (Karvonen 2000, 13). Seuraavaksi tarkastellaan tarkemmin liikunnan merkitystä lapsen kehityksen eri osa-alueisiin.

3.1 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen

Havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti ja oppiminen muodostavat kognitiivisen eli tiedollisen kehityksen kokonaisuuden (Ritmala ym. 2010, 134). Erityisesti alle kouluikäisten lasten kognitiivista oppimista ja kehitystä voidaan edistää liikunnan avulla. Kognitiivisella oppimisella tarkoitetaan ajattelutoiminnan ja siihen kytkeytyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen lisäksi muistamismuotojen ja näiden kaikkien edellä mainittujen keskinäisten suhteiden muutoksia. Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain, seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää aina aikaisemman vaiheen sisäistämistä. Vaiheiden sisäistämisessä ja hallitsemisessa esiintyy lapsien välillä usein kasvuympäristöstä johtuvia eroavaisuuksia. Lapsen tiedollisen kehityksen perustan luominen alkaa jo ensimmäisten ikävuosien aikana. (Numminen 1996, 12, 64.)

Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen tiedollinen kehitys pohjautuu lähinnä liikkumiseen ja havainnoimiseen. Lapsi ei omaksu ympäröivää maailmaa niinkään ajattelemalla tai kuvittelemalla, vaan oppiminen tapahtuu enemmänkin aistien ja kehon avulla. Lapsen fyysiset ja liikunnalliset kokemukset ovat aina yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana ja avulla hän liikkuu. Leikkiessään lapsi oppii kokeilemalla ja tutkimalla tuntemaan esineiden ominaispiirteitä. Mitä monimuotoisempia ja vaihtelevampia materiaalit ovat, sitä enemmän lapsi kerää niistä tietoa ja kokemuksia. Aisti- ja liikuntakokemukset ovat myös kielen oppimisen perusedellytyksiä, koska niiden varaan rakentuvat kaikki monimutkaisemmat oppimisprosessit. (Zimmer 2001, 33–34, 65.)

Liikunta edistää myös käsitteiden oppimista ja ajattelun kehitystä. Erilaisissa ympäristöissä tapahtuvan liikunnan avulla on mahdollista oppia voimaan, aikaan, tilaan, laatuun, määrään sekä syy-seuraus-suhteeseen liittyviä käsitteitä. Nämä käsitteet toimivat liikkeisiin, kuntoon, terveyteen ja taitoihin liittyvien käsitteiden pohjana. Lapsen tulee saada tietoa erilaisten esineiden ja välineiden käyttömahdollisuuksista kaikkia aistikanavia käyttäen, jotta käsitteiden oppiminen olisi mahdollista. Sosiaalisia, emotionaalisia ja eettisiä käsitteitä voidaan oppia erilaisten liikuntaleikkien avulla. Liikunnan välityksellä voidaan oppia myös matemaattisia ja avaruudellisia käsitteitä. Liikunnan avulla lapsen ajattelua voidaan kehittää antamalla lapselle mahdollisuus oppia havaitsemaan, nimeämään ja luokittelemaan tietyn liikkeen tai taidon suorittamisen ydin kohdat sekä havaitsemaan näiden välisiä suhteita kokonaisuuden hahmottamiseksi. (Numminen 1996, 12–13.)

3.2 Sosioemotionaalinen kehitys ja oppiminen

Sosioemotionaalisisella kehityksellä tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Näihin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluvat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten ihmisten kuunteleminen ja auttaminen. (Numminen 2005, 172.) 3–6 vuoden ikä on yksi tärkeimmistä vaiheista sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä. Monet tuona aikana omaksutut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja vaikuttavat myöhempisiin elämänvaiheisiin. (Zimmer 2001, 26.)

Sosioemotionaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita lapset saavat päivittäisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Sosioemotionaalisen oppimisen avulla lapsia autetaan tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Lasten liikunnalliset kokemukset vaikuttavat paljon siihen, miten lapsi suhtautuu tovereihinsa ja millaiseksi ihmiseksi lapsi kokee itsensä. Liikunnan antamat positiiviset kokemukset ja elämykset yhdessä muiden lasten kanssa luovat erinomaisen pohjan lapsen sosiaalisen minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunnan avulla lapsi saa myös mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan ja purkamaan ylimääräistä energiaa mielekkäällä tavalla. (Numminen 1996, 13; Zimmer 2001, 26.)

Takala (2011) tutki liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimuksessaan 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntatuokioiden aikana ilmeneviä sosioemotionaalisia taitoja ja niissä kuuden kuukauden aikana tapahtuneita muutoksia. Tämä liikuntainterventio kesti kahdeksan kuukautta ja se perustui Kajaanin yliopistokeskuksen hankkeessa kehitettyyn liikuntakasvatusohjelmaan. Tutkimukseen osallistuneiden lasten sosioemotionaaliset taidot paranivat tilastollisesti merkittävästi. (Takala 2011, 9, 21.) Takala (2011, 47) toteaaakin tutkimuksensa lopuksi, että liikuntatuokiot eivät ole pelkästään lasten motoristen taitojen kehittämisen väline, vaan ne tulisi nähdä yhä enemmän myös sosioemotionaalisten taitojen oppimisympäristönä.

Liikunta ja liikunnalliset leikit tarjoavat lapsille erinomaisen mahdollisuuden sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoitteluun. Liikuntaleikeissä ja -peleissä lapset oppivat noudattamaan ohjeita ja sääntöjä sekä ottamaan myös toiset huomioon. Osallistuminen liikunnalliseen toimintaan mahdollistaa tutustumisen toisiin ihmisiin ja opettaa lapsille hyödyllisiä yhteistoiminnallisia taitoja, kuten toimimaan yhteisön jäsenenä ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Puhakainen 2001, 36.) Liikunnalliset tilanteet opettavat muun muassa konfliktien selvittämistä ja roolien omaksumista (Numminen 1996, 13; Zimmer 2001, 28).

3.3 Persoonallisuuden kehitys

Persoonallisuudella tarkoitetaan ihmisen ainutlaatuista ja yksilöllistä luonnetta (Pulkkinen 1995, 297). Oman kehon hahmottaminen on lähtökohta kehonkuvan syntymiselle. Hyvän kehonkuvan syntyminen on puolestaan yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen minäkuva on perusta terveelle itsetunnolle. (Stakes 2005, 14.) Positiivisen itsetunnon kannalta on tärkeää mahdollistaa lapsen aktiivinen toimiminen. Lapsi voi oppia itsenäisyyttä, päätöksentekokykyä ja oman käyttäytymisensä suunnittelua ainoastaan, jos hänelle annetaan riittävästi toimintavaraa ja -tilaa. Kehollaan hankkimiensa kokemusten avulla lapsi kehittää itselleen kuvan taidoistaan ja muodostaa käsityksen omasta minästään. Ruumiillisen toiminnan kautta lapsi huomaa pystyvänsä itse suoriutumaan jostakin ilman aikuisen apua. Esimerkiksi itse pukeminen ja ilman muiden apua käveleminen ovat fyysisiä saavutuksia, jotka todistavat lapselle hänen vähitellen kehittyvää riippumattomuuttaan. Lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset vaikuttavat merkittävästi minän rakentumi-

seen. Näitä fyysisiä kokemuksia voidaan täten pitää lapsen identiteetin kehityksen perustana. (Zimmer 2001, 21, 25.)

Myönteiset kokemukset liikunnasta kehittävät lasten itseluottamusta ja itsetuntoa. Fyysisellä olemuksella ja ulkonäöllä on tärkeä merkitys lapsen identiteetin muodostumiselle varsinkin esikouluikästä lähtien. Lapsen itsetunto on puolestaan usein sidoksissa hänen fyysisiin suorituksiinsa ja liikunnallisiin taitoihinsa. (Zimmer 2001, 23–24, 26.)

3.4 Motorinen kehitys ja oppiminen

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, joka sisältää vaiheittain kehittyviä toiminnallisia muutoksia kehon ja sen eri osien toiminnoissa (Gallahue & Donnelly 2003, 36; Haywood & Getchell 2001, 5). Hermo-lihasjärjestelmän, lihaksiston ja luuston kehityksellä sekä ympäristöstä tulevan informaation määrällä ja laadulla on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen (Numminen 1996, 22). Motoriseen kehitykseen sisältyy kolme päälinjaa. Ensinnäkin lihasten säätelyn kehittyminen tapahtuu kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin. Lapsi oppii ensimmäiseksi pään hallinnan, sitten vartalon ja käsi- ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan. Lihasten säätely kehittyy myös proksimodistaalisesti eli keskeltä ääriosiin. Näin ollen lapsi hallitsee esimerkiksi olkavarsien liikkeet ennen kyynärvarsien liikkeitä. (Ritkala ym. 2010, 123.) Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Vastasyntynyt reagoi ympäristön ärsykkeisiin koko vartalollaan ja raajoillaan, kun taas vanhempi lapsi pystyy jo säätelemään vartalonsa ja raajojensa liikkeitä tarkoituksenmukaisemmin. (Numminen 1996, 22.)

Motorinen kehitys noudattaa tiettyä järjestystä, jonka perustan muodostavat tahdosta riippumattomat reaktiot. Reaktiot heijastavat hermoston aisti- ja liiketoimintojen yhdentymisen eri vaiheita. Jotkut reaktioista toimivat jo ennen syntymää, toiset taas ilmestyvät tietyssä järjestyksessä syntymän jälkeen. Oikaisureaktioiden avulla lapsi hallitsee päätään, vartaloaan ja raajojaan, jotka mahdollistavat myös pystyasentoon nousun. Pystyasennon ylläpitämiseen vaaditaan tasapainoa, jonka kehittyminen alkaa samanaikaisesti oikaisureaktioiden kehityksen kanssa. Lapsen tasapainon kehittyminen tapahtuu vähitellen vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääntymisen sekä liikkumi-

sen myötä. Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden oppia mukauttamaan vartalon ja raajojen asentoa tasapainon ylläpitämiseksi. Asentojen mukauttamista kutsutaan tasapainoreaktioiksi, jotka kehittyvät tietyssä iänmukaisessa järjestyksessä. Tasapainoreaktiot mahdollistavat tasapainon ylläpitämisen ja saavuttamisen erilaisissa tilanteissa läpi elämän. (Numminen 1996, 22–23.)

Motoriseen kehitykseen sisältyy karkea- ja hienomotoriikan kehitys. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien hallintaa sekä liikkumisen kannalta tärkeiden lihastoimintojen koordinaatiota. Hienomotoriikka eli kädentaidot tarkoittavat pienten lihasten hallintaa, joka puolestaan mahdollistaa liikkeiden joustavuuden ja tarkkuuden. (Järvinen ym. 2009, 45–46; Ritmala ym. 2010, 128.)

Perimä vaikuttaa motoriseen kehitykseen jonkin verran, mutta myös ympäristön tarjoamat virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma kiinnostus motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, millaisia taitoja ihminen lopulta hallitsee. Lapsi on luonnostaan kiinnostunut liikkumisesta ja hän harjoittaa motorisia taitojaan oma-aloitteisesti jo hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien. Motorinen kehitys vaatii kuitenkin aina liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä. Lapsen tulee saavuttaa vaadittava kypsyystaso, jotta uuden motorisen taidon oppiminen mahdollistuisi. (Ritmala ym. 2010, 123.)

Motorinen oppiminen tukee lapsen motorista kehitystä. Motorisella oppimisella tarkoitetaan liikkeiden ja taitojen oppimista harjoitusten ja uusien kokemusten kautta. Motorisen oppimisen perustana ovat vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutokset. Näiden muutosten aikaansaamana sisäisenä tuloksena on aivoihin muodostunut malli opittavasta suorituksesta. Ulkoisena tuloksena puolestaan on havainnoitavissa oleva hyvin jäsentynyt kokonaisuus kyseisestä suorituksesta. Tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus ja tarkkuus ovat tällaisen suorituksen ulkoisia tunnusmerkkejä. Motorinen oppiminen etenee motoristen perustaitojen oppimisesta lajitaitojen oppimiseen. Motorisessa oppimisprosessissa edetään porrasteisesti tasapainotaidoista käsittelytaitojen kautta liikkumistaitoihin, jotka muodostavat perus- ja lajitaitojen oppimisen ytimen. (Haywood & Getchell 2001, 5; Numminen 1996, 11.)

3.4.1 Motoristen perustaitojen kehitys

Varhaislapsuuden katsotaan olevan motoristen perustaitojen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Vahvimmillaan perustaitojen harjoittelu on kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, joita lapset opettelevat koko varhaislapsuutensa ajan. Tällaisia liikkumiskykyjä ovat esimerkiksi kääntyminen, kieriminen ja istuminen. Motorinen kehitys on kuitenkin yksilöllistä ja lasten välillä saattaa esiintyä suuriakin eroavaisuuksia motoristen taitojen kehittymisessä. (Karvonen ym. 2003, 44; Ritmala ym. 2010, 128.) Motoriset perustaidot pohjautuvat perusliikkumisen eli kehon asentojen, liikkeiden ja siirtymien muodostamalle perustalle. Perusliikkumisen kehittyminen tukee kehon puolisuuden eli lateraalisuuden kehitystä ja luo näin ollen perustan kaikille toiminnoille. Perusliikkumisen pohjalle kehittyvät motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostama opittu kokonaisuus. (Numminen 2005, 109.)

Liikunnallisiin perustaitoihin sisältyviä osa-alueita ovat perusliikkeet sekä taito- ja kuntotekijät. Perusliikkeet ovat kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. (Hiltunen 2001, 101.) Perusliikkeet jaetaan yleensä seuraavasti:

- Liikkumisliikkeet, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, loikkiminen ja kiipeäminen
- Liikuntaliikkeet, kuten seisominen, istuminen, taivutukset, kierrot, ojennukset, heiluminen, pyöriminen, kieriminen ja kääntyminen
- Esineen käsittelyliikkeet, kuten heittäminen, kiinniotto, lyöminen, potkaiseminen, pomputtelu, vierittäminen, vetäminen ja työntäminen (Hiltunen & Kivirauma 1994, 15–16).

Perusliikkeiden hallintaa säätelevät ja ohjaavat yleiset taitotekijät. Jokainen liikuntasuoritus edellyttää onnistuakseen taitotekijöitä, kuten tasapainoa, rytmi- ja reaktiokykyä sekä ketteryyttä. Taitotekijät muodostavat hermoston, aistien ja lihaksiston tarkoituksenmukaisen yhteistoiminnan. Taitotekijöiden lisäksi jokaiseen liikuntasuoritukseen vaaditaan oikeanlaista voimankäyttöä ja tiettyä nopeutta. Liikuntasuorituksen onnistumiseen vaadittavia kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, voima sekä notkeus eli liikkuvuus. (Hiltunen 2001, 103.)

Motoristen perustaitojen oppiminen sisältää kolme eri vaihetta. Alkeisvaiheessa 2–3-vuotiaana lapsi tekee ensimmäisiä yrityksiä liikkumisessaan. Tällöin liikkeet ovat vielä koordinoimattomia, epärytmisiä. Perusvaiheessa 3–5-vuoden iässä rytmi ja koordinaatio paranevat ja lapsi osaa jo paremmin kontrolloida liikkeitään. Kehittyneessä vaiheessa 6–7-vuotiaana, kaikki liikkeen osa-alueet ovat yhdistyneet oikeanlaiseksi kokonaisuudeksi. Suoritukset kehittyvät jatkuvasti ja lapsi pystyy esimerkiksi heittämään pidemmälle ja juoksemaan nopeammin. (Karvonen 2000, 34–35.)

Lapsen leikkiessä motoriset taidot harjaantuvat itsestään. Lapsi kuitenkin harjoittelee ja toistaa tarkoituksellisesti uusia motorisia taitoja ilman, että tämä olisi hänelle leikkiä. (Ritmala 2010, 128.) Lapsi, jolla on hyvät motoriset perustaidot, ottaa innokkaasti osaa erilaisiin peleihin ja leikkeihin sekä saa mielihyvää tuottavia onnistumisen kokemuksia. Onnistuneesta liikuntasuorituksesta saadut positiiviset tuntemukset vahvistavat lapsen motivaatiota ja synnyttävät halua toistaa suoritusta. Tietyllä tehokkuudella ja ajallisesti lähekkäin tapahtuvien toistojen avulla suorituksesta tulee automatisoitunut. (Numminen 2000, 50–51.) Motoristen perustaitojen oppimisessa tavoiteltava taso onkin kehittyneen mallin oppiminen, jolloin taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä. Automatisoitumisella tarkoitetaan liikkeen suorittamista niin, että toiminto ohjautuu ikään kuin itsekseen eikä sitä tarvitse erikseen ajatella. (Karvonen ym. 2003, 48.)

Gallahuen & Donnellyn mukaan (2003, 53) motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Fyysinen aktiivisuus ja toistot auttavat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen harjaantumisessa. Lapsella tulisi olla mahdollisuus näiden taitojen yhdistelemiseen, muuntamiseen ja soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä ja erilaisin välinein. (Numminen 2000, 50.)

Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin eli paikallaan tapahtuviin ja dynaamisiin eli liikkuen paikasta toiseen tapahtuviin. Staattiset tasapainotaidot kehittyvät ennen dynaamisia taitoja ja useista staattisista taidoista tulee dynaamisia lapsen motorisen kehityksen edetessä. (Numminen 2005, 115.) Staattisten tasapainotaitojen kehittymisen myötä lapsella on riittävät edellytykset pitää tasapainoa yllä myös liikkeessaan (Sääkslahti 2007, 33). Staattisia tasapainotaitoja ovat muun muassa koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Dynaamisiin tasapainotaitoihin puolestaan

kuuluvat esimerkiksi kieriminen ja pyöriminen. Alle kouluikäiselle lapselle luonteenomaisia tasapainotaitoja ovat myös laskeutuminen ja nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdista, paikalta lähteminen, harhauttaminen sekä törmääminen. Lapsen motorisen kehityksen tukemisessa tulisi kiinnittää paljon huomiota tasapainotaitojen kehittämiseen, sillä tasapainotaito kehittyy erityisesti 5.-7. ikävuoden välillä. (Numminen 1996, 24–26.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Liikkumistaitojen kehittyminen tapahtuu samassa järjestyksessä lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Lapsen tulisi saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli ennen seitsemää ikävuotta. (Numminen 1996, 26.)

Käsittelytaidot ovat lapsen varhaisen kehityksen ja tiedonhankinnan kannalta välttämättömiä taitoja. Käsittelytaidot tarkoittavat koko vartalon taitoja, joilla lapsi käsittelee esineitä ja välineitä. (Sääkslahti 2007, 33.) Havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyö on edellytys lapsen käsittelytaitojen kehittymiselle (Numminen 1996, 26). Käsittelytaitojen kehitys vaikuttaa myös näkö-, tasapaino- ja lihas-jänneaistien kehitykseen. Käsittelytaidoille tärkeät hermostolliset yhteydet kehittyvät ainoastaan lapsen oman aktiivisen toiminnan kautta, joten niiden kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota ensimmäisten ikävuosien aikana tarjoamalla lapselle mahdollisuus käsitellä erilaisia esineitä ja välineitä. (Numminen 2005, 136–137.) Ensimmäisenä käsittelytaidoista kehittyvät symmetriset taidot, jossa lapsi käyttää vartalon molempia puolia symmetrisesti. Myöhemmin tietoisuus omasta kehosta ja sen puolisuudesta mahdollistaa kehohallinnan. Tällöin lapsen on mahdollista oppia epäsymmetrisiä käsittelytaitoja, kuten heittämään palloa yhdellä kädellä. (Sääkslahti 2007, 33–34.)

Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään, karkea- ja hienomotorisiin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään erilaisia esineitä ja välineitä. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat vieritys, pyöritys, työntö, veto, potku, heitto, kiinniotto, kuljetus, pompotus ja lyönti. Hienomotorisilla käsittelytaidoilla toiminnassa saavutetaan tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa piirtäminen, kengännauhojen solmiminen, saksilla leikkaaminen ja soittaminen. Liikuntakasvatuksessa kiinnitetään pääasiassa huomiota karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittämiseen. Karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittyminen luo

kuitenkin perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle, koska kehitys raajoissa etenee lähellä vartaloa sijaitsevista osista kauempana sijaitseviin osiin. (Numminen 1996, 26, 31.)

3.4.2 Havaintomotoristen taitojen kehitys

Havaintomotoristen taitojen kehityksellä tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot kehittyvät kokemusten kautta vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Numminen 2005, 60.) Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot toimivat tiedollisen kehityksen välineinä, joiden avulla lapsi etsii vastauksia ja merkityksiä erilaisiin asioihin ja kysymyksiin (Stakes 2005, 14).

Liikuntakasvatuksessa huomiota tulisi kiinnittää erityisesti lapsen havaintomotorisen oppimisen tukemiseen, koska lapsuudessa oppiminen tapahtuu enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Havaintomotorinen oppiminen tarkoittaa aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä saatavien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen. Aistitoimintojen herkistämisen avulla lapsi pystyy järjestämään ympäristöään suhteessa tilaan ja aikaan. (Numminen 1996, 12, 65.) Oppiminen on moniaistillista, koska se on riippuvainen muun muassa näkö-, kuulo- ja tuntoaistista. Eri aistien yhdistymisen lopputuloksena syntyy havainto tai havaintomotorinen reaktio. (Karvonen 2000, 19–20.)

Havaitsemisen kehittymisen edellytyksenä on aistimuksen hermostollinen yhdentyminen ja järjestäytyminen käyttöä varten. Tästä käytetään nimitystä sensorinen integraatio. Kokemusten ja havaitsemisen avulla lapsi antaa aistimuksille tiettyjä merkityksiä. Aistitiedon käsittely kaikkien aistikanavien avulla on edellytys merkityksen syntymiselle. (Karvonen 2000, 20.) Uusi tilanne on aina ensin havaittava aistimilla ja sen jälkeen välitettävä eteenpäin keskushermostolle, jotta seurauksena voisi olla mielekäs motorinen toiminta (Zimmer 2001, 53). Aistitoimintojen merkitys motoriselle kehitykselle on suuri, koska ne vaikuttavat merkittävästi lasten tasapainon hallinnan ja liikkeiden ohjauksen kehitykseen (Numminen 2005, 62).

Näkö-, kuulo- ja kinesteettinen kanava ovat tärkeimpiä havainnointikanavia. Kinesteettinen eli syvätuntoaisti ja taktiilinen eli pintatuntoaisti ovat motoriikan kannalta keskeisiä tekijöitä. Näiden aistien merkitys on sitä tärkeämpi, mitä nuoremmasta lapsesta on kysymys. Kinesteettinen aisti on lapselle erittäin merkityksellinen, jonka vuoksi liikkumisen avulla oppiminen onkin lapselle hyvin luontaista. Kinesteettistä aistia vahvistetaan riittävän monipuolisella ja säännöllisellä liikunnalla. (Karvonen 2000, 20.)

Havaintomotorisiin osatekijöihin sisältyvät kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen ja ajan hahmottaminen. Monipuolinen liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden saada runsaasti kehontuntemusta, oppia tuntemaan kehonsa osat ja niiden käyttötarkoitus luonnollisessa toiminnassa. Avaruudellista hahmottamista harjoitellaan eri välineiden ja telineiden avulla. Useimmat laulu- ja liikuntaleikit sisältävät suunnan ja ajan hahmottamista. Kaikki havaintomotoriset osatekijät kehittyvät myös liikuttaessa eri tasoissa, nopeuksilla, voimalla ja tiloissa. (Karvonen 2000, 21–22.)

Kehontuntemuksella tarkoitetaan tietoisuutta eri kehonosien suhteista, sijainnista ja nimistä, sekä siitä kuinka kehoa ja sen eri osia liikutetaan tehokkaasti. Kehontuntemukseen sisältyy myös kyky rentouttaa lihakset. (Karvonen 2000, 21.) Jäsentynyt kehontuntemus toimii automaattisesti ja luo pohjan lapsen motoristen taitojen ja niiden sujuvuuden kehittymiselle. Kehontuntemuksen perusta on kehosta tuleva aistitieto. Tuntoon perustuva kehotietoisuus kehittyy ennen näköön perustuvaa tietoisuutta. (Autio 1995, 77.)

Esineiden ja asioiden sijainnin hahmottamista suhteessa ihmiseen kutsutaan avaruudelliseksi hahmottamiseksi. Avaruudellista hahmottamiskykyä harjoittelemalla lapset oppivat esimerkiksi kuinka paljon tilaa oma keho tarvitsee. Avaruudellisen hahmottamiskyvyn avulla lapset kykenevät hallitsemaan kehoansa tietyissä tilassa, kehittävät olennaisia liikuntataitoja sekä pystyvät lisäämään liikkeiden tehokkuutta. (Karvonen 2000, 21.)

Suunnan hahmottamiseen sisältyy lateraalisuuden ja suuntatietoisuuden kehittyminen sekä kyky liikkua tilassa tehokkaasti. Lapsen sisäinen tietoisuus kehonkuvastaan jakautuu lateraaliseen tietoisuuteen eli oikean ja vasemman puoliskon erottamiseen ja spatiaaliseen tietoisuuteen eli oman itsensä tuntemiseen sekä oman kehon hahmottamiseen. Suunnan hahmottaminen sisältää myös mittasuhteiden ymmärtämisen sekä käsitteet, kuten vasen, oikea, ylhäällä ja alhaalla. (Karvonen 2000, 21; Numminen 1996, 12.)

Ajan hahmottaminen tarkoittaa samanaikaisuuden, rytmin ja liikesuorituksen oikean toimintajärjestyksen oppimista. Lapsen sisäisen aikarakenteen kehittymiseen viittaa silmä-jalka/käsikoordinaatio. (Karvonen 2000, 22.)

3.4.3 3–4-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä

Kolmivuotias lapsi osaa jo paljon perusliikkeitä (Autio & Kaski 2005, 23). Uutena opittavana perusliikuntamuotona tulee esiin hyppääminen. Hyppäämisen harjoittelu tapahtuu ensin yksinkertaisissa muodoissa, esimerkiksi alas hyppynä sekä tasajalkahyppynä paikallaan ja eteenpäin. (Karvonen ym. 2003, 62.) Lapsi harjoittelee aikaisemmin oppimiaan perusliikkeitä ja laajentaa liikevarastoaan. Harjoittelun avulla liikesuoritusten laatu, kuten joustavuus ja liikerytmi, paranee ja lapsi oppii joustavammin soveltamaan taitojaan uusissa tilanteissa ja tehtävissä. Lapsi oppii vähitellen yhdistelemään eri liikuntamuotoja peräkkäin ja samanaikaisesti, esimerkiksi juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniottamista. (Miettinen 1999, 12–13; Zimmer 2001, 62.) Tässä iässä tasapaino kehittyy entisestään kiipeilemisen, kierimisen ja keinumisen kautta (Autio & Kaski 2005, 23). Käsitys omasta kehosta ja sen eri osista kehittyy jatkuvasti. Myös käsien näppäryys lisääntyy huomattavasti ja lapsi on kiinnostunut kädentaitoa vaativista tehtävistä. (Jarasto & Sinervo 1997, 42; Soronen & Seeslahti 1999, 9.)

Ketteryyttä vaativat suoritukset tuottavat vielä vaikeuksia 3–4 vuoden iässä, mutta toistojen avulla hermostolliset yhteydet järjestäytyvät, jolloin suoritukset nopeutuvat ja tulevat sujuvimmiksi. Ketteryyttä vaativat suoritukset edellyttävät oikeaa suoritusrytmiä, jonka löytäminen edesauttaa myös nopeuden kehitystä. (Miettinen 1999, 13.) 3–4-vuotias osaa kulkea vuorotahtiin portaissa, myös pallon heittäminen ja kiinniot-

taminen onnistuvat. Tässä iässä lapsi voi oppia ajamaan pyörällä ilman apurenkaita, mikäli kävelyliike, tasapaino ja kehonhallinta ovat päässeet kehittymään. Lapset osavat aiempaa paremmin säädellä liikkumistaan suhteessa tilaan ja toisiin lapsiin. (Autio & Kaski 2005, 24–25; Karvonen ym. 2003, 140.)

Tämän ikäisten lasten kanssa voi harjoitella esimerkiksi helppoja liikuntaleikkejä, liikkumista määrättyyn suuntaan, pallon heittämistä kahdella kädellä ylä- ja alakautta tai kohdeheittoja, kiipeämistä puolapuilla, hyppäämistä alas joustavasti sekä tasapainoharjoituksia. Musiikin mukaan liikkuminen sekä lorujen ja laulujen tahtiin jumpaaminen ovat mielekästä puuhaa tämän ikäiselle. (Arvonen 2007, 18.) Lapsi nauttii erityisesti liikuntaleikeistä, joihin sisältyy eri asentoja, tanssimista, pallon potkimista ja hyppimistä (Jarasto & Sinervo 1997, 42). Myös erilaiset seikkailu- ja tempuradat ovat hauskoja oppimisen välineitä. Liikuntatuokion olisi hyvä rakentua siten, että perusliikkeitä vahvistetaan jokaisen lapsen taitojen mukaisesti ja mahdollisesti harjoitellaan myös lajitaitoja. Yksinkertaiset säännöt toimivat tämän ikäryhmän toiminnassa parhaiten, esimerkiksi tietystä merkistä tehdään jotakin. (Autio & Kaski 2005, 24–25; Karvonen ym. 2003, 140.)

3.4.4 4–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä

4–6-vuotias leikki-ikäinen lapsi on varsinainen ikiliikkuja, hänen toimintaansa leimaavat nopeus ja energisyys. Hän asettaa itselleen haasteita, tutkii rajojaan ja oppii samalla kehonsa hallintaa. Leikki-ikäinen osaa jo vartalon hallintaa vaativat perusliikkeet ja soveltaakin taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisin välinein. Lapsi osaa juosta, heilua, riippua, keinua, kieriä, hypätä, tehdä kuperkeikan sekä käsitellä palloa. Tasapaino, liikenopeus ja notkeus kehittyvät edelleen. Tässä ikävaiheessa lapsi oppii hiihdon, luistelun, uinnin ja polkupyörällä ajamisen perustaidot. Liikunnassa keskitytään suurten lihasryhmien harjoittamiseen. (Soronen & Seeslahti 1999, 10; Sääkslahti 2007, 38.) Myös käden ja silmän yhteistyö paranee entisestään. Lapsi on kiinnostunut uusista taitoa vaativista materiaaleista ja tehtävistä, kuten helmien pujottelusta ja sahaamisesta. Oikea ja vasen käsi ovat jo eriytyneet lapselle. (Jarasto & Sinervo 1997, 55.)

Heikon koordinaatiokyvyn vuoksi tarkkuutta ja nopeutta vaativien monimutkaisten liikesarjojen suorittaminen ei vielä onnistu (Soronen & Seeslahti 1999, 10). Lapsi ei myöskään kykene vielä kestävyyttä vaativiin suorituksiin. Hänen elimistönsä ei ole valmis vastaamaan yhtäjaksoiseen rasitukseen. Lapsen itse säätelemässä liikunnassa rasitus ja lepo vaihtelevat mielekkäästi. (Miettinen 1999, 13.) Tässä iässä lasten havaintotoiminnoissa tapahtuu voimakasta kehitystä. Havainnoimiskyvyn kehittymisen myötä he kykenevät yhä tehokkaampaan jäljittelyoppimiseen. Jäljittelyn avulla he pystyvät liittämään näköhavaintojaan ja liikkeitään toisiinsa eli muodostamaan visuaalis-kinesteettisiä yhteyksiä. (Siren-Tiusanen ym. 1979, 77.)

Monien uusien erityistaitojen oppiminen kiinnostaa ja lapsi osaakin jo joitakin erityistaitoja, kuten ajaa polkupyörällä sekä väistellä hippaleikissä. 5–6 vuoden iässä lapsi säätelee nopeutta, hallitsee suunnan muutoksia ja tekee useita toimintoja samanaikaisesti. (Autio & Kaski 2005, 25–26, 28.) Lapsi kykenee siirtymään joustavasti rytmistä toiseen sekä yhdistämään yksinkertaisia liikesarjoja. Liikunta on tässä iässä usein liioiteltua ja hurjaa temppuilua. Tällöin lapsi kokeilee omia kykyjään ja voimiaan. Kun lapsi on 5–6-vuotias, hän suunnittelee liikkeensä jo paremmin ja taloudellisemmin. Hän tuntee omat voimavaransa ja osaa säädellä niitä. Onnistuminen on lapselle tärkeää, ja hän haluaa kokeilla myös vaikeampia liikesarjoja. (Jarasto & Sinervo 1997, 54–55, 62.)

Kouluikä lähestyvä lapsi osaa liikkua taitavasti ja ketterästi, mikäli hänellä on ollut mahdollisuus harjoittaa monipuolisesti taitojaan. Kuusivuotias lapsi alkaa jo kiinnostua liikuntaharrastuksista ja hänen liikunnan tarpeensa on suuri. Taitojen osalta hän on kiinnostunut suorituksen toteutustavasta sekä liikkeiden hallinnasta. (Miettinen 1999, 13–14; Soronen & Seeslahti 1999, 10.) Kouluikä lähestyttäessä on huolehdittava siitä, että liikuntatuokiot vetoavat riittävästi lasten älyyn, kekseliäisyyteen, muistiin, tahdonalaiseen ponnisteluun, haluun saada jännitystä sekä saavuttaa selviä oppimistuloksia (Siren-Tiusanen ym. 1979, 78).

4–6-vuotiaiden lasten kanssa voi harjoitella muun muassa pelien sääntöjä ja niiden noudattamista, juoksu-, hyppy- ja heittokilpailujen alkeita, tasapainoilua puomilla, vauhdillista pituus- ja korkeushyppyä sekä pallonheittoa vauhdista. Erilaiset kisailut ja liikuntaleikit sopivat hyvin energian purkuun. Liikuntaleikkien avulla opitaan kärsivällisyyttä, syy-seuraus-suhteita sekä tulemaan toimeen toisten kanssa. (Arvonen

2007, 19.) Mielikuvitusleikit ovat hyviä oppimisen välineitä ja ohjaajan kannattaakin käyttää leikkejä ja lasten mielikuvitusta taitojen oppimisen tukena. Myös erilaiset pihaleikit, kuten jalkapallo ja naruhyppely ovat erinomaisia motorisia harjoitteita tämänikäisille. (Autio & Kaski 2005, 28.)

4 LIIKUNTATUOKIOIDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

4.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja tavoitteet

Liikuntatuokiot ovat tavoitteellisia oppimistilanteita, joiden tavoitteet ja sisältö suunnitellaan etukäteen (Karvonen & Pirttimaa 1986, 30). Niiden kesto on tavallisesti noin 30-40 minuuttia (Zimmer 2001, 134). Liikuntatuokioiden suunnittelussa tavoitellaan lapsen kokonaiskehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen iloa, kannustavaa toimintaa sekä vastuun ottamista muista (Soronen & Seeslahti 1999, 11). Liikuntatuokioilla pyritään myös kehittämään lapsen liikunnallisia valmiuksia hänen ikätasoaan vastaavaksi sekä herättämään lapsen mielenkiinto liikunnan harrastamiseen (Autio & Kaski 2005, 57).

Liikuntatuokioiden tavoitteet määräytyvät lasten iän, kokemuksen, mielenkiinnon ja ympäristön mukaan (Autio & Kaski 2005, 57). Aution ja Kasken (2005, 57) mukaan liikuntatuokion tavoitteena on:

- fyysismotoristen perusvalmiuksien sekä aistitoimintojen kehittäminen
- kehon tuntemuksen ja hahmotuksen edistäminen
- keskittymis- ja havaintokyvyn kehittäminen
- liikunnallisten taitojen edistäminen
- itseluottamuksen vahvistaminen
- liikunnallisen tasa-arvon edistäminen
- sosiaalisten taitojen kehittäminen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu
- lasten omaehtoisen toiminnan tukeminen.

Tuokiosuunnitelman tärkeyttä ei voi koskaan korostaa liikaa. Etukäteen suunniteltu tuokio on tehokas ja tarkoituksenmukainen. Tällöin lapset saavat parhaan mahdollisen

hyödyn tuokiosta, ja myös ohjaaja saa arvokasta palautetta tulevia suunnitelmia varten. Kirjallisen tuokiosuunnitelman avulla ohjaaja voi keskittyä kokonaisvaltaisemmin opetukseen ja huomioida lapset yksilöllisemmin. Kun tuokio on hyvin suunniteltu, se mahdollistaa myös nopeiden muutosten tekemisen suunnitelmaan. Toiminnan suunnittelu ja menetelmien pohtiminen tukevat osaltaan laadukasta liikuntakasvatusta. (Autio 1995, 312; Karvonen ym. 2003, 104.) Ryhmän ja sen jäsenten tunteminen helpottaa toiminnan suunnittelemista ja toteuttamista. Myös lapsien mielipiteitä ja toiveita tulee kuunnella ja antaa heille mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun. (Ranto 1999, 77.)

4.2 Liikuntatuokioiden sisältö ja toteuttaminen

Liikuntatuokiot on hyvä aloittaa motivoimalla lapset liikkumaan. Tuokion alussa ohjaaja voi myös kertoa mitä tuokiolla on tarkoitus tehdä. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32.) Numminen (1996, 117–118) jakaa liikuntatuokion neljään eri osaan, joita ovat alkuverryttely, uuden asian esittäminen, harjoittelu ja yhteenveto. Alkuverryttely on yleensä lyhyt, ja sen tarkoituksena on antaa lasten purkaa ylimääräistä energiaa, mahdollistaa lapsille tutustuminen käytettävään tilaan ja aktivoida lasten hermosto, lihaksisto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö. Alkuverryttelyn tulisi innostaa kaikki lapset mukaan, olla fyysisesti rasittava ja helposti toteutettava.

Uuden asian esittäminen alkaa edellisen tuokion pääkohtien mieleen palauttamisella, josta ohjaajan on helppo siirtyä uuteen opetettavaan asiaan. Uusi asia esitetään lapsille usein visuaalisesti eli kuvan tai ohjaajan näyttämän esimerkin avulla. Tämän jälkeen lapsille annetaan mahdollisuus kokeilla opetettavia asioita itse. (Numminen 1996, 118–119.) Tuokion varsinaisessa toimintaosassa harjoitellaan pääasiassa tavoitteen mukaisia asioita. Liikuntatuokion oppimistavoitteet voidaan jakaa neljään osaan. Oppimistavoitteet voivat olla joko liikettä koskevia motorisia tavoitteita, tiedollisia eli kognitiivisia tavoitteita, tunnepitoisia ja elämyksellisiä tavoitteita tai yhteisiä ja yhteistyöhön suuntaavia sosiaalisia tavoitteita. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Seeslahti & Soronen 1999, 11.)

Tuokion yhteenveto on kestoaltaan lyhyt rentoutumishetki, jossa ohjaaja palauttaa mieleen tuokion ydinkohdat ja lapset voivat kertoa omia kokemuksiaan tuokiolta (Num-

minen 1996, 120). Tuokiota voidaan lopettaa monella eri tavalla. Sopivia lopetustapoja ovat esimerkiksi liikuntaleikit, välineiden pois korjaaminen, rauhallisen musiikin kuuntelu, rentoutusharjoitukset tai yhteisen piirin muodostaminen. Tuokiota voidaan päättää myös vapaaseen toimintaan, joka nuorempien lasten ryhmässä voi olla ohjattua osaa pidempi. Vapaan toiminnan aikana lapset saavat leikkiä liikuntatilassa tutuilla tai uusilla välineillä. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32.)

Zimmerin mukaan (2001, 137) liikuntatuokion rakenteen on järkevää vaihdella kolmen vaiheen eli vapaan kokeilun ja leikin, ohjatun harjoittelun sekä liikuntatehtävien suorittamisen välillä. Tällä tavoin 3–6-vuotiaiden leikintarve huomioidaan parhaiten, ja samalla voidaan kehittää heidän liikevalikoimaansa sekä liikunnallisia kykyjään. Lasten toistaiseksi vähäinen keskittymiskyky ja heidän vaihtelunhalunsa tulee myös huomioida liikuntatuokioissa. Tuokioille voidaan asettaa erilaisia painotuksia sekä käyttää vaihtelevia välineitä ja materiaaleja.

Liikuntatuokion sisällöt ja menetelmät voivat koostua seuraavista toiminnoista:

- taitoharjoittelu
- kuntotekijät
- leikki
- kisailu
- suoritusten tarkkailu ja havainnointi (Soronen & Seeslahti 1999, 11).

Liikuntatuokioiden toteutuksessa on hyvä käyttää monipuolisesti ja luontevasti vaihdellen erilaisia alle kouluikäisten lasten ohjaamiseen soveltuvia ohjaamistapoja (Stakes 2005, 20). Aikuisen tulisi miettiä ohjaamistapansa tilanteen mukaan ja muuttaa sitä tarvittaessa. Joissakin tilanteissa tarvitaan suoraa mallin näyttämistä niin, että aikuinen menee edellä ja houkuttelee lapsia mukaansa. Joskus on tarpeen ohjata lasta kädestä pitäen, jolloin aikuinen samalla selittää tilannetta sanallisesti. Lasta, jolla on jo enemmän kokemuksia liikunnasta, voidaan ohjata sanallisten ohjeiden ja kielikuvien avulla. Ohjaaminen voi sisältää lisäksi lapsille tehtyjä kysymyksiä, jolloin he joutuvat keksimään ja oivaltamaan itse asioita sekä ratkomaan ongelmia aikaisempien kokemustensa perusteella. Lapset voivat myös itse tehdä liikunnallisia esityksiä, jotka mahdollistavat lapsilähtöisen työtavan hyödyntämisen ohjauksessa. Yhteistoiminnallisessa työtavassa ohjaaja kertoo ja näyttää ensin opittavan asian keskeisen ydinkohdan.

Tämän jälkeen lapset opettavat ydinkohdan toisilleen pienissä ryhmissä. (Karvonen ym. 2003, 102–103; Numminen 1996, 126–127.)

4.3 Suunnittelussa huomioitavaa

Liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa on muistettava huomioida ensisijaisesti lasten ikä ja kehitysvaihe (Numminen 2005, 201). Lasten yksilöllisten erojen ja tarpeiden huomioiminen on tärkeää, jottei liikuntaa harjoiteta ainoastaan taitavimpien lasten ehdoilla. Liikuntakasvattajalla tulisikin olla käsitys kaikkien ohjaamiensa lasten motoristen taitojen lähtötilanteesta. Lasten välisiä eroja ei tietenkään voi koko aikaa huomioida, mutta kasvattajan tulee aina tiedostaa ne. Näin kaikille lapsille taataan tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen 2000, 25.)

Varsinaisen toiminnan sisältö tulisi suunnata lapsen saavuttaman kehitystason yläpuolelle, jotta toiminta olisi lapsen kehitystason huomioivaa ja antaisi lapselle mahdollisuuden uuden oppimiseen liittyviin ilon ja onnistumisen tunteisiin (Karvonen ym. 2003, 22). Onnistuneesti suunniteltu ja ohjattu toiminta kulkee kehityksen edellä. Tällöin se herättää toimintoja, jotka ovat kypsymissä vaiheissa lähikehityksen vyöhykkeellä. (Vygotski 1982, 186.)

Lev Vygotskin kehittämä lähikehityksen vyöhykkeen -käsite kuvaa niitä toimintoja, jotka eivät vielä ole kehittyneet, mutta ovat kehittymässä. Lähikehityksen vyöhykke sisältää ne toiminnot, joista lapsi ei vielä kykene suoriutumaan itsenäisesti, mutta jotka hän pystyy suorittamaan aikuisen tai osaavampien tovereiden tuen ja ohjauksen avulla. (Hujala ym. 1998, 49; Hakkarainen 2008, 45.) Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan lapsen jo saavuttaman kehitystason ja hänelle avustettuna ja ohjattuna mahdollistuvan toimintatason välistä eroa (Karvonen ym. 2003, 21). Lev Vygotskin (1982, 185) sanoin: ”Se, minkä lapsi tänään osaa tehdä yhteistyössä, sen hän huomenna osaa tehdä itsenäisesti”.

Lähikehityksen vyöhykkeen hyödyntäminen on mahdollista vain silloin, kun kasvattajalla on tietoa lapsen kasvusta, kehittymisestä ja oppimisesta sekä siitä, kuinka lasta havainnoidaan kehityksen eri osa-alueilla. Näiden tietojen ja havaintojen perusteella kasvattaja voi auttaa lasta toimimaan lähikehityksen vyöhykkeellä niin, että hän saa-

vuttaa omien edellytystensä mukaisen tason. (Järvinen ym. 2009, 67–68; Numminen 2005, 204.)

Harjoitusten monipuolisuuteen tulee kiinnittää huomiota jo liikuntatuokioita suunniteltaessa. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen on erittäin tärkeää, koska lapsen elimistö ei vielä ole valmis kovin yksipuoliseen liikkumiseen. Lapsi ei jaksakaan yksipuolista liikuntaa kovin pitkää aikaa, jonka vuoksi liikunnan tulee sisältää paljon lepoa ja vaihtelevuutta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus harjoittaa erilaisia puolia itsestään, jolloin myös mielenkiinto liikuntaa kohtaan lisääntyy. (Karvonen 2000, 25.) Etenkin alle kouluikäisten liikunnan tulisi sisältää runsaasti eri kehonosien, motoriikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia, kuten kehon tuntemukseen ja hallintaan liittyviä tehtäviä sekä perusliikkeiden harjoittelua. (Ranto 1999, 79.)

Liikuntatuokioiden sisältöä suunniteltaessa ohjaajan kannattaa huomioida perusliikkeiden harjoittelun lisäksi liiketekijät. Liiketekijöitä ovat suunta, voima, tila, aika ja taso. Kun harjoituksiin yhdistetään tietoisesti näitä liiketekijöitä, saadaan harjoitettavana olevaa perusliikettä kehitettyä monipuolisemmin ja lapsen kannalta mielekkäämmällä tavalla. Mitä enemmän liiketekijöitä perusliikkeeseen yhdistetään samanaikaisesti, sitä vaativammaksi perusliike tulee ja sitä parempaa liikkeen hallintaa se lapselta vaatii. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12–13; Numminen 1996, 107.)

Liikuntahetkiin tulisi sisällyttää paljon leikkimistä, lasten omaa keksimistä ja kokeilua sekä pedagogisesti oikein ohjattua monipuolista toimintaa, jotta lapsella olisi hyvät mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla omien edellytystensä mukaisesti. Hyvät liikkumisedellytykset antavat paremmat mahdollisuudet niiden oppimistilanteiden hallintaan, mitä tietty ikäkausikauti tuo tullessaan. (Karvonen 2000, 25–26.) Taitava ohjaaja pystyy valitsemaan nopeasti sopivan pelin ja leikin kullekin ikäryhmälle lasten kypsyys- ja taitotasoa vastaavaksi. Leikin arvioiminen kehittyy ohjaajalla kokemuksen kautta. Ohjaajalla tulee olla aina valmiiksi mietittynä vaihtoehtoleikki, mutta joka tuokiolla ei tarvitse olla uutta leikkiä. Tuttu leikki antaa lapselle usein enemmän onnistumisen elämyksiä kuin jatkuvasti vaihtuvat leikit. (Autio 1995, 90.)

Myönteiset kokemukset liikunnasta vaikuttavat aikuisiän liikunnallisen elämäntavan syntymiseen. Mikäli liikuntatuokioilla korostuu lasten välinen kilpailu paremmuudes-

ta, ei lapsi voi saada kovin miellyttäviä kokemuksia liikunnasta. Lapsuudessa hyväksytyksi tulemisen tarve on suuri ja sitä ei tulisi liikunnassakaan väheksyä. Erityisesti kannustusta tarvitsevat ne lapset, jotka kieltäytyvät helposti osallistumasta, ja ne joilla on motorista kömpelyyttä. Liikkumisen ilon tulisi näkyä lasten toiminnassa. Myönteiset kokemukset syntyvät, kun lapsi saa riittävästi huomiota ja häntä ohjataan rohkaisevalla tavalla virheitä korostamatta. (Karvonen 2000, 26.)

Liikuntaa suunniteltaessa tulee huomioida käytettävissä olevat tilat, välineet, telineet, soittimet sekä muut materiaalit, mitä aiotaan käyttää. Tilat ja välineet tulisi valita lapsiryhmän koko huomioiden. Suunnittelussa on huomioitava myös ohjattujen viikokuokioiden lukumäärä ja käytettävän ajan pituus sekä tuokion sijoittuminen muuhun päiväjärjestykseen. (Numminen 1996, 112.)

Stakesin Varhaiskasvatuksen Liikunnan suosituksissa (2005, 11, 24) lapsen liikkumisen vähimmäismääräksi määritellään kaksi tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa päivässä. Liikkumisen vähimmäismäärä koostuu useista lyhyemmistä päivän mittaan kertyvistä aktiviteettijaksoista. Vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön täytyy yhdessä huolehtia, että riittävä päivittäinen liikunnan määrä täyttyy. 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapsella on joka päivä riittävästi mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua säännöllisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikossa. Sisätiloissa liikuntatuokioita tulee järjestää vähintään yhden kerran viikossa, samoin kuin ulkona järjestettäviä tuokioita. Näiden lisäksi lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää myös osaksi muuta toimintaa.

Varhaiskasvatusympäristön muodostavat rakennetut tilat, lähiympäristö, toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt sekä erilaiset välineet ja materiaalit. Ympäristö tulee suunnitella joustavaksi, jolloin sitä voidaan muuttaa ajan tarpeiden mukaan. Joustava ja monipuolinen oppimiseen innostava ympäristö herättää lapsissa mielenkiintoa, kokeilunhalua ja uteliaisuutta sekä kannustaa lasta toimimaan ja ilmaisemaan itseään. Huolella suunniteltu ja rakennettu ympäristö on viihtyisä sekä kannustaa lasta leikkimään, tutkimaan ja liikkumaan. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan innostava, esteetön ympäristö sekä opettaa lapsen toimintaympäristössä tapahtuvaa turvallista liikkumista. (Stakes 2007, 17–18, 22.)

Ruokosen, Norran ja Karvisen (2009) tekemä valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista korostaakin, että päiväkotien omalla aktiivisuudella on keskeinen rooli lasten liikuntaolosuhteiden kehittämisessä (Ruokonen ym. 2009, 31).

Tilojen suunnittelussa ja käytössä muunneltavuus on tärkeää, sillä liikkuva lapsi tarvitsee tilaa. Sisätiloissa lapsilla tulee olla käytössään riittävästi tilaa myös vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin. Pihan kuuluisi olla liikkumiseen houkutteleva, koska se on lasten keskeisin liikuntapaikka. Myös ympäröivän luonnon ja lähialueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet kannattaa hyödyntää toiminnassa. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi liikuntavälineiden tulee olla lasten saatavilla myös omaehtoisien liikunnan ja leikin aikana. Liikuntavälineiden olisi suotavaa olla monipuolisia sekä muunneltavia, ja niitä tulee olla riittävästi. (Stakes 2007, 22–23.)

Liikuntavälineiden ja materiaalien tulisi olla ikään ja kehitysvaiheeseen sopivia. Vaatimustaso välineiden käytössä ei saisi olla liian korkea, jotta lapset voisivat toimia mahdollisimman itsenäisesti ilman ulkopuolista apua. Kaikkia välineitä ei tarvitse ostaa, sillä myös vanhasta ja hyvin yksinkertaisestakin materiaalista saa kekseliäisyydellä paljon aikaiseksi. Liikuntaleikkeihin saa vaihtelua ja piristystä hyödyntämällä liikuntavälineinä erilaisia arkisia materiaaleja, kuten maitopurkkeja, sanomalehtiä ja talouspaperirullia. Erikoiset välineratkaisut voivat osaltaan innostaa lapsia liikuntaan ja leikkiin. (Karvonen 2000, 74; Zimmer 2001, 164, 166.)

4.4 Liikuntatuokioiden arviointi

Arviointi käsittää kaiken sen toiminnan, jonka tarkoituksena on arvioida kasvatuksen tavoitteita (Numminen 1996, 131). Arviointi on keskeinen osa oppimisprosessia eikä sitä tulisi koskaan unohtaa. Arviointi voi tapahtua esimerkiksi vaihtamalla kokemuksia toiminnasta työtovereiden kanssa. (Stakes 2005, 21; Zimmer 2001, 140.) Ohjaaja on itse opetuksensa paras arvioija. Jokaisen tuokion jälkeen ohjaajan olisi hyvä tarkastella omaa toimintaansa ja kirjoittaa oppimansa uudet asiat muistiin. Säännöllinen oman toiminnan tarkastelu kannustaa kehittämään itseään läpi elämän. (Numminen 1996, 132.)

Ohjaajan kannattaa kirjata muistiin, minkälainen liikuntatuokion sisältö oli, mitä välineitä käytettiin ja miten lapset ottivat tuokion sisällön vastaan. Arviointimuistiinpanoista on apua tulevassa suunnittelussa, ja lisäksi ne antavat kokonaiskuvan asetetuista painopisteistä ja myös lasten käyttäytymisestä. (Zimmer 2001, 140.) Jatkuvasta oman työn arvioinnista tulisi muodostua kiinteä osa työtä. Oman työn arviointi, avoin ja innostunut suhtautuminen sekä parannuksiin pyrkiminen luovat kasvattajan työn perustan. (Pyykkö ym. 1985, 106.)

Tärkeää on myös antaa lasten itsensä arvioida tuokion sujumista, onnistumisia ja harjoituksen tarvetta. Lasten antama palaute onkin parasta palautetta, mitä ohjaaja voi tuokiostaan saada. Lapsilta saatu palaute voi olla suullista, kirjallista tai esimerkiksi piirtämistä. Palautteenantotapaa kannattaa pohtia lasten iän mukaan. (Stevander 1999, 86.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Otimme joulukuussa 2011 yhteyttä Ristiinan päiväkotiin ja tiedustelimme olisiko heillä kiinnostusta lähteä mukaan opinnäytetyöprosessiin. Ristiinan päiväkotijoukko sijaitsee Ristiinan kunnassa, Etelä-Savossa. Päiväkodissa on tilat kuudelle lapsiryhmälle ja hoitopaikkoja on yhteensä 115. Päiväkodissa työskentelee 28 kasvattajaa ja toiminnasta vastaa päiväkodin esimies. (Ristiinan kunta 2010, 4, 10.)

Meille oli alusta asti tärkeää, että opinnäytetyömme aihe on työelämälähtöinen ja se vastaa olemassa olevaan tarpeeseen. Ristiinan päiväkodilta nousikin heti ensitapaamisessa esille tarve päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämiseen. Liikuntaan painottuva opinnäytetyö kiinnosti myös meitä, joten lähdimme yhteistyössä päiväkodin kanssa pohtimaan opinnäytetyömme tarkkaa aihetta. Päiväkodin kanssa käytyjen yhteisten keskustelujen myötä opinnäytetyömme aihe tarkentui kevään 2012 aikana liikuntakasvatusoppaaksi.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa kattava ja selkeä liikuntakasvatusopas 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Oppaan tarkoituksena on toimia Ristiinan päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämisvälineenä sekä tukea päiväkodin varhaiskasvattajien työtä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Toteutimme päivä-

kodin kahden lapsiryhmän varhaiskasvattajille alkukyselyn, jonka avulla kartoitimme heidän toiveitaan liikuntakasvatusoppaan sisällöstä. Oppaan tavoitteena oli sisältää teoriatietaa ja liikuntatuokioesimerkkejä niistä teemoista, jotka alkukyselyn tulosten perusteella kiinnostivat varhaiskasvattajia. Oppaan liikuntatuokioesimerkeissä oli tavoitteena huomioida myös ryhmien liikuntakasvatuksessa käytettävissä olevat tilat ja välineet.

6 KYSELYIDEN JA OPPAAN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyömme suorittamalla alkukyselyn Ristiinan päiväkodin kahden lapsiryhmän kuudelle varhaiskasvattajalle. Heidän vastaustensa pohjalta laadimme liikuntakasvatusoppaan 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Yhteisellä päätöksellä päiväkodin johtajan kanssa kyselyn kohderyhmäksi valikoituivat näiden kahden ryhmän varhaiskasvattajat, jotka työskentelevät 3–6-vuotiaiden lasten ryhmissä. Opas on tehty kyselyyn vastanneiden ryhmien tarpeisiin, mutta tästä huolimatta sitä voidaan kuitenkin hyödyntää myös muissa päiväkodin ryhmissä.

Jaoimme alkukyselylomakkeet (liite 1) vastaajille 12.9.2012 ja täytetyt kyselylomakkeet tuli palauttaa 21.9.2012 mennessä suljettuun palautuslaatikkoon. Tämän jälkeen laadimme liikuntakasvatusoppaan raakaversioon. Esittelimme raakaversioon Ristiinan päiväkodin työkokouksessa 16.10.2012. Tuolloin jätimme kaksi oppaan raakaversiota tutustuttavaksi alkukyselyyn vastanneiden ryhmien varhaiskasvattajille. Samalla jaoimme heille liikuntakasvatusoppaan sisältöä koskevat palautekyselylomakkeet (liite 2), jotka tuli palauttaa 31.10.2012 mennessä suljettuun palautuslaatikkoon. Palautekyselyn avulla saimme palautetta tekemästämme työstä ja pystyimme tekemään liikuntakasvatusoppaaseen viimeiset tarvittavat muutokset.

6.1 Tutkimusmenetelmät

Käytimme alku- ja palautekyselyiden aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. Päädyimme kyselylomakkeeseen, koska päiväkotikiitos koki sen haastattelua mielekkäämpänä vaihtoehtona osallistua aineiston keräämiseen. Molempien kyselyiden muoto oli kontrolloitu kysely. Kontrolloidun kyselyn kahdesta eri muodosta valitsimme infor-

moidun kyselyn, joka tarkoittaa sitä, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti kohderyhmälle. Tutkija voi mennä esimerkiksi työpaikoille, kouluihin, koulutustilaisuuksiin ja yleensäkin sellaisiin paikkoihin, joissa hänen suunnitteleman kohderyhmä on henkilökohtaisesti tavoitettavissa. Jakaessaan lomakkeet tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta, selventää kyselyn sisältöä ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin. Vastaajat täyttävät lomakkeet omalla ajallaan ja palauttavat lomakkeet joko postitse tai johonkin sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 196–197.)

Alkukyselylomake sisälsi yhteensä kymmenen kysymystä. Kysymyksistä kaksi oli monivalintakysymyksiä, kolme sekamuotoisia ja viisi avoimia. Palautekyselylomake sisälsi yhteensä kaksitoista kysymystä, joista viisi oli monivalintakysymyksiä, kaksi sekamuotoisia ja viisi avoimia.

Monivalintakysymyksissä vastaajalle asetetaan valmiit vastausvaihtoehdot. Tällaisilla kysymyksillä tavoitellaan kysymysten vertailukelpoisuutta. Monivalintakysymykset auttavat vastaajaa tunnistamaan kysyttävän asian, sen sijaan, että hänen pitäisi muistaa se itse. Valitsimme alku- ja palautekyselylomakkeiden tiettyjen kysymysten muodoksi monivalinnan, koska halusimme saada vähemmän kirjavia vastauksia, joita on helpompi käsitellä ja analysoida tietokoneella. (Hirsjärvi ym. 2010, 201; Vilka 2005, 86.)

Alkukyselylomakkeessa käytimme sekamuotoisia kysymyksiä kysyessämme esimerkiksi vastaajien työtehtäviä sekä tiloja, joissa liikuntakasvatusta toteutetaan. Palautekyselylomakkeen sekamuotoiset kysymykset koskivat puolestaan vastaajien näkemyksiä oppaan hyödyllisyydestä. Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu valmiiksi, mutta mukana on myös aina yksi tai useampi avoin kysymys. Avoimen vaihtoehdon avulla ajatellaan saatavan esiin sellaisia näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. (Hirsjärvi ym. 2010, 199; Vilka 2005, 86.)

Avoimien kysymysten tavoitteena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä niin, että vastaamista rajataan vain vähän. Avoimet kysymykset osoittavat vastaajien henkilökohtaisen tietämyksen aiheesta, ja sen mitkä asiat ovat keskeisiä ja tärkeitä heidän ajattelussaan. Ne osoittavat lisäksi vastaajien asiaan liittyvien tunteiden voimakkauksen ja antavat mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja. Alkukyselyn avoimien kysymysten tarkoituksena oli kartoittaa vastaajien näkemyksiä liikuntakas-

vatuksesta sekä tuottaa päiväkodille tietoa kyselyyn vastanneiden ryhmien toteuttaman liikuntakasvatuksen nykytilasta. Päiväkoti voi hyödyntää vastauksista esille nousseita tietoja liikuntakasvatuksensa kehittämässä. Palautekyselyn avoimien kysymysten tarkoituksena oli puolestaan antaa vastaajille mahdollisuus ilmaista vapaasti mielipiteensä liikuntakasvatusoppaan raakaversion sisällöstä, vaikkakin hieman rajatuilla kysymyksillä. (Hirsjärvi ym. 2010, 201; Vilkka 2005, 86.) Olemme käyttäneet avoimien kysymysten tulosten raportoinnissa suoria lainauksia keräämästämme aineistosta.

Avoimien kysymysten vastaukset käsittelimme ja analysoimme teemoittelemalla. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Teemoittelun avulla aineistosta voidaan nostaa esiin tutkimusongelman kannalta keskeisiä teemoja. Tällä tavalla on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa sekä tarkastella sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä vastaajille. Teemoittelun ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Hirvonen 2011; Tuomi & Sarajärvi 2012, 93.)

Suoritimme teemoittelun Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmaa apuna käyttäen. Aluksi kirjoitimme avoimien kysymysten vastaukset helpommin hallittavaan ja käsiteltävään muotoon. Sitten ryhdyimme etsimään aineistosta yhtenäisiä teemoja eli samaa ilmiötä kuvaavia sanoja, lauseita ja ajatuksellisia kokonaisuuksia. Selvensimme samaa ilmiötä kuvaavia kohtia maalaamalla ne samalla värillä. Tämän jälkeen kokosimme samaa ilmiötä käsittelevät kohdat yhteen ja nimesimme ne teemoittain. Lopuksi koostimme jokaisen kysymyksen pääteemoista lyhyen yhteenvedon. (Hirvonen 2011.) Aineistojen käsittelyn jälkeen tuhosimme ja hävitimme kaikki keräämämme aineistot.

6.2 Alkukyselyn tulokset

Alkukysely jaettiin Ristiinan päiväkodin kahden lapsiryhmän kuudelle varhaiskasvattajalle. Kaikki kuusi varhaiskasvattajaa vastasivat kyselyyn, joten vastausprosentti oli 100 %.

Vastaajien taustatiedot

Taustakartoituksena kysyimme aluksi vastaajien työtehtävää sekä sitä kuinka kauan he ovat työskennelleet Ristiinan päiväkodissa. Kysyimme vastaajien taustoja lähinnä siksi, että alkukyselylomake olisi tutkimuksellisesti ”vakuuttavampi”. Ajattelimme aluksi, että taustatiedoilla saattaisi olla merkitystä kyselyn tulosten kannalta, mutta lopulta emme kokeneet tarpeelliseksi vertailla taustatietoja ja vastauksia keskenään.

Kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista neljä (66,7 %) työskentelee lastentarhanopettajan työtehtävissä ja kaksi (33,3 %) lastenhoitajan työtehtävissä. Kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista kaksi on työskennellyt Ristiinan päiväkodissa noin kolme vuotta, yksi neljä vuotta, yksi viisi vuotta, yksi kuusi vuotta ja yksi vuodesta 1979 lähtien.

Liikuntakasvatus Ristiinan päiväkodin kahdessa lapsiryhmässä

Kartoitimme kyselyyn vastanneiden ryhmien toteuttaman liikuntakasvatuksen nykytilaa kolmen kysymyksen avulla. Kyselylomakkeen kolmannessa kysymyksessä kysyimme vastaajilta kuinka usein heidän ryhmässään tavallisesti järjestetään ohjattua liikuntaa. *Ei yhtään kertaa* -vastauksia tuli yksi (16,7 %) ja *kerran viikossa* -vastauksia kolme (50 %). Kysymyksen vastausohjeena oli ympyröidä vain yksi vaihtoehto, mutta kuitenkin kahdessa täytetyssä kyselylomakkeessa oli ympyröitynä kaksi vaihtoehtoa, *ei yhtään kertaa* ja *kerran viikossa*. Näissä kahdessa kyselylomakkeessa vastauksia oli tarkennettu kirjoittamalla: ”jollakin viikolla jää väliin” ja ”jos ehtii”. Tulkitsimme nämä vastaukset niin, että näiden kahden vastaajan (33,3 %) ryhmässä ohjattua liikuntakasvatusta järjestetään viikosta riippuen joko yhden kerran viikossa tai ei ollenkaan.

Neljäs kysymys koski tiloja, joissa kyselyyn vastanneet ryhmät toteuttavat liikuntakasvatusta. Vastausten perusteella kaikki kuusi kyselyyn vastannutta varhaiskasvattajaa toteuttavat ryhmänsä liikuntakasvatusta oman ryhmän tiloissa sekä päiväkodin pihalla. Kaksi vastaajista (33,3 %) kertoi kysymyksen avoimessa vaihtoehdossa toteuttavansa oman ryhmänsä liikuntakasvatusta kentillä ja leikkipaikoilla. Yksi vastaajista (16,7 %) kertoi myös metsän ja muiden lähialueiden olevan oman ryhmänsä lii-

kuntakasvatuksen toteuttamispaikkoja. Tämän kysymyksen avulla saimme käsityksen siitä, missä tiloissa ryhmät toteuttavat liikuntakasvatusta. Olemme myös käyneet henkilökohtaisesti tutustumassa kyselyyn vastanneiden ryhmien tiloihin sekä heidän käytettävissään oleviin välineisiin, joten pystyimme huomioimaan oppaan liikuntatuokioesimerkeissä ryhmien käytettävissä olevat tilat ja välineet.

Kyselylomakkeen viidennessä kysymyksessä kysyimme millaista ohjattua liikuntaa kyselyyn vastanneissa ryhmissä järjestetään. Kyselyyn vastanneissa ryhmissä ohjattu liikuntatuokio koostuu tavallisesti erilaisista tempuradoista, liikuntaleikeistä, musiikkiliikunnasta ja satujumpasta. Tuokioissa huomioidaan lasten tarpeet ja kiinnostuksen kohteet.

”Musiikkiliikuntaa, satujumppaa, erilaisia ratoja, liikuntaleikkien opettamista – kaikki tuokiot huomioiden lasten tarpeet ja kiinnostuksen kohteet.”

”Käsiteltävään teemaan liittyvää (esim. saimaannorppa, sammakko). Tasapaino, keskiviivan ylitys ym. Tuokio sisältää ohjattua ja vapaata, rataa, pelejä ym.”

Myös perusliikuntataitojen ja kehontuntemuksen harjaannuttaminen on osa liikuntatuokioiden tavallista sisältöä. Talvella keskitytään hiihdon ja luistelun harjoitteluun. Tuokiot rakentuvat usein tietyn teeman ympärille ja niillä hyödynnetään erilaisia liikuntavälineitä.

”Perusliikuntataitoja, erilaisia liikuntavälineitä. Kyseessä olevat teemat vaikuttavat. Myös muita liikuntalajeja, talvella hiihto ja luistelu.”

Laadukas liikuntakasvatus

Kuudentena kysymyksenä kysyimme vastaajilta heidän näkemyksiään laadukkaasta liikuntakasvatuksesta. Yleisesti nähtiin, että laadukas liikuntakasvatus on monipuolista ja suunniteltua sekä lapsen iän, kehitysvaiheen ja yksilölliset tarpeet huomioivaa.

”Tehdään monipuolisesti asioita niin, että lapsella on kiva olla. Liikunta ei välttämättä ole laadukasta olemalla suorituskeskeistä, vaan antamalla lapselle riemua ja elämyksiä ja mahdollisuuden oppia uusia asioita mukavalla tavalla.”

Tärkeää toiminnassa on liikunnan riemu ja ilo. Laadukkaassa liikuntakasvatuksessa toiminta on lapsilähtöistä ja lapset voivat olla mukana ideoimassa, mitä tehdään ja leikitään.

”Lapsilähtöistä ja lasten taitoja kehittävää liikuntaa, mikä on monipuolista, suunniteltua, mutta joskus voi tulla yllättäenkin tilanteita, että pystytään esim. jonottaessa tekemään yhdessä pientä liikuntaa.”

”Liikuntakasvatusta on päivittäin ja toiminta ja tekeminen on monipuolista. Toiminta ja liikkuminen on lapsista hauskaa ja lapset voivat olla mukana ideoimassa, mitä tehdään ja leikitään.”

Liikuntakasvattajan tärkein tehtävä

Seitsemäntenä kysymyksenä kysyimme mikä on vastaajien mielestä heidän tärkein tehtävänsä liikuntakasvattajana varhaiskasvatuksessa. Tärkeimmäksi tehtäväksi nähtiin lasten kannustaminen ja innostaminen liikkumaan.

”Innostaa, kannustaa, rohkaista, antaa lapsille onnistumisen ja kokemuksen iloa. Jättää hyvä mieli jälkeen.”

Toinen tärkeä tehtävä on antaa jokaiselle lapselle onnistumisen ja kokemuksen iloa. Lapsille tulee antaa mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Liikuntakasvattajan tehtävänä on mahdollistaa eri liikuntamuotojen ja -lajien kokeilu.

”Antaa liikunnasta hyviä kokemuksia jokaiselle lapselle.”

”Annan lapsille mahdollisuuden liikkumiseen ja innostan heitä liikkumaan. Lapsilla on mahdollisuus kokea ja kokeilla erilaisia liikkumisen muotoja ja lajeja.”

Liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen liittyvät haasteet

Kyselylomakkeen kahdeksas kysymys koski liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen liittyviä haasteita. Kysyimme vastaajilta millaisia haasteita suunnitteluun ja toteutukseen heidän mielestään liittyy. Suurimmiksi haasteiksi vastaajat näkivät suunnitteluajan puutteen sekä liikuntasalin puuttumisen.

”Liikuntasalin puute, suunnitteluajan puute.”

”Millainen ryhmä on? Suunnittelulle ei ole paljoa aikaa. Välineitä ei ole omassa ryhmässä, täytyy hakea muualta. Isompaa liikuntasalia ei ole käytettävissä.”

Myös lasten eri tasoisuus osaamisessa sekä kiinnostuksessa koetaan haasteeksi. Kahden vastaajan mielestä haastavuutta toteutukseen tuovat lapset, jotka eivät halua osallistua toimintaan. Tällöin aikaa menee heidän motivointiinsa.

”Tilat, aika/ajan puute, käytettävät tarvikkeet, lasten eri ”tasoisuus” osaamisessa ja kiinnostuksessa (lapset jotka eivät halua osallistua).”

Olemme pyrkineet huomioimaan oppaan liikuntatuokioesimerkeissä vastauksista esiin nousseet liikuntakasvatuksen toteutukseen ja suunnitteluun liittyvät haasteet. Liikuntatuokioesimerkit soveltuvat toteutettaviksi päiväkodin ryhmien pienissä tiloissa ja niitä voidaan muunnella lasten osaamisen tason mukaisesti. Valmiiden liikuntatuokioesimerkkien tarkoituksena on helpottaa varhaiskasvattajien suunnittelutyötä.

Liikuntakasvatusoppaan sisältö

Kyselylomakkeen yhdeksäs ja kymmenes kysymys koskivat liikuntakasvatusoppaan sisältöä. Kysymysten vastausvaihtoehdot on laadittu liikuntakasvatukseen liittyvän lähdekirjallisuuden pohjalta. Yhdeksäntenä kysymyksenä kartoitimme vastaajien toiveita oppaan teoriaosuuden sisällöstä. Suosituimmaksi aiheeksi nousi *3–6-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen erityispiirteet*, jonka valitsi kolme vastaajista (50 %). Toiseksi eniten kannatusta saivat *liikunnan merkitys lapsen kehitykselle* (33,3 %) sekä *ohjaajan rooli liikuntakasvatuksessa* (33,3 %). Yksi vastaajista (16,6 %) halusi tietoa *ohjatun liikuntatuokion suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista*.

Kymmenentenä kysymyksenä kysyimme vastaajilta millaisia teemoja he haluaisivat oppaan liikuntatuokioesimerkkien sisältävän. Vastaajien tuli valita kaksi vaihtoehtoa. Suosituin teema oli *havaintomotoriset harjoitteet*, jonka valitsi viisi vastaajista (83,3 %). Toiseksi suosituimmaksi teemaksi nousi *tasapaino- ja rytmiharjoitteet* (50 %). Kaksi vastaajista (33,3 %) halusi tietoa *reaktio- ja nopeusharjoitteista* ja yksi vastaajista (16,6 %) oli kiinnostunut *tempuilusta ja tempuradasta*.

6.3 Palautekyselyn tulokset

Saimme suullista palautetta jo esitellessämme oppaan raakaversiota koko päiväkodin yhteisessä työkokouksessa lokakuussa. Saamamme palaute oli kiittävää ja kannustavaa. Oppaan sisällysluetteloa pidettiin selkeänä ja kuvia piristävinä.

Teimme alkukyselyyn vastanneille kuudelle varhaiskasvattajalle erillisen palautekyselyn liikuntakasvatusoppaasta ja sen sisällöstä. Varhaiskasvattajilla oli kaksi viikkoa aikaa tutustua oppaan raakaversioon, ja tutustumisensa perusteella he vastasivat palautekyselyyn. Palautekyselylomakkeen palautti yhteensä viisi varhaiskasvattajaa, joten vastausprosentti oli 83,3 %.

Vastaajien liikuntakasvatusoppaaseen kohdistamat ennakko-odotukset

Ensimmäiseksi kysyimme millaisia ennakko-odotuksia vastaajilla oli ollut liikuntakasvatusoppaaseen ja sen sisältöön liittyen. Useiden vastaajien odotuksena oli, että liikuntakasvatusopas sisältää napakkaa teoretietoa lapsen kehityksestä ja liikunnasta.

”Odotuksena oli, että saataisiin hyvä ”peruspaketti” liikunnasta. Asiat oppaassa ovat tuttuja, mutta kertaaminen ei haittaa koskaan. Varmasti sellaiselle, joka ei ole ohjannut liikuntatuokioita, oppaasta on valtava hyöty.”

”Odotuksena oli, että oppaasta löytyy teoretietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja millä keinoin kehittymistä voi tukea. Liikunnallisia tuokiovinkkejä myös odotin.”

”Uusia ideoita lasten liikunnan ohjaukseen. Napakkaa ”teoriaa”.”

Yleinen odotus oli, että opas tarjoaisi uusia ideoita ja vinkkejä lasten liikunnan ohjaukseen. Myös valmiita liikuntatuokioesimerkkejä odotettiin.

”Helppokäyttöinen, erilaisiin tarpeisiin vastaava ja uusia tuoreita ideoita tarjoava paketti.”

”Teoretietoa lapsen kehityksestä + liikunnasta sekä valmiita tuokioita lapsille liikunnan osalta. Ehkä myös jotain uusia vinkkejä asiaan liittyen.”

Seuraavaksi kysyimme vastasiko liikuntakasvatusoppaan sisältö vastaajien ennakko-odotuksia. Neljä viidestä vastaajasta oli sitä mieltä, että liikuntakasvatusopas vastasi heidän odotuksiaan. Yksi vastaajista koki, että liikuntakasvatusopas ei vastannut hänen odotuksiaan, koska hän olisi kaivannut enemmän uusia ideoita.

Liikuntakasvatusoppaan teoriaosuuden sisältö

Kolmantena kysymyksenä kysyimme vastaajien mielipiteitä liikuntakasvatusoppaan teoriaosuudesta. Halusimme heidän kiinnostävän huomiota varsinkin teoriaosuuden sisältöön ja tekstin ulkoasuun. Yleisesti nähtiin, että liikuntakasvatusopas sisälsi paljon hyvää ja tärkeää tietoa.

”Aivan hyvää tietoa (koottu näppärästi eri lähteistä). Suht selkeä sisällysluettelo, numerointi.”

”Minusta teoriaosuus oli ihan hyvä. Paljon hyvää & tarpeellista tietoa tiiviisti!”

”Paljon tärkeää tietoa, joka on kuitenkin helppo lukea.”

Muutama vastaajista koki, että teorian tieto oli heille tuttua ja vanhan kertausta. Kertausta ei kuitenkaan nähty huonona asiana. Vastaajien mielestä oppaan teoriaosuus oli selkeä, sopivan pituinen ja helppolukuinen.

”Selkeä, monipuolinen, sopivan pituinen, sisällössä oli myös jotain itselle uusia ajatuksia.”

”Koulut käyneelle ja kaikenlaista kokeneelle teoria melkoisen tuttua, mutta tietysti hyvä palautella mieleen. Kertaus on hyväksi.”

Liikuntakasvatusoppaan tuokioesimerkit

Neljäntenä kysymyksenä kysyimme vastaajilta heidän mielipiteitään liikuntakasvatusoppaan liikuntatuokioesimerkeistä. Kysymyksen avulla halusimme kerätä heiltä tarkempaa palautetta tuokioiden sisällöstä ja ulkoasusta. Moni vastaajista koki, että liikuntatuokioesimerkit olivat hyviä ja monipuolisia.

”Tuokioesimerkit olivat kivoja ja monipuolisia ja varmasti niitä tulee yhdessä lasten kanssa tehdyksi.”

”Selkeä. Toisaalta tuli mieleen toimisiko kortisto paremmin – voisi kerätä eri osioita mukaan tuokioille. Alotukseen ja lopetukseen olisin toivonut uusia ideoita ja vaihtelua.

Osa liikuntatuokioesimerkkien harjoitteista ja leikeistä oli muutamalle vastaajalle en-tuudestaan tuttuja. Kaksi vastaajista toivoi, että motivointiloruja olisi voinut useampi-kin vaihtoehto. Huomioimme tämän toiveen viimeistelllessämme liikuntakasva-tusopasta. Yhden vastaajan ehdotus oli, että liikuntatuokioiden harjoitteita voisi elä-vöittää lisäämällä niihin hieman sadunomaisuutta. Huomioimme myös tämän ehdo-tuksen valmiissa oppaassa.

”Hyvät esimerkit, osa toimintajutuista oli tuttuja, osa ei. Olisiko moti-vaatio-osion lorua voinut kuitenkin joskus vaihdella?”

”Hyviä tuokioita! Kuvat voisivat auttaa selventämään tuokioiden kulkua. Itse elävöittäisin tuokioita niin, että erilaisiin harjoitteisiin lisäisin tari-noina esim. jos kävellään viivaa pitkin, kävellään siltaa pitkin jne. Lop-pupuolella hyviä kuvia.”

”Yllättävän paljon täysin tuttuja. Lähdetiedostot ja muutkin lainaukset aika iäkkäistä kirjoista. Motivointileikkejä olisi voinut olla useampi vaihtoehto. Tuokioesimerkkejä olisi voinut olla enempi.”

Kysymykset viidestä yhdeksään (5–9) tarkensivat varhaiskasvattajien palautetta lii-kuntatuokioesimerkkien sisällöstä ja rakenteesta. Kaikki viisi kyselyyn vastannutta varhaiskasvattajaa olivat sitä mieltä, että tuokioiden rakenne ja harjoitteet oli esitetty ymmärrettävästi, harjoitteet vastasivat teemaa ja ne olivat sopivia kohderyhmille. Kaikki vastaajat pitivät tuokioiden harjoitemäärää sopivana, ja heidän mielestään tuo-kioesimerkeissä oli huomioitu käytettävissä olevat tilat ja välineet.

Kymmenentenä kysymyksenä selvitimme olivatko varhaiskasvattajat ehtineet kokeilemaan oppaan liikuntatuokioesimerkkejä käytännössä. Kukaan kyselyyn vastanneista ei ollut varsinaisesti kokeillut tuokioita, mikä on mielestämme ymmärrettävää, koska palautekyselyn vastausaika oli vain kaksi viikkoa. Yksi vastaajista kuitenkin kertoi jo aiemmin ohjanneensa tuokioita, jotka ovat sisältäneet joitakin oppaan leikkejä. Vastaajan mukaan kyseiset leikit ovat olleet lasten mieleen.

”Olen aikaisemmin (esim. viime talvena) pitänyt tuokioita, joissa on ollut joitakin oppaassa olevia leikkejä ja leikit/tuokiot ovat olleet lasten mieleen.”

Liikuntakasvatusoppaan hyödyllisyys ja kehittämisideat

Yhdenentoista (11) kysymyksenä kysyimme kokevatko kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat, että oppaasta on heille hyötyä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Kaikki palautekyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että liikuntakasvatusoppaasta on heille hyötyä.

Kahdententoista (12) kysymyksenä halusimme kerätä vastaajilta kehittämisideoita liikuntakasvatusoppaaseen liittyen. Valmiita liikuntatuokioesimerkkejä toivottiin oppaaseen enemmän. Hyvänä kehittämisideana ehdotettiin myös, että jokaisen liikuntatuokioesimerkin lopussa voisi olla tilaa omille ajatuksille ja lisäyksille. Otimme nämä toiveet huomioon valmiissa oppaassa.

”Ainahan tietenkin voisi olla lisää erilaisia valmiita tuokioita suunniteltuna, mutta näilläkin päästään alkuun. Ehkä tilaa omille lisäyksille liikuntatuokioista; lisäideoita + pohdintatilaa?”

”Siitä saa taas uutta potkua liikkumiseen. Tuttuja juttuja on hyvä tehdä ja niistä voi kehitellä aivan uutta. Kiitos aikamoisesta urakastanne. Hyvää jatkoa.”

Kehittämisideana ehdotettiin, että jokainen oppaan sisältämä leikki tai harjoite olisi luokiteltu värikoodin mukaan omille korteille. Tällöin erilaisia leikkejä ja harjoitteita voisi helpommin yhdistellä tuokioilla oman mielensä mukaan. Tätä toivetta emme

valmiissa oppaassa pystyneet huomioimaan, koska tällöin meidän olisi täytynyt muokata oppaan sisältöä melko radikaalisti, ja oppaan alkuperäinen idea olisi mielestämme kärsinyt.

”Edellä mainittu kortistotyö, eli jokainen leikki/tehtävä omalla kortilla ja esim. värikoodi kertoo kuuluuko tehtävä esim. reaktio- ja nopeus vai havaintomotorisiin tehtäviin.”

Yhden vastaajan mielestä olisi ollut hyvä, jos opas olisi sisältänyt myös jotain erityisryhmille sopivaa. Olimme kuitenkin jo prosessin alussa rajanneet opasta niin, että jättimme erityisen tuen tarpeessa olevat lapset oppaan ulkopuolelle.

”Olisi ollut hyvä, jos oppaassa olisi ollut myös jotain erityisryhmille soveltuvaa, mutta ymmärrän kyllä, että silloin siitä olisi tullut liian laaja.”

6.4 Oppaan laadinta

Päädyimme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön, koska koemme sen olevan molempien vahvuus ja ajattelimme, että opinnäytetyön konkreettisesta tuotoksesta voisi olla hyötyä päiväkodin lisäksi myös meille itsellemme. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan ammatillisen kentän käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jonkinlainen konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma. Viestinnällisin ja visuaalisin keinoin tuotteelle pyritään luomaan yleisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Tavoitteena on, että tuote erottuu edukseen muista samankaltaisista tuotteista. Tuotteen tulisikin olla yksilöllinen ja persoonallisen näköinen. Tuotteelle asetetut ensisijaiset kriteerit ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2004, 9, 51, 53.)

Ohjeistuksia, oppaita, käsikirjoja ja tietopaketteja laadittaessa lähdekritiikki on erityisessä asemassa. Kirjallisuuden valinnassa tarvitaan harkintaa. Tutkijan on oltava kriittinen sekä lähteitä valitessaan että niitä tulkitessaan, jotta lähdekriittisyys toteutuisi. On tärkeää kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen sekä

lähteen ikään, uskottavuuteen ja alkuperään. Tutkijan on myös hyvä huomioida lähteiden todenmukaisuus ja puolueettomuus. Yleensä on suositeltavaa käyttää tuoreita lähteitä, mutta toisaalta pitäisi käyttää myös alkuperäisiä lähteitä, sillä niihin tutustuminen osoittaa usein sen, miten tieto on useiden välikäsien kautta saattanut muuttua. (Hirsjärvi 2010, 113–114; Vilkka & Airaksinen 2004, 53.) Käytimme liikuntakasvatustopasta laatiessamme monipuolisesti ja harkiten erilaista lähdekirjallisuutta. Kiinnitimme huomiota varsinkin lähteiden ikään ja uskottavuuteen. Pyrimme käyttämään melko tuoretta ja uutta lähdekirjallisuutta, mutta joukossa oli myös muutamia hieman vanhempia lähteitä.

Tutustuimme jo liikuntakasvatustopasta ideoidessamme muihin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta käsittelevien toiminnallisten opinnäytetöiden tuotoksiin, kuten Tommi Rosendahlin (2011) tekemään liikuntakasvatustoppaaseen sekä Sannakaisa Kasken (2009) laatimaan liikuntakasvatuksen materiaalipakettiin. Saimme niistä ideoita ja vinkkejä oman oppaamme suunnitteluun. Varhaiskasvatustöiden lasten liikuntakasvatukseen laadittuja oppaita ja muita materiaalipaketteja on tähän mennessä tehty melko vähän.

Rosendahl (2011) on opinnäytetyönään laatinut liikuntakasvatustoppaan Vantaan seurakuntayhtymän seurakuntien päiväkerhojen työntekijöiden käyttöön. Oppas sisältää kattavasti leikki-ikäisten lasten motorisia kehitystavoitteita tukevia harjoitteita ja leikkejä. Oppaan tavoitteena on tarjota hyödyllistä, yksinkertaista ja helposti käytettävää materiaalia liikunnan ohjaamiseen ja liikuntakasvatukseen. Tavoitteena on myös saada työntekijät ymmärtämään liikuntakasvatuksen helppous ja tärkeys.

Kaski (2009) on puolestaan opinnäytetyönsä tuotoksena laatinut liikuntakasvatustopasta materiaalipaketin päiväkotia Aarresaareen. Materiaalipaketin perustaksi kartoitettiin päiväkodin henkilökunnan näkemyksiä liikuntakasvatuksesta, yksikön liikuntakasvatustilasta ja tulevan materiaalipaketin teemoista. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena kyselylomakkeen avulla. Materiaalipaketti on rakennettu tutkimustulosten perusteella riittävän liikunnan kokonaismäärän, motoristen perustaitojen harjoittamisen sekä seikkailuhenkisten teemojen pohjalle.

Sekä Rosendahl (2011) että Kaski (2009) ovat opinnäytetöissään ja niiden tuotoksissa keskittyneet enemmän lapsen motoriseen kehitykseen ja sen tukemiseen liikunnan

avulla. Me olemme sekä opinnäytetyömme että liikuntakasvatusoppaamme teoriaosuudessa huomioineet liikunnan merkityksen myös muille lapsen kehityksen osa-alueille. Rosendahlin ja Kasken tuotoksissa teoriaosuus on jätetty melko lyhyeksi, joten yhdistämällä heidän monipuoliset käytännön harjoituksensa ja meidän oppaamme runsaan teoretiedon, nämä kaikki kolme tuotosta täydentäisivät toisiaan.

Kokosimme liikuntakasvatusoppaan alku- ja palautekyselyiden tulosten perusteella lähdekirjallisuutta hyödyntäen. Laadimme oppaan sisällön kyselyyn vastanneiden varhaiskasvattajien tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Pyrimme tekemään oppaan sisällöstä selkeän ja kattavan. Oppaan sisältö etenee johdonmukaisesti teoriaosuudesta tuokioesimerkkeihin. Sisältöä rajasimme siten, että jätimme erityisen tuen tarpeessa olevat lapset oppaan ulkopuolelle. Tällöin oppaasta olisi tullut mielestämme liian laaja.

Liikuntakasvatusoppaan alkuosa sisältää kattavasti teoretietoa ohjaajan roolista liikuntakasvatuksessa, liikunnan merkityksestä 3–6-vuotiaan lapsen kehitykselle sekä tietoa liikuntatuokioiden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Liikuntakasvatusoppaan teoriaosuus ja opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys ovat näiltä osin sisällöiltään identtiset.

Oppaan loppuosa koostuu neljästä erilaisesta liikuntatuokioteemasta, joita ovat havaintomotoriset harjoitteet, reaktio- ja nopeusharjoitteet, tasapaino- ja rytmiharjoitteet sekä temppuilu temppuradalla. Jokaisen liikuntatuokioteeman lopusta löytyy myös lyhyesti teoretietoa kyseisestä liikuntatuokioteemasta. Liikuntatuokioesimerkeissä on pyritty huomioimaan lasten ikä ja kehitystaso sekä lapsilähtöisyys. Halusimme rakentaa oppaan, joka jättää tilaa myös lasten ideoille ja ehdotuksille. Jokainen liikuntatuokioteema sisältää erikseen harjoitteita ja leikkejä Pikkuviikareille sekä Isoviikareille. Oppaassa käytämme 3- ja 4-vuotiaista nimitystä ”Pikkuviikarit” ja 5- ja 6-vuotiaista nimitystä ”Isoviikarit”.

Liikuntatuokioesimerkit painottuvat pääasiassa motoristen perustaitojen, havaintomotoristen taitojen, tasapainon, reaktio- ja rytmikyvyn sekä nopeuden harjoittamiseen. Jokaisella liikuntatuokiolla on omat päätavoitteensa. Oppaan liikuntatuokioesimerkin tavoitteena on tukea lapsen kehityksen eri osa-alueita liikunnan avulla. Olemme pyrkineet huomioimaan esimerkeissä kyselyyn vastanneiden ryhmien liikuntakasva-

tuksessa käytettävissä olevat tilat ja välineet. Tuokioesimerkit on suunniteltu toteutettavaksi sisätiloissa, mutta niitä voi halutessaan soveltaa myös ulkotiloihin sopiviksi.

Kuten aiemmin luvussa 4.2 mainitsimme, Numminen (1996, 117) jakaa liikuntatuokion neljään eri osaan, joita ovat alkuverryttely, uuden asian esittäminen, harjoittelu ja yhteenveto. Nummisen (1996) rakennetta osaksi mukailleen, olemme rakentaneet oppaan liikuntatuokioesimerkit seuraavan mallin mukaisesti:

1. motivointi (alle 5 minuuttia)
2. alkuverryttely (noin 5-10 minuuttia)
3. harjoitteet (noin 20 minuuttia)
4. lopettaminen ja loppuleikki/-rentoutus (noin 5-10 minuuttia)

Palautekyselyn tulosten perusteella muokkasimme oppaan sisältöä vielä enemmän vastaajien toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Vastauksissa toivottiin, että valmiita liikuntatuokioesimerkkejä olisi voinut olla oppaassa enemmänkin. Käytettävissämme olevan ajan rajoissa lisäsimme vielä muutaman tuokioesimerkin oppaan havaintomotorisiin harjoitteisiin, joka nousi alkukyselyn tulosten perusteella suosituimmaksi teemaksi. Muutaman vastaajan mielestä liikuntatuokioesimerkkien alussa olevan ”motivointilorun” ei tarvitsisi olla aina sama, vaan se voisi vaihdella. Meistä tämä oli hyvä idea ja lisäsimme oppaan jokaiseen liikuntatuokioteemaan erilaisen ”motivointilorun”. Elävöitimme myös muutaman liikuntatuokioesimerkin harjoitteita lisäämällä niihin hiekan tarinanomaisuutta.

Hyvänä kehittämisideana palautekyselyssä ehdotettiin lisäksi, että jokaisen liikuntatuokioesimerkin lopussa voisi olla tilaa omille ajatuksille ja lisäyksille. Toteutimme myös tämän toiveen ja lisäsimme oppaaseen tilaa varhaiskasvattajien omille ajatuksille ja ideoille. Varhaiskasvattajat voivat hyödyntää tätä tilaa myös arvioidakseen tuokioiden sujumista ja toimivuutta.

Halusimme tehdä liikuntakasvatusoppaasta helppokäyttöisen ja houkuttelevan. Piristimme oppaan ulkoasua erilaisten kuvien avulla. Osa kuvista on peräisin Internetin ilmaisesta kuvapankista *Freedigitalphotos.net* ja osan olemme kuvanneet itse havainnollistaaksemme temppuratuokioita. Tuokioiden valokuvaamista varten menimme Ristiinan päiväkotiin ja rakensimme erään ryhmän tiloihin kaksi erilaista temppurataa

käytettävissä olevista välineistä. Kyseisen ryhmän lapset saivat vapaasti kokeilla toista temppurataa, ja saimme samalla sekä lapsilta että ryhmän aikuisilta positiivista palautetta temppuradan toimivuudesta.

Valmiin liikuntakasvatusoppaan ulkoasusta päätimme yhdessä Ristiinan päiväkodin johtajan kanssa. Valmis opas on A4-kokoinen kierrevihko. Oppaita painettiin Ristiinan kunnan hallintotoimistossa yhteensä viisi kappaletta, joista jaettiin yksi päiväkodin jokaiseen ryhmään.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa kattava ja selkeä liikuntakasvatusopas 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Liikuntakasvatusoppaan sisältö laadittiin varhaiskasvattajille tehdyn alkukyselyn tulosten perusteella, joten näin ollen opas vastasi työelämän konkreettiseen tarpeeseen. Alkukyselyn tuloksista ilmenee, että ohjatun liikunnan määrä kyselyyn vastanneissa ryhmissä on melko vähäistä, joten mielestämme tällaiselle liikuntakasvatusoppaalle on näissä ryhmissä todellinen tarve. Liikunnan määrän vähyyteen voi olla monia syitä, mutta mielestämme suunnitteluajan puute on luultavasti yksi suurimmista tekijöistä. Suunnitteluajan ollessa kovin vähäistä, on väistämätöntä, että joku varhaiskasvatuksen sisällöllisistä osa-alueista jää vähemmälle huomiolle.

Oppaan tarkoituksena on toimia Ristiinan päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämisen välineenä sekä tukea päiväkodin varhaiskasvattajien työtä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Mielestämme onnistuimme tekemään liikuntakasvatusoppaan sisällöstä selkeän ja kattavan, vaikka opas sisältääkin runsaasti erilaista teorian tietoa. Oppaan teoriaosuuden lukeminen vaatii lukijalta kuitenkin aikaa. Myös palautekyselystä saamamme palautteen perusteella oppaan sisältö koetaan selkeäksi ja hyödylliseksi. Palautekyselyyn vastanneiden varhaiskasvattajien mielestä liikuntakasvatusopas vastasi heidän odotuksiaan ja se tukee heidän työtään liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Opas jaettiin päiväkodin jokaiseen ryhmään, joten

mielestämme on mahdollista, että oppaan avulla pystytään kehittämään päiväkodin liikuntakasvatusta. Toivomme, että opas lisäisi varsinkin ohjatun liikunnan määrää päiväkodissa ja innostaisi varhaiskasvattajia toteuttamaan monipuolista liikuntakasvatusta. Jatkotutkimuksen aiheena voisikin olla tutkia, miten tekemämme liikuntakasvatusopas on vaikuttanut etenkin kyselyihin vastanneiden ryhmien toteuttamaan liikuntakasvatukseen pitkällä aikavälillä. Myös erillisen liikuntakasvatusoppaan tekeminen erityisen tuen tarpeessa olevien lasten liikuntakasvatukseen voisi olla hyvä ja mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

Oppaan liikuntatuokioesimerkeissä oli tavoitteena huomioida kyselyihin vastanneiden ryhmien liikuntakasvatuksessa käytettävissä olevat tilat ja välineet. Mielestämme onnistuimme huomioimaan tilat ja välineet tuokioissa hyvin, koska kävimme henkilökohtaisesti tutustumassa niihin. Myös saamamme palautteen perusteella tuokioesimerkeissä on huomioitu ryhmien käytettävissä olevat tilat ja välineet.

Olemme tyytyväisiä laatimamme liikuntakasvatusoppaan sisältöön ja ulkoasuun, mutta olisimme voineet kiinnittää vielä enemmänkin huomiota oppaan visuaalisuuteen. Kuvia olisi voinut olla enemmän, koska saamamme palautteen mukaan varsinkin havainnollistavista kuvista pidettiin paljon. Jokaista tuokioesimerkkiä emme voineet valokuvata, koska se olisi edellyttänyt tuokioiden toteuttamista käytännössä. Tähän meillä ei kuitenkaan enää ollut aikaa, niin kuin ei myöskään kuvien piirtämiseen itse. Mikäli aika ei olisi ollut rajallinen, olisimme voineet testata tuokioita käytännössä lasten kanssa. Myös ryhmien varhaiskasvattajat olisivat voineet kokeilla tuokioita ja arvioida tarkemmin niiden toimivuutta.

Mielestämme liikuntakasvatusopas on kokonaisuudessaan toimiva ja hyödyllinen materiaalipaketti. Opasta voivat Ristiinan päiväkodin lisäksi hyödyntää toiset päiväkodit, alan opiskelijat ja muut lasten kanssa työskentelevät. Uskomme, että oppaasta on suuri hyöty sellaisille henkilöille, joilla ei ole juurikaan aikaisempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta. Opas antaa varmasti tukea myös henkilöille, jotka kokevat epävarmuutta liikunnan suunnittelussa. Liikuntakasvatusoppaan lähdeluetteloista voi poimia hyviä vinkkejä liikunnan suunnittelun tueksi. Koemme, että oppaasta on tulevaisuudessa hyötyä myös meille itsellemme.

Liikuntakasvatusoppaan laatiminen oli mielestämme mukava ja virkistävä prosessi opinnäytetyön tekemisen rinnalla. Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan antoisa, mutta myös melko raskas prosessi. Meidän kahden välinen yhteistyö sujui ongelmitta ja onnistuimme saamaan opinnäytetyön ajoissa valmiiksi tiukasta aikataulusta huolimatta. Opinnäytetyön tiukka aikataulu johtui osittain siitä, että aiheen valintaan ja rajaamiseen kului paljon aikaa. Lopulta saimme rajattua aiheen niin, että se miellytti sekä meitä että päiväkotia. Aiheen tarkennuttua oli helppo lähteä työstämään sitä eteenpäin. Päiväkodilta saatu hyvä ja positiivinen palaute tuntui prosessin lopussa palkitsevalta. Kaiken kaikkiaan yhteistyömme Ristiinan päiväkodin kanssa sujui hyvin.

7.2 Kyselyiden arviointi

Alku- ja palautekyselyidemme kohderyhmä on niin pieni ja suppea, ettei kyselyiden tuloksia voi yleistää laajasti. Kyselyt eivät anna tietoa koko perusjoukosta eli tässä tapauksessa Ristiinan päiväkodin varhaiskasvattajista, koska kyselyiden avulla tutkittiin vain joitakin siihen kuuluvia ryhmiä. (Heikkilä 2010, 30–31.) Alkukyselyn tulokset antavat esimerkiksi tietoa vain kyselyyn vastanneiden ryhmien liikuntakasvatuksen nykytilasta ja heidän toiveistaan liikuntakasvatusoppaaseen liittyen. Alkukyselyn tarkoituksena olikin tuottaa tietoa ainoastaan näiden ryhmien liikuntakasvatuksesta, jotta saimme koottua oppaan, joka vastaa juuri heidän tarpeisiinsa.

Hirsjärvi ym. toteavat (2010, 195), että kyselytutkimukseen liittyy etujen lisäksi myös heikkouksia. Monesti aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Ei ole myöskään mahdollista varmistua siitä, ovatko vastaajat pyrkineet vastaamaan kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Tutkijat eivät voi etukäteen tietää, miten vastaajat ovat selvillä siitä alueesta tai ovat perehtyneet siihen asiaan, josta heille esitettiin kysymyksiä. Hyvän lomakkeen laatiminen vie lisäksi aikaa ja vaatii myös tutkijalta monenlaista tietoa ja taitoa. Molempien kyselyiden vastausten perusteella voidaan todeta, että vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin rehellisesti ja huolellisesti. Hyvistä vastausprosentteista voidaan myös päätellä, että vastaajat olivat motivoituneita vastaamaan kyselyihin. Mielestämme olisimme voineet käyttää hieman enemmän aikaa kyselylomakkeiden suunnitteluun ja laatimiseen.

Tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä voidaan tarkastella pohtimalla mittasiko tutkimus sitä, mitä oli tarkoituskin selvittää. Pätevyyttä on hankala tarkastella jälkeenpäin, vaan se on varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla aineistonkeruulla. (Heikkilä 2010, 29–30.) Mielestämme alku- ja palautekyselylomakkeiden kysymyksistä varsinkin monivalinta- ja sekamuotoiset kysymykset olivat täsmällisiä ja mittasivat sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Molempien kyselylomakkeiden avoimet kysymykset olivat mielestämme selkeitä ja helposti ymmärrettäviä ja niitä oli sopiva määrä. Myös vastausten perusteella kysymysten sisältö ja ydin oli ymmärretty oikein.

Tutkimuslomakkeessa jokaisen kysymyksen tarpeellisuutta tulee harkita tarkoin, jotta ei esitetä turhia kysymyksiä, joiden informaatioarvo on pieni (Heikkilä 2010, 32). Jälkikäteen ajateltuna olisimmekin voineet vielä pohtia joidenkin alkukyselyn kysymysten tarpeellisuutta ja muutamia kysymyksiä olisi voinut hieman muuttaa tai jättää kokonaan pois. Tästä näkökulmasta katsottuna alkukyselylomakkeemme avoimien kysymysten tarpeellisuus on jokseenkin hieman horjuva, koska niiden tulokset eivät ole suoranaisesti yhteydessä laatimaamme liikuntakasvatusoppaaseen. Olemme kuitenkin opasta suunnitellessamme pitäneet mielessämme avoimista kysymyksistä saadut vastaukset, joten ne ovat osaltaan toimineet oppaan taustavaikuttimena.

7.3 Eettisyys

Etiikka on toimintatapa, jonka perustana on pohdittu käsitys hyvästä ja oikeasta. Se pyrkii esittämään oikean käyttäytymisen säännöt ja periaatteet sekä tunnistamaan minkälaiset arvot edistävät elämisenarvoista elämää. Etiikka keskittyy pohtimaan hyvää elämää, oikeaa ja väärää, hyvää ja pahaa. Sen tehtävänä on myös herättää pohdintaa yksilön vastuista ja velvollisuuksista itseään ja muita kohtaan. (Mäkinen ym. 2009, 166–167.) Tutkimusetiikka voidaan puolestaan määritellä tutkijoiden ammattietiikaksi, johon sisältyvät eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet, joita tutkijan tulisi noudattaa tutkimuksissaan (Kuula, 2006, 23).

Olemme pyrkineet toteuttamaan opinnäytetyömme tällaista tutkimusetiikkaa noudattaen. Tutkimusaineistojen keruu sekä niiden käsittely ja asianmukainen arkistointi liittyvät olennaisesti tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. Puhuttaessa tutki-

musaineiston luottamuksellisuudesta tarkoitetaan niitä sopimuksia ja lupauksia, joita aineistonkäytöstä tutkittavien henkilöiden kanssa tehdään. (Kuula 2006, 24, 88.) Saimme Ristiinan kunnan varhaiskasvatusjohtajalta suullisen tutkimusluvan heti opinnäytetyöprosessimme alussa, mutta kirjallista tutkimuslupaa haimme vasta suunnitelmaseminaarin jälkeen syyskuussa 2012.

Tutkimusaineiston anonymisointi eli tunnistettavien tietojen poistaminen tai muuttaminen lisää tutkimuksen luottamuksellisuutta. Tunnistettavuuden estäminen on yksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä periaatteista. Tämän vuoksi vastaajien nimettömyys ja tunnistamattomuus ovat itsestään selviä lähtökohtia sovittaessa tutkittavien kanssa aineiston ja sen otteiden esittämisestä tutkimusjulkaisuissa. (Kuula 2006, 200–201.) Käsittelimme alku- ja palautekyselyiden tulokset luottamuksellisesti ja anonyymisti. Jätimme tutkimuslupa-anomuksen ja myönnetyn tutkimusluvan pois opinnäytetyömme liitteistä, jotta kyselyihin vastanneiden henkilöiden anonymiteetti säilyisi. Kyselyiden tulokset raportoitiin rehellisesti ja lisätäksemme aineiston luotettavuutta käytimme opinnäytetyössämme suoria lainauksia avoimien kysymysten vastauksista. Suorat lainaukset toimivat esimerkkeinä keräämästämme aineistosta, eikä niistä selviä kenenkään vastaajan henkilöllisyys. Aineistojen käsittelyn jälkeen tuhosimme ja hävitimme kaikki keräämämme aineistot.

7.4 Ammatillinen kasvu

Ammatillisella kasvulla tarkoitetaan yksilön valmiuksien sekä erilaisten ammatillisten taipumusten ja pyrkimysten kehittymistä ja muuttumista. Ammatillinen kasvu sisältää myös ammatillisen sosialisointin, johon kuuluu ammatti-identiteetin synty ja ammattiin liittyvän ammattietiikan omaksuminen. (Laine ym. 2007, 217.) Ammatti-identiteetti tarkoittaa ihmisen yksilöllistä käsitystä ja ymmärrystä omasta ammattilaisuudesta ja itsestä ammattilaisena (Mäkinen ym. 2009, 34). Koemme, että opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan tukenut ja lisännyt ammatillista kasvuamme. Opinnäytetyöprosessi syvensi aiempia tietojamme ja taitojamme, ja siinä korostui liikunnan laaja merkitys lapsen kehitykselle. Liikuntakasvatusoppaan tuokioesimerkkien suunnitteluprosessi kehitti ja syvensi meidän ammatillista kasvuamme varhaiskasvatuksen kentällä.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on opettanut asioiden jäsentämistä sekä teorian ja käytännön työn yhteensovittamista. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt myös tutkimuksellista osaamistamme, jota tarvitsimme esimerkiksi kyselyaineistoa analysoidessamme. Myös ajanhallinta- ja organisointitaitomme ovat kehittyneet prosessin aikana. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen ja antoisa kokemus, josta uskomme olevan hyötyä tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro.

Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Gallahue, David & Donnelly, Frances Cleland 2003. Developmental Physical Education for All children. Champaign, IL : Human Kinetics.

Hakkarainen, Pentti 2008. Lähikehityksen vyöhyke. Teoksessa Helenius, Aili & Korhonen, Riitta Pedagogiikan palikat: johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, s.45.

Haywood, Kathleen & Getchell, Nancy 2001. Life span motor development. Champaign (IL) : Human Kinetics.

Heikkilä, Tarja 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.-8., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hiltunen, Pentti 2001. Liikunnan iloa!: terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.

Hiltunen, Pentti & Kivirauma, Matti 1994. Pikkuväen liikuntakirja: liikuntaa, leikkejä, seikkailija 4–6- vuotiaille. Helsinki: Lasten keskus.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. 16., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, Johanna 2011. Aineiston analyysi: teemoittelu. Tutkimus- ja kehittämissaaminen, luentomateriaalit syksy 2011. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Hujala, Eeva, Puroila, Anna-Maija, Parrila-Haapakoski, Sanna & Nivala, Veijo 1998. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1997. Elämää varten: Alle kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki; Jyväskylä: Gummerus.

Järvinen, Mervi, Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Karvonen, Pirkko & Pirttimaa, Raija 1986. Liikkumisen ilo. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.

Kaski, Sannakaisa 2009. ”Varhaiskasvatuksen liikunnalla luodaan kipinä loppuikäisen liikuntaan”: Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti päiväkotia Aarresaareen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kokljuschkin, Mikael & Pulli, Elina 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Nuorten keskus.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, Anne, Ruishalme, Outi, Salervo, Pirjo, Siven, Tuula & Välimäki, Päivi 2007. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 4.-6., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.

Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten kustannus Oy.

Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Numminen, Pirkko 1994. Varhaiskasvatuksen liikunta. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus. Helsinki: Opetusministeriön liikunta- ja nuoriso-osasto.

Numminen, Pirkko 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen Mari Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes, s.50–51.

Opetushallitus 2010. Liikuntakasvatus. WWW-dokumentti.

http://www.edu.fi/teemat/laatu2aliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on

Päivitetty 24.5.2010. Luettu 13.8.2012.

Puhakainen, Jyri 2001. Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Like.

Pulkkinen, Lea 1995. Persoonallisuuden kehitys lapsuudesta aikuisuuteen. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 139.

Pyykkö, Airi, Salpakivi, Pirkko & Vuorio, Jari-Matti 1985. Päivähoidon kasvatustoiminta. Helsinki: Kirjayhtymä.

Rajala, Katja, Haapala, Henna, Kantomaa, Marko & Tammelin, Tuija 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry.

WWW-dokumentti.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Luettu 5.10.2012.

Ranto, Sirpa 1999. Lapsi ja leikit: Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, Pauli Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, s.79–81.

Ristiinan kunta 2010. Lapsen parraaks`- päivähoiton käsikirja.

Ritmala, Marjo, Ojanen, Tuija, Siven, Tuula, Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 2010. Lapsen aika. 12-13., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Rosendahl, Tommi 2011. Liikuntakasvatusopas seurakuntien päiväkerhoille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Ruokonen, Reijo, Norra, Jan & Karvinen, Hanna 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. WWW-dokumentti.
http://www.nuorisuomi.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf Luettu 25.10.2012.

Siren-Tiusanen, Helena, Karvonen, Pirkko, Pietilä, Mauri & Vuorinen, Riitta 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen: Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Stakes 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. WWW-dokumentti. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf
Luettu 15.8.2012.

Stakes 2007. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Stakes.

Stevander, Anu 1999. Lasten voimistelun suunnittelu. Teoksessa Miettinen, Pauli Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy, s 86.

Sääkslahti Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, s. 33–34, 38.

Takala, Katri 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti 2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. WWW-dokumentti.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Päivitetty 28.12.2011. Luettu 5.10.2012.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vygotski, Lev Semjonovits 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Weilin+Göös.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITE 1.
MONISIVUINEN LIITE
KYSELYLOMAKE

KYSELYLOMAKE

Hei! Olemme Katja ja Riikka, kaksi sosionomiopiskelijaa Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Teemme päiväkotinne opinnäytetyötä, jonka aiheena on liikuntakasvatukseen laatuoppaan laatiminen 3–6-vuotiaiden varhaiskasvatukseen. Oppaan tarkoituksena on toimia työnne tukena liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tarkoituksenamme on kyselylomakkeen avulla selvittää muun muassa millaisia teemoja toivoisitte liikuntakasvatukseen sisältävän. Huomioimme toiveenne liikuntakasvatukseen laatimiseen. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Palautathan kyselylomakkeen täytettynä **21.9.2012 klo 12 mennessä** johtajanne työhuoneessa sijaitsevaan laatikkoon.

Lue kysymykset huolellisesti ja ympyröi mielestäsi parhaiten sopivaa vaihtoehtoa vastaava numero tai vastaa avoimissa kysymyksissä omin sanoin. Avoimissa kysymyksissä voit jatkaa vastausta myös lomakkeen kääntöpuolelle.

Kiitos vastauksestasi!

1. Työtehtävä
- 1) lastenhoitaja
 - 2) lastentarhanopettaja
 - 3) muu, mikä? _____

2. Kuinka kauan olet työskennellyt Ristiinan päiväkodissa?
-

3. Kuinka usein ryhmässänne tavallisesti järjestetään ohjattua liikuntaa? (ohjatun tuokion kesto noin 30-40 minuuttia) Ympyröi yksi vaihtoehto.

- 1) ei yhtään kertaa viikossa
- 2) kerran viikossa
- 3) kaksi kertaa viikossa
- 4) kolme kertaa viikossa
- 5) yli kolme kertaa viikossa

4. Missä tiloissa toteutate oman ryhmänne liikuntakasvatusta? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- 1) oman ryhmän tilat
- 2) päiväkodin muiden ryhmien tilat
- 3) liikuntasali
- 4) päiväkodin piha
- 5) muu, mikä? _____

5. Millaista ohjattua liikuntaa omassa ryhmässäsi järjestetään? (esimerkiksi tuokioiden sisältö, lapsilähtöisyyden huomioiminen) _____

6. Mitä mielestäsi tarkoitetaan laadukkaalla liikuntakasvatuksella varhaiskasvatuksessa? _____

7. Mikä on mielestäsi tärkein tehtäväsi liikuntakasvattajana varhaiskasvatukses-
sa? _____

8. Millaisia haasteita liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen mielestäsi
liittyy?

9. Millaisia liikuntakasvatukseen liittyviä teoretietoja haluaisit liikuntakasvatusop-
paan sisältävän? Ympyröi 1-2 vaihtoehtoa.

- 1) Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle
- 2) 3–6-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen erityispiirteet
- 3) Ohjaajan rooli liikuntakasvatuksessa
- 4) Ohjatun liikuntatuokion suunnittelu, toteutus ja arviointi
- 5) Liikuntakasvatus ja liikuntakasvatuksen tavoitteet
- 6) jostakin muusta; mistä? _____

10. Liikuntakasvatusopas sisältää myös esimerkkejä liikuntatuokioista. Millaisia teemoja haluaisit liikuntatuokioesimerkkien sisältävän? Ympyröi **kaksi** vaihtoehtoa.
HUOM! Jos valitset kohdan yksi (1), muista ympyröidä vain alateema (A-E)!

1) Perusliike- ja karkeamotoriikkaharjoitteet/leikit

- A. ryömiminen, kieriminen, konttaaminen
- B. käveleminen ja juokseminen
- C. hyppyt ja hyppelyt
- D. pallon käsittely
- E. kiipeäminen, riippuminen

2) Havaintomotoriset harjoitteet/leikit (kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen, ajan hahmottaminen, aistit)

3) Tasapaino- ja rytmiharjoitteet/leikit

4) Reaktio- ja nopeusharjoitteet/leikit

5) Notkeus- ja liikkuvuusharjoitteet/leikit

6) Temppuilu, temppurata

LIITE 2.
MONISIVUINEN LIITE
PALAUTEKYSELYLOMAKE

PALAUTEKYSELYLOMAKE

Hei! Kyselimme alkusyksystä mielipiteitänne ja toiveitanne liikuntakasvatusoppaan sisällöstä. Nyt oppaan raakaversio on valmis, ja tarkoituksenamme onkin tällä lomakkeella kerätä teiltä palautetta sen sisällöstä. Toivomme, että olette ehtineet tutustua ryhmäänne jaettuun oppaaseen ennen kuin vastaatte alla oleviin kysymyksiin. Tarvittaessa voitte tiedustella oppaita myös päiväkotinne johtajalta.

Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Palautathan kyselylomakkeen täytettynä **keskiviikkoon 31.10.2012 klo 10 mennessä johtajanne työhuoneessa sijaitsevaan laatikkoon.**

Lue kysymykset huolellisesti ja ympyröi mielestäsi parhaiten sopivaa vaihtoehtoa vastaava numero tai vastaa avoimissa kysymyksissä omin sanoin. Avoimissa kysymyksissä voit jatkaa vastausta myös lomakkeen kääntöpuolelle.

Kiitos palautteestasi!

Yhteistyöterveisin,

sosionomi (AMK) opiskelijat Katja ja Riikka

1. Minkälaisia odotuksia sinulla oli liikuntakasvatusoppaasta ja sen sisällöstä?

2. Vastasiko liikuntakasvatusoppaan sisältö odotuksiasi?

1) kyllä

2) ei, miksi? _____

3. Mielipiteesi liikuntakasvatusoppaan **teoriaosuudesta** (sisältö, tekstin ulkoasu jne.)

4. Mielipiteesi liikuntakasvatusoppaan **liikuntatuokioesimerkeistä** (sisältö, ulkoasu jne.)

5. Onko tuokioiden rakenne ja harjoitteet esitetty mielestäsi ymmärrettävästi?

1) kyllä

2) ei

6. Vastaavatko tuokioiden harjoitteet mielestäsi teemaa?

1) kyllä

2) ei

7. Ovatko tuokioiden harjoitteet mielestäsi sopivia kohderyhmille?

1) kyllä

2) ei

8. Onko tuokioiden harjoitemäärä mielestäsi sopiva tuokioiden keston nähden?

1) kyllä

2) ei

9. Onko tuokioesimerkeissä mielestäsi huomioitu käytettävissänne olevat tilat ja välineet?

1) kyllä

2) ei

10. **Vastaa tähän kysymykseen vain, jos olet ehtinyt kokeilemaan liikunta-tuokioesimerkkejä käytännössä.** Pohdi kokemuksiasi esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mitä itse pidit tuokiosta/tuokioista? Mitä lapset pitivät?

11. Koetko, että oppaasta on sinulle hyötyä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa?

1) kyllä

2) ei, miksi? _____

3) en osaa sanoa

12. Miten liikuntakasvatusopasta voitaisiin mielestäsi kehittää?
