

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Johanna Myyryläinen
Tuula Järvinen

”OPE, KATO KUN MIE POMPIN! VAU, TEE SE UUDESTAAN NIIN
SAADAAN SE VIDEOALLE!” – Teknologian mahdollisuudet liikunta-
kasvatuksessa Liperin kunnan esiopetuksessa

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
(013) 260 600

Tekijät

Johanna Myyryläinen ja Tuula Järvinen

Nimeke "OPE, KATO KUN MIE POMPIN! VAU, TEE SE UUDESTAAN NIIN SAADAAN SE VIDEOALLE!" – Teknologian mahdollisuudet liikunta-kasvatuksessa Liperin kunnan esiopetuksessa

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, voidaanko teknologialaitteita käyttää liikunnan tukena Liperin kunnan esiopetusluokassa. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisin erilaisin tavoin teknologialaitteita voidaan hyödyntää liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyössämme ohjasimme erilaisia liikuntatyöpajoja esiopetuksen lapsille, ja havaintojemme, kokemuksiemme ja teoratiedon perusteella kokosimme oppaan teknologian käytöstä liikuntakasvatuksessa kasvattajille ja perheille. Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja se toteutettiin parityönä.

Opinnäytetyöprosessin aikana järjestimme viisi teemoitettua työpajaa Liperin kunnan esiopetuksessa Viinijärven esiopetusluokassa. Työpajojen avulla pyrimme selvittämään, onko teknologian yhdistäminen liikuntaan mahdollista, ja millaisia mahdollisuuksia ja haasteita yhdistäminen voi tarjota. Työpajatoiminnan pohjalta tuotoksena opinnäytetyöstämme syntyi Liperin kunnan varhaiskasvatuksen, esiopetuksen, ja perheiden käyttöön jäävä opas. Tuotoksen avulla halusimme rohkaista kasvattajia ja perheitä ottamaan teknologialaitteet uudenlaiseen käyttöön ja monipuolistaa lasten arkiliikuntaa.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää toimeksiantajan toimesta liikuntakasvatuksen kehittämisessä ja teknologialaitteiden käytön monipuolistamisessa esiopetuksessa. Jatkossa toimeksiantaja voisi tehdä yhteistyötä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa aktiivisuusmittauksiin liittyen esiopetuksessa tai varhaiskasvatuksessa. Myös median ja oppimisympäristöjen vaikutus lasten liikunnallisuuteen olisivat mielestämme mielenkiintoisia jatkotutkimuskohteita.

Kieli
suomi

Sivuja 63
Liitteet 3
Liitesivumäärä 13

Asiasanat

Varhaiskasvatus, esiopetus, liikuntakasvatus, teknologia



Thesis
May 2017
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
(013) 260 600

Authors

Johanna Myyryläinen and Tuula Järvinen

Title "TEACHER, WATCH ME WHILE I JUMP! COOL, DO IT AGAIN SO WE CAN FILM IT!" – The possibilities of technology in pre-school physical education in the Municipality of Liperi

Commissioned by the Municipality of Liperi

Abstract

The purpose of this thesis was to determine if technological devices could be used in physical education in pre-school education in the Municipality of Liperi. Our objective was to find out, in which way could technological devices be combined with physical education. In addition, our aim was to determine what kind of possibilities and challenges they could offer to physical education. The functional section of the thesis included five different workshops in physical education. Based on our experiences and observations, we assembled a guidebook. The guidebook contains information on how to combine technology and physical education. The guidebook is targeted at early childhood educators and families in the Municipality of Liperi.

During the process of our thesis we conducted five workshops in the pre-school class of Viinijärvi. Through the workshops we aimed to find out if it is possible to combine technology with physical activity. In addition, we pursued to find out what kind of possibilities does technology offer to physical education in pre-school. As a concrete output in our thesis we assembled a guide. The guide is directed at the early childhood education and pre-school education of the Municipality of Liperi, and also the parents of the children. Our aim was to encourage the educators and parents to introduce new kinds of utilization of the technological devices, and to diversify children's everyday activity.

In the future, we suggest the commissioner to continue the cooperation with Pohjois-Karjalan Liikunta ry, regarding the activity measurements in pre-school. Furthermore, the role of the media or different learning environments in physical activity in early childhood would be interesting points of view in further research.

Language
Finnish

Pages 63
Appendices 3
Pages of Appendices 13

Keywords

Early-childhood education, pre-school education, technology, physical education

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Viitekehys	7
	2.1 Varhaiskasvatus	7
	2.2 Esiopetus	7
	2.3 Lapsen kasvu ja kehitys esikouluikässä	10
	2.3.1 Motorinen ja fyysinen kehitys	10
	2.3.2 Sosioemotionaalinen ja kognitiivinen kehitys	12
	2.4 Liikunta varhaiskasvatuksessa	15
	2.4.1 Liikuntakasvatuksen didaktiset periaatteet	17
	2.5 Fyysinen aktiivisuus lapsuusiässä	18
	2.6 Teknologian uudistuva rooli varhaiskasvatuksessa	20
	2.7 Aiheesta aikaisemmin tehdyt tutkimukset ja opinnäytetyöt	23
3	Opinnäytetyön lähtökohdat	26
	3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	26
	3.2 Toimeksiantaja	27
	3.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	27
	3.4 Opinnäytetyön prosessi ja menetelmälliset valinnat	28
4	Työpajat ja opas	34
	4.1 Suunnittelu	34
	4.2 Työpajojen käytännön toteutus	35
	4.2.1 Valokuvasuunnistus	35
	4.2.2 Taitojen opettelu kuvaamalla	36
	4.2.3 Satujooga	38
	4.2.4 Aktiivisuusrannekkeet	39
	4.2.5 QR-koodisuunnistus	39
	4.3 Tulokset	40
	4.4 Opas	42
5	Pohdinta	46
6	Opinnäytetyön toteutuksen tarkastelu	52
	6.1 Johtopäätökset	52
	6.2 Luotettavuus ja eettisyys	53
	6.3 Arviointi	55
	6.4 Jatkotutkimusehdotukset	58
	Lähteet	61

Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupahakemus

Liite 2 Toimeksiantosopimus

Liite 3 Oppaan tekstit

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on teknologian mahdollisuudet liikunnan lisääjänä lasten liikuntakasvatuksessa. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa erilaisia teknologian välineitä, ja miettiä niiden hyödynnettävyyttä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Tuula ohjasi Kehittämistyö 2 harjoittelussa syksyllä 2015 projektin liittyen liikuntakasvatukseen ja teknologiaan, josta idea opinnäytetyöhön sai alkunsa. Projektin varrella huomattiin tarve sen jatkamiselle, ja opinnäytetyön ajateltiin olevan luonnollinen jatkumo.

Suoritamme molemmat lastentarhanopettajan kelpoisuutta ja teemme lisäopintoja varhaiskasvatukseen liittyen. Sen vuoksi myös opinnäytetyömme kohdistuu varhaiskasvatuksen kentälle. Nykyisin teknologia on vahvasti osana kaikkia elämämme osa-alueita, niin varhaiskasvatustakin. Teknologian käyttö varhaiskasvatuksessa on tuore aihe, johon tahdoimme tutustua liikuntakasvatuksen yhteydessä. Teknologia antaa liikuntakasvatukseen innovatiivisen tutkimuskulman, jota ei ole juurikaan aikaisemmin tutkittu. Olemme kiinnostuneita siitä, mitä teknologia voisi mahdollistaa liikuntakasvatukselle, ja kuinka sitä voisi hyödyntää liikunnallisuuden lisäämisessä ja ylläpitämisessä. Aiheen tuoreuden ja yleistymisen myötä koemme opinnäytetyömme aiheen tarpeelliseksi mm. tulevaisuuden varhaiskasvatuksen toimipisteiden kehittämisen kannalta.

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka konkreettisenä tuotoksena teimme oppaan varhaiskasvattajien ja vanhempien käyttöön. Oppaassa on tietoa teknologiasta ja liikunnasta sekä neuvoja ja vinkkejä niiden yhdistämiseen. Oppaassa on listattuna erilaisia välineitä ja esitelty niiden avulla toteutettavia liikuntatuokioita. Sen tarkoituksena on madaltaa varhaiskasvattajien ja vanhempien kynnystä kokeilla liikunnan ja teknologian yhdistämistä sekä helpottaa niiden toteuttamista.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Liperin kunta. Ohjasimme työpajoja esiopetuksessa oleville lapsille Liperin kunnassa. Toimimme Viinijärven esiopetusluokassa.

Esittelemme opinnäytetyössämme aiheeseen liittyvää tietoperustaa ja viitekehystä sekä avaamme aiheemme keskeisiä käsitteitä: varhaiskasvatusta, liikuntaa varhaiskasvatuksessa, teknologiaa sekä teknologian ja liikunnan osallisuutta varhaiskasvatuksessa. Seuraavaksi käsittelemme opinnäytetyömme lähtökohtia, perustelemme aihevalintamme sekä kerromme sen tarkoituksen ja tavoitteet. Avaamme myös aihettamme sivuavia aiemmin tehtyjä tutkimuksia sekä esittelemme toimeksiantajamme. Sen jälkeen kerromme opinnäytetyön prosessista ja aikataulutuksesta. Lopuksi pohdimme tuloksia suhteessa teorian tietoon, esittelemme johtopäätöksemme, sekä pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä.

2 Viitekehys

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 § 1). Varhaiskasvatuksessa korostetaan lapsen leikin ja liikkumisen merkitystä ja sen tulisi järjestää niitä tukevaa pedagogista toimintaa sekä tarjota lapselle myönteisiä oppimisen, leikkimisen ja erityisesti liikunnan kokemuksia. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 § 2a). Jokaisella lapsella on yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, ja varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tulee varmistaa turvallinen ja terveellinen ympäristö, joka tukee myös lapsen kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tulee kehittää myös lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, opettaa eettisyyttä sekä valvoa tasa-arvon toteutumista. Lapsilla on oikeus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, ja varhaiskasvatuksen tarkoituksena on antaa heille ikätasonsa mukaisia valmiuksia toimia yhteiskunnan vastuullisina jäseninä edistäen samalla elinikäistä oppimista (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 § 2a).

2.2 Esiopetus

Esikoulun toiminta perustuu valtakunnalliseen esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin sekä paikallisiin kuntien, kaupunkien ja päiväkotien esiopetuksen suunnitelmiin. Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus sekä perusopetus muodostavat lapsen kasvun ja oppimisen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden ja perustan elinikäiselle oppimiselle. Esiopetuksen tavoitteena on edistää yhteistyössä kotien ja huoltajien kanssa lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytyksiä sekä vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja ja tervettä itsetuntoa leikin ja myönteisten oppimiskokemusten avulla. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 13.)

Esiopetus suunnitellaan ja toteutetaan siten, että lapsilla on mahdollisuus innostua, kokeilla ja oppia uutta. Leikkiessään ja toimiessaan erilaisissa oppimisympäristöissä lapset laajentavat osaamistaan eri tiedon- ja taidonaloilla. Esiopetuksessa lapsilla on tilaisuuksia monipuoliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojensa vahvistamiseen. Tavoitteena on, että lapset oppivat arvostamaan ihmisten yhdenvertaisuutta ja omaa ainutlaatuisuuttaan. Esiopetuksella on suuri merkitys lasten kasvun ja oppimisen tuen tarpeiden varhaisessa havaitsemisessa, tuen antamisessa ja samalla vaikeuksien ehkäisemisessä. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 13.)

Liperin kunnan esiopetusta ohjaavat positiivinen ja vahvuusperusteinen pedagogiikka sekä aktiivinen oppiminen ja leikkipedagogiikka. Keskeisintä on luoda hyväksyvä ja myönteinen oppimisilmapiiri, mikä tarjoaa hyvät lähtökohdat aktiivisen oppimisen toteutumiselle. Positiivinen vuorovaikutus kokonaisuudessaan, lapsen oman aktiivisen toimijuuden tukeminen ja lapsen vahvuuksiin keskittyminen nähdään oppimisen perustana. Monipuolisten ja oppimista tukevien ympäristöjen tarjoaminen tukevat myös lasten erilaisia tapoja oppia, ja ne ovat myös tapa toteuttaa leikkipedagogiikkaa. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 27, 31.)

Liperin kunnassa esiopetusta järjestetään yhteistyössä perusopetuksen kanssa joustavana esi- ja alkuopetuksena. Joustava esi- ja alkuopetus perustuu esiopetuksen ja perusopetuksen opetussuunnitelmien vahvuuksien yhdistämiseen sekä lapsen mahdollisuuteen edetä yksilöllisesti oppimisen polulla (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun opetussuunnitelma 2016, 31). Toiminta perustuu myös varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstön yhteistoimintaan, samanaikaisopetukseen sekä tiiviiseen yhteistyöhön huoltajien kanssa (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 31). Joustava esi- ja alkuopetus mahdollistaa mm. vertaisoppimisen toteutumisen, lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä toimimisen sekä eheän oppimispolun esiopetuksesta perusopetukseen (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 33).

Esiopetuksen perustana toimii laaja-alaisen osaamisen näkökulmat. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Siihen kuuluu myös kyky käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 26). Laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin kuuluvat osallistuminen ja vastuullisuus, ajattelu ja oppiminen, monilukutaito, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, arjen taidot ja itsestä huolehtiminen sekä tieto ja viestintäteknologinen osaaminen (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 26).

Digitalisoituminen saa aikaan uusia muotoja, jotka korostavat uudenlaisia oppimisen taitoja. Teknologian avulla lapset oppivat teknisiä taitoja, hankkivat alakohtaista tietoa ja kartuttavat ymmärrystä maailmasta. Teknologiakasvatusta käytetään esiopetuksessa siten, että se tuottaa oppimiselle lisäarvoa oppimisen rikastuttajana. Teknologiakasvatuksessa lastentarhanopettajan tärkeänä tehtävänä on tukea lapsen maailmankuvan kehittymistä niin, että lapsi pärjää teknologisoituvassa elämässä. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 40.)

Itsestä huolehtimisen sekä tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen näkökulmat ja tavoitteet nousevat tarkastelun alle opinnäytetyössämme. Tieto- ja viestintäteknologia sekä yksilön hyvinvointi ja terveys nähdään keskenään tasapainoilevina osa-alueina teknologisoituvassa maailmassamme, ja sen vuoksi molempiin aiheisiin on kiinnitettävä korostetusti huomiota. Liperin kunnan esiopetuksessa itsestä huolehtimisen osaamiseen kuuluu omasta hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolehtiminen. Lasten kanssa mietitään yhdessä, mitkä asiat vaikuttavat omaan hyvään oloon, mitkä taas aiheuttavat huonoa oloa ja kuinka esimerkiksi terveellinen ruokavalio, liikunta ja lepo vaikuttavat jaksamiseen. Itsestä huolehtimiseen kuuluu myös turvallisuuden huomiointi tietoteknisiä laitteita käytettäessä. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 28.)

Tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen tavoitteena on, että esiopetuksen aikana jokainen lapsi tutustuu tieto- ja viestintäteknologisten tvt-laitteiden käyttöön, jossa painotetaan lasten aktiivista toimintaa, leikkiä ja pelillisyyttä osana mediakasvatusta. Pedagogiikassa korostuu yhdessä tekeminen ja uusien asioiden kokeilu. Tieto- ja viestintäteknologian käytöllä opetuksessa tuetaan lapsen aktiivista roolia ja syvennetään oppimista (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 29). Esiopetuksen toteutusta siivittää jatkuvasti ajatus oppimisesta ja sen eri muodoista. Pyrkimys on kehittää myös lasten kouluvalmiuksia, mutta ennen kaikkea esiopetus pyrkii antamaan hyvät lähtökohdat elinikäiselle oppimiselle sekä luomaan pohjaa hyväälle ja mielekkäälle elämälle. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma 2016, 37.)

2.3 Lapsen kasvu ja kehitys esikouluiässä

Esikouluvuoden aikana lapsi etenee kehityksessään leikki-ikästä kohti keskilapsuutta ja kouluikää. Sensomotorinen eli aistien ja lihasten yhteistoiminnan kehitys on korostuneessa vaiheessa koulunsa aloittavalla lapsella (Nenonen 2002, 97) ja niiden kehityksellä on keskeinen vaikutus lapsen yleisten valmiuksien kehittymiseen fyysisellä ja motorisella, kognitiivisella sekä sosioemotionaalisella alueella (Ahonen, Lamminmäki, Närhi & Räsänen 1997, 168). Ikäkauden taitosvaiheessa ihminen kokee suuria muutoksia kehossaan niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Jokaisen kehityspolku on yksilöllinen, ja eri muutokset voidaan kokea ikäkausien eri vaiheissa. Yksilöiden väliset tasoerot alkavat erottua selkeämmin 6. ja 7. ikävuoden vaiheessa. (Nenonen 2002, 97.)

2.3.1 Motorinen ja fyysinen kehitys

Alle kouluikäisellä on suuri tarve leikkiin ja liikuntaan ja liikkuminen on yleensä esi- ja alkuopetusikäiselle lapselle mieluista toimintaa. Ikäkauden aikana lapsi on fyysisesti erittäin aktiivinen ja herkkä erilaisten liikuntataitojen oppimiselle. Esikouluiässä lapsen keho muokkaantuu ja lapselle tyypillisiä fysiologisia muutoksia ovat ruumiin mittasuhteiden muutokset, nopea pituuskasvu sekä lihas-

voiman lisääntyminen. Lapsen totutella kehon fyysisiin muutoksiin liikkuminen voi aluksi olla kömpelöä ja on tärkeää, että lasta rohkaistaan kokeilemaan, yrittämään ja epäonnistumaan ja sitten yrittämään uudelleen. Turvallisen ympäristön tarjoaminen antaa mahdollisuuden lapsen toiminnallisuudelle sekä kokeilemiselle, jotka ovat perusta motoristen taitojen kehittymiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 149.)

Liikkumisen perustaidoilla tarkoitetaan liikkumisen kannalta oleellisia taitoja tai taitojen yhdistelmiä, jotka muodostavat pohjan esimerkiksi eri liikuntalajien harjoittamiselle. Perustaidot voidaan jakaa liikkumis-, tasapaino-, sekä käsittelytaitoihin. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi juokseminen, loikkiminen, käveleminen ja kiipeily. Tasapainotaitoja ovat mm. pyörähtäminen, suunnan vaihtaminen, väistäminen ja tasapainoilu (Zimmer 2001, 60). Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, vierittäminen sekä pomputtelu.

Motoriset perustaidot voidaan jakaa hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin, joista karkeamotorisilla tarkoitetaan kehon suurilla lihasryhmillä aikaansaatuja liikkeitä kuten esimerkiksi juokseminen. Hienomotoriset taidot tarkoittavat kehon pienillä lihaksilla aikaansaatuja liikkeitä, jotka vaativat tarkkuutta ja täsmällisyyttä, esimerkiksi erilaiset kädentaidot. Esikouluiässä lapsi on tavallisesti omaksunut motoriset perustaidot. Lihas-jänne-, tasapaino- sekä tuntoaistimuksien yhdistämisen myötä lapsella on myös edellytykset havaintomotoristen perusvalmiuksien kehittymiselle, joita ovat mm. kehonhahmotus ja kehon eri puolten välinen koordinaatio. Kehon tuntemus ja kehon kuvan syntyminen ovat pohja myös lapsen itsetunnon sekä minäkuvan kehitykselle (Autio 1995, 77). Esikouluikäinen kykenee tunnistamaan sekä nimeämään kehon eri osia ja hahmottamaan kehon keskilinjan; erottamaan oman kehonsa oikean ja vasemman puoliskon (Sääkslahti 2015, 94). Lapsen sorminäppäryys kehittyy ja silmän ja käden yhteistyö paranee. Lapsi osaa käyttää kynää tarkemmin ja kirjoittaa oman nimensä. Lapselta onnistuvat myös saksilla leikkaaminen ja kengännauhojen sitominen (Zimmer 2001, 60, 62). Esikouluikäinen on saavuttanut motoristen taitojen perustan, ja liikkeiden osa-alueet ovat sulautuneet yhteneväksi kokonaisuudeksi. Riittävän toistomäärän saaminen automatisoi liikkeitä ja harjaannuttaa niitä edelleen. Lapsi pystyy kehittämään taitojaan uudelleen sekä hiomaan taitojaan:

juoksemaan kovempaa, heittämaan pidemmälle, leikkaamaan saksilla tarkemmin. (Karvonen 2002, 34.)

2.3.2 Sosioemotionaalinen ja kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Kognitiivisia toimintoja ovat esimerkiksi havaitseminen, ajattelu, kielen sekä muistin toiminnot. Yhdessä ne muodostavat yksilön tiedollisen kokonaisuuden, jonka kautta lapsi muodostaa käsityksensä ja toimii sen hetkisessä ympäristössään. (Kirveslahti, Siven, Vahala & Vihunen 2015, 150.)

Liikkuessa lapsen kaikki aistialueet ovat avoinna ja lapsi omaksuu ympäristöönsä aisteillaan ja kehollaan ja löytää maailmansa oman tekemisen kautta. Havaitseminen, tarkkaavaisuus ja muisti ovat yhteydessä lapsen aistitoimintoihin ja siihen, kuinka lapsi käsittelee ja hyödyntää saatavilla olevaa tietoa eri aistien kautta (Zimmer 2001, 18). Liikkumisen kannalta tärkeitä aistitoimintoja ovat tunto-, tasapaino-, näkö- ja kuuloaistit (Sääkslahti 2015, 32). Lapsi tarvitsee runsaasti monipuolisia ärsykeitä aistitoimintojen kehittymiseen ja sen vuoksi lasten tulisi saada tutustua elin- ja kokemustilaansa välittömästi; itse kokeilemalla, toimimalla ja tutkimalla. Sensomotorisella kehityksellä on keskeinen vaikutus lapsen yleisten valmiuksien kehittymiseen eri osa-alueilla: fyysisellä ja motorisella, kognitiivisella sekä sosioemotionaalisella alueella. (Ahonen, Lamminmäki, Närhi & Räsänen 1997, 168.)

Esikouluikään mennessä käsitteiden muodostaminen lisääntyy ja lapsi kykenee löytämään käsitteiden välisiä yhteyksiä. Vertailusta ja luokittelusta, yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien löytämisestä sekä syyseuraussuhteiden etsimisestä ja löytämisestä tulee lapsen oppimisen ja ajattelun välineitä. Lapsen havaintopohjainen ajattelu vähentyy ja lapsi kykenee muodostamaan mielikuvia ja käsityksiä myös omista teoistaan. (Karvonen 2002, 69–70.) (Beard 1971, 96.)

Lapsen ajattelu muuttuu mielikuvitusvaltaisesta ajattelusta realistisemmaksi. Lapsi alkaa ymmärtämään sisäisen ja ympäröivän maailman rajoja ja erotta-

maan todellisuuden kuvittelusta (Karvonen 2002, 70). Ajattelun realisoituminen muokkaa myös lapsen sisäistä leikki- ja kuvittelumaailmaa ja leikit alkavat sitoutua enemmän todellisuuteen. Lapsi kykenee ymmärtämään erilaisia symboleja ja kuvioita, jotka muodostuvat tärkeiksi ongelmanratkaisun välineiksi ja ympäröivän todellisuuden selittäjiksi (Kurkela 1996, 87). Lapset alkavat taa vahvempaa yhteyttä oman sekä todellisen maailman välille erilaisten mielikuvitus- ja roolileikkien kautta, joissa lapsi soveltaa todellisuuden symboleja omaan leikkimaailmaansa sopivaksi: sohvaluoli voi olla auto, tuoli voi toimia hellana ja hyppynarut voivat olla käärmeitä. Symboliikka ja roolileikit yhdistyvät myös liikuntatilanteissa toimien niiden elävöittäjänä ja innostajana (Zimmer 2001, 123). Kouluikää lähestyttäessä lapsen ajattelusta tulee johdonmukaisempaa sekä myös hänen päättely- ja keskittymiskykynsä lisääntyvät (Karvonen 2002, 70–72). Lapsi kykenee ottamaan huomioon useampia asioita samanaikaisesti sekä pitkäjänteisempään työskentelyyn. Hänelle muodostuu myös harkintakykyä, ja hän miettii ennen toimimista (Jantunen 2009, 74). Kognitiivisen kehityksen edetessä esikouluiästä kohti kouluikää lapsi kykenee haastavimpiin sääntöleikkeihin, didaktisiin leikkeihin ja peleihin. (Järvinen ym. 2009, 64.)

Sosioemotionaalinen kehitys puolestaan johtaa tietoisuuteen itsestä ja toisista, vastuulliseen päätöksentekoon sekä itsen ja ihmissuhteiden hallintaan. Sosioemotionaalinen pätevyys syntyy siitä, miten lapsi ottaa kontaktia toiseen, miten hän tekee yhteistyötä muiden kanssa sekä miten hän auttaa ja tuntee empatiaa toisia kohtaan (Zimmer 2001, 113).

Liikuntakasvatuksen näkökulmasta sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluvat olennaisesti tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Niillä tarkoitetaan yksilön oman, tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamista sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantumista. Näiden kehitystehtävien saavuttamiseksi lapsen tulee oppia kuuntelemaan toisia, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, tekemään yhteistyötä pari- ja ryhmätehtävissä, auttamaan toista, samaistumaan toisen tunteisiin, odottamaan omaa vuoroaan sekä sietämään häviämistä. (Sääkslahti 2015, 113.)

Lapsi oppii sosiaalisia taitoja liikunta- ja leikkitalanteissa ja arjen yhteisissä tilanteissa aikuisten ja lasten kanssa. Leikit ja toverisuhteet opettavat ja harjaannuttavat sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja, vuorovaikutussuhteiden luomista, ryhmässä toimimista ja yhteisten sääntöjen noudattamista. Nämä ovat tärkeitä sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen osa-alueita, joita lapsi tarvitsee sopeutuakseen kouluun sekä muuhun yhteiskuntaan (Heikkinen-Peitsoma & Rautakivi 1987, 14). Kuusivuotias hallitsee kommunikoinnin perustaidot ja kykenee ymmärtämään sosiaalisten tilanteiden vaatimia käyttäytymisodotuksia. Lapsi on omatoiminen, osaa kuunnella annettuja ohjeita sekä pystyy kunnioittamaan toisten puheenvuoroja. Lapsi osaa työskennellä ryhmässä ja pärjää sosiaalisissa tilanteissa varsin itsenäisesti. (Järvinen ym. 2009, 63.)

Liikunta ja leikkitalanteet harjaannuttavat myös lapsen tunnetaitoja. Lapsi nauttii paljon kuvittelu- ja roolileikeistä, sääntöleikeistä sekä erilaisista liikunnallisista leikeistä ja peleistä. Esikouluikäinen kykenee oivaltamaan hyvän ja pahan, epäreilun ja reilun eron ja säännöt nousevat toiminnassa merkityksellisiksi ja niiden noudattaminen on lapselle tärkeää (Järvinen ym. 2009, 64). Erilaisissa peleissä ja leikeissä lapsi joutuu kohtaamaan voimakkaita tunteita kuten esimerkiksi voittamisen ja häviämisen tunteita ja sietämään pettymyksiä. Lapsi ilmaisee tunteitaan koko kehollaan: ilmein, elein, asennoilla ja liikkeillä. Lapsen tunneilmaisulle tulee antaa tilaa ja kasvattajan tulee luoda liikeilmaisuuksiin ja keholliseen kokemukseen perustuvia liikkumisen mahdollisuuksia. Liikuntaleikkien avulla lapsi oppii mm. säätelämään tunteitaan, itsehillintää ja empatiataitoja. Tunnetaitojen kehitys vaikuttaa myös lapsen minäkäsitykseen, itsearvostukseen, ihmissuhde- ja yhteistyötaitoihin ja moraalien kehitykseen. (Kokkonen & Klemola 2013, 209.)

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi riippuu pitkälti siitä, millaista tunne-elämää ja ihmissuhteita (sosioemotionaalisia) tukevia taitoja ihmiset onnistuvat itsenäisesti ja kasvatuksen tukemina omaksumaan. Varhaiskasvatuksen keskeinen kasvatuspäämäärä on fyysisen, sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen tukeminen siten, että sekä lasten henkilökohtainen hyvinvointi että toisten huomioon ottavat käyttäytymismuodot ja toimintatavat vahvistuvat (Kokkonen & Klemola 2013, 205, 212). Lapsen sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tunteminen auttaa kasvattajia arvostamaan ja arvioimaan lasten sen hetkistä taita-

vuotta, tukemaan jo opittuja taitoja sekä asettamaan heidän ikäkaudelleen ja kehitysvaiheelleen riittävän haastavia, mutta saavutettavia tavoitteita. (Kokkonen & Klemola 2013, 210.)

2.4 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikunta on laaja-alainen käsite. Liikunta pitää sisällään paljon muutakin kuin urheilulajien harrastamisen; hyötyliikunnan kuten koulumatkat, arkiaskareet, välituntiliikunnan ja pihaleikit. Varhaiskasvatuksessa liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua. Fyysisellä ympäristöllä on suuri merkitys liikuntakasvatuksen toteutuksessa. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ohjaavat fyysisen aktiivisuuden suositukset, ja siihen liittyy voimakkaasti myös liikunnan didaktiikka. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17.)

Lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tukea ja edistää huolellisesti ja tavoitteellisesti suunnitellulla liikuntakasvatuksella, sillä leikillä ja liikunnalla on keskeinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464). Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti 2015, 151). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tehtäviä ovat mm. terveyden ja toimintakyvyn sekä liikuntataitojen kehittäminen, myönteisen minäkäsityksen tukeminen, sosioemotionaalisen kasvun edistäminen, fyysisesti aktiivisen elämäntavan juurruttaminen, kognitiivisten oppimisvalmiuksien luominen ja elämysten tarjoaminen. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Uuden varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Kolmetuntinen fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu rasittavuudeltaan monipuolisesta liikunnasta: rauhallisesta touhuilusta, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta liikunnasta (Kuvio 1). Rauhallisella touhuilulla

tarkoitetaan esimerkiksi nukeilla tai legopalikoilla leikkimistä, pukemista ja ruokailua. Kevyellä liikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kävelyä, tasapainoilua ja keinumista. Reipas liikunta tarkoittaa fyysistä aktiviteettia, joka lisää elimistön kuormitusta ja jonka aikana lapsi hengästyy. Tällaista ovat esimerkiksi retkeily, pyöräily tai luistelu. Päivän kokonaisaktiivisuuden tulisi koostua lyhyistä aktiivisuusjaksoista. Suositusten mukaan kaksi tuntia kolmesta lasten päivittäisestä liikunnasta tulisi koostua kevyestä ja reippaasta liikkumisesta ja yksi tunti tulisi olla vauhdikasta, kuormittavaa liikuntaa kuten esimerkiksi hyppelyä, hiihtämistä, vauhtijuoksua tai hippaleikkejä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016)

Suosituksien mukaan lasten tulisi saada päivittäin harjoitella motorisia taitoja monipuolisesti eri ympäristöissä, sillä fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Hyvä fyysinen oppimisympäristö on yksilön tarpeita sekä kehitystasoa vastaava ja kuusivuotiaalle se tarkoittaa vaihtelevaa ja monipuolista ympäristöä, joka tarjoaa paljon virikkeitä mutta jossa on tilaa myös lapsen omalle mielikuvitukselle. On tärkeää, että fyysinen ympäristö pystyy tarjoamaan monitasoisia toiminnan mahdollisuuksia eri kehitysvaiheissa oleville lapsille, jotta jokainen lapsi voi kokea onnistuvansa (Zimmer 2001,

26). Tällaisia kehitykselle suotuisia ympäristöjä ovat luonnolliset ympäristöt, kuten esimerkiksi lähimetsä. Epätasainen metsämaasto edellyttää hyvää tasapainoa ja tasamaata enemmän lihasten voiman käyttöä. Kiipeileminen kivien, kantojen ja mättäiden päälle, hyppääminen niiltä alas tai kiveltä toiselle, tasapainoilu kaatuneiden puunrunkojen päällä ja maahan tipahtaneiden käpyjen heittäminen mahdollisimman kauas ovat kaikki toimintoja, jotka edellyttävät koko kehon suurten lihasten yhteistyötä. Erilaiset puut, pensaat, puskat, kolot, kuopat, rinteet, putket ja aidat antavat lapsen mielikuvitukselle paljon tilaa ja houkuttelevat itseään kokeiltaviksi ja tutkittaviksi (Sääkslahti 2015, 134). Myös viheralueet, kuten erilaiset puistot ovat kutsuvia leikki- ja liikuntapelipaikkoja. Nurmialueiden leikkejä ovat esimerkiksi erilaiset kiinniottoleikit sekä pallopelit ja -leikit, jotka kaikki nostavat lapsen fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi erilaiset telineet ja välineet tuovat sopivaa vaihtelua. Ne ovat yksinkertaisia, mutta tarjoavat rajattomasti mahdollisuuksia mielikuvitukselle ja liikkumiselle. Monipuolinen fyysinen ympäristö vaikuttaa positiivisesti lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 77.)

2.4.1 Liikuntakasvatuksen didaktiset periaatteet

Monet lapset viettävät suuren osan valveillaoloajastaan päiväkodissa, ja tämän takia päiväkodin liikuntakasvatuksella on suuri merkitys lasten liikunnalle (Zimmer 2001, 103). Toimia, joilla kasvattaja pyrkii saavuttamaan liikuntakasvatuksen tavoitteita, kutsutaan liikunnan didaktiikaksi. Liikuntakasvatuksen didaktiset periaatteet toimivat ohjenuorana ohjaajan toiminnalle sekä liikuntatilanteiden sisällön suunnittelemiselle ja niiden toteuttamiselle. Näitä periaatteita ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuuden antaminen sekä omatoimisuuden tukeminen, jotka voidaan ymmärtää myös pedagogisen toiminnan yleisinä periaatteina. (Zimmer 2001, 123–124.)

Lasten omaehtoisen liikunnan tukeminen on yksi kasvattajan tärkeimmistä tehtävistä. Liikuntakasvatuksen lähtökohtana tulisi toimia lasten omat kiinnostuksen kohteet, tarpeet sekä kyvyt. Kasvattajan tehtävä on pyrkiä luomaan sellaisia liikkumiseen mahdollistavia ja innostavia oppimisympäristöjä sekä tilanteita,

jotka tukevat lapsen omaehtoista liikuntaa ja joissa lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia paitsi liikkumisesta myös omasta kehostaan (Sääkslahti 2015, 152). On tärkeää huomioida lasten valtava liikunnan tarve sekä jokaisen lapsen erilaiset ja eritasoiset kyvyt liikkua. Kasvattajan didaktisiin taitoihin kuuluu ohjattujen liikuntatuokioiden suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi (Sääkslahti 2015, 148). Suunnitelmien täytyy olla joustavia ja liikuntatilanteiden tulisi olla muutoksille avoimia, jotta toimintaan pystyttäisiin sisällyttämään lapsilta tulleita spontaaneja ideoita. Lapset osaavat jo varhaisessa iässä osallistua liikunnan suunnitteluun ja lasten osallisuudelle tulisi antaa arvoa ja tilaa. (Zimmer 2001, 124.)

Liikuntakasvatuksessa lapsille tulisi tarjota mahdollisuus itsemääräävään toimintaan sekä omien päätösten tekemiseen. Jokaisen lapsen tulee itse saada päättää, millä tavalla haluaa osallistua toimintaan. Erilaisten vaihtoehtojen tarjoaminen liikuntaleikkien, niiden sisäisten roolien tai välineiden välillä tukevat lapsen päätäntävapautta (Zimmer 2001, 123). Lapsen liikkumisen, kokeilemisen ja toiminnan tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen, sillä vain vapaaehtoisuuteen perustuvalla liikunnalla on mahdollisuudet vaikuttaa suotuisasti lapsen itsenäistymiskehitykseen. Omasta tahdosta toimiminen on myös edellytys lapsen minän kehitykselle. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 91.)

Suunnitelmien joustavuus sekä päätäntävällän antaminen lapselle liikuntaleikeissä tukevat lapsen omatoimisuutta. Lapsi oppii tekemään itse aloitteita, ottamaan vastuuta päätöksistään ja teoistaan. Saadessaan itsenäisesti valita käytettäviä materiaaleja, luoda niille käyttömahdollisuuksia ja merkityksiä, lapsi luo itselleen myös elämystiloja. Symboli- ja roolileikit ovat osa lasten liikuntaleikkejä, joissa lapsi saa mahdollisuuden samaistua muihin henkilöihin, eläimiin tai rooleihin ja kokeilla erilaisia toimintavaihtoehtoja. Liikuntatilanteiden tulee antaa tilaa lapsen oman mielikuvituksen kehitykselle, jotta lapsille avautuisi mahdollisuus myös liikunnan elämykselliseen kokemiseen. (Zimmer 2001, 123.)

2.5 Fyysinen aktiivisuus lapsuusiässä

Fyysinen aktiivisuus on liikunnan yksi alakäsite. Fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa (Sääkslahti 2015, 18, 125). Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen; se on edellytys lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Aktiivisuus auttaa kehittämään kognitiivisia toimintoja, motorisia taitoja ja sillä on vaikutusta myös lapsen psyykkiseen kehitykseen (Sääkslahti 2015, 126). Päiväkodissa toteutettavalla liikuntakasvatuksella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaiset mahdollisuudet lapsilla on päästä tyydyttämään päivittäisen liikunnan tarvettaan. Päiväkodeissa päivittäinen ohjelmarunko on suhteellisen vakiintunut ja päivää rytmittävät ruokailu, päivälepo sekä niiden ympärille rakentuvat vapaat leikkihetket, ohjatut tuokiot sekä ulkoilu. Se, millainen arvo lapsen fyysiselle aktiivisuudelle sekä lapsen toiminnallisuudelle annetaan, vaikuttaa siihen, kuinka paljon päiväkodeissa ollaan valmiita pohtimaan erilaisia ratkaisuja lasten kehityksen ja oppimisen tueksi sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamiseksi ja aktivoimiseksi. (Sääkslahti 2015, 216.)

Fyysisesti passiivinen aika tarkoittaa liikkumatonta aikaa, johon kuuluvat mm. makoilu, paikoillaan istuminen sekä sellainen elektroniikan käyttö, joka sitoo pelaajan paikoilleen. Tätä ovat esimerkiksi puhelimella, tabletilla sekä pelikonsolilla paikallaan pelaaminen. Teknologialaitteiden yleistymisen myötä median käyttämiseen kuluva aika on lisääntynyt myös alle kouluikäisten arjessa. Suurin osa peleistä on fyysisesti passivoivia ja suurin riski on, että elektroniikkaan käytetty aika on pois fyysisesti aktiivisista toiminnoista (Sääkslahti 2015, 129). Teknologian ja elektroniikan käyttäminen esikoulussa lapsen kasvua ja kehitystä tukevana ja edistävänä vaatii kasvattajalta pedagogista osaamista, valvontaa, tietoteknistä osaamista ja soveltamiskykyä sekä didaktisia taitoja.

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden ajan määrän on todettu olevan yhteydessä lasten oppimiseen sekä yleiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Kuusivuotiaina yksilölliset erot kasvavat myös fyysisen aktiivisuuden määrässä, ja fyysisesti vähiten liikkuva lapsi saattaa liikkua vain kolmasosan aktiivisimman lapsen määrästä (Sääkslahti 2015, 126–129). Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin. Lapset, jotka leikkivät paljon ulkona päivittäin, ovat myös fyysisesti aktiivisempia

kuin lapset, jotka viettävät vastaavan ajan sisätiloissa. Ulkona on enemmän tilaa ja vapautta olla fyysisesti aktiivinen, sillä lapsen ei tarvitse varoa, että hajoittaa jotain. Ulkona on mahdollista käyttää enemmän liikkumiseen houkuttelevia välineitä, kuten työnnettäviä rekka-autoja, ulkotrampoliinia, erilaisia potkulautoja sekä monien päiväkotien pihoilla näkyviä auton renkaita. Narut, vanteet, nauhat, mailat ja pallot houkuttelevat myös lapsia yhteispelien ja -leikkien käynnistämiseen. (Sääkslahti 2015, 136.)

2.6 Teknologian uudistuva rooli varhaiskasvatuksessa

Teknologisoitumisen myötä fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteiskunnassamme vähentynyt ja inaktiivisuuden määrä lisääntynyt huomattavasti. Tulevaisuuden liikuntakasvatuksen haasteena voidaan vähenevän liikunnan ohella pitää myös istuvan, inaktiivisen elämäntavan lisääntymistä. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja inaktiivisuuden lisääntyminen näkyy lasten toimintakyvyn heikentymisenä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan usein jo lapsuudessa ja siksi on tärkeää, että koulujen ja päivähoidon ajatukset liikunta- ja teknologiakasvatuksesta ja niiden toteutuksesta olisivat mahdollisimman yhtenevät. (Jaakkola ym. 2013, 25.)

Varhaisvuosien teknologiakasvatuksen tavoitteiden mukaan kasvattajalla ja vanhemmalla on velvollisuus opettaa lasta ymmärtämään ihmisen rakentamaa teknologista maailmaa sekä teknologiaa ihmisten ja luonnon apuna. Kasvattajan ja vanhemman velvollisuus on auttaa lasta omaksumaan teknologiaa koskevia tietoja ja asenteita, jotka auttavat heitä toimimaan teknologisessa ympäristössä yhteistoiminnallisesti, kokeilevasti ja luovasti sekä vastuullisesti ja itseensä luottaen. (Turja 2016, 199.) Tietokoneista, tableteista ja muusta tietotekniikasta on tullut viime vuosina kotien ja päiväkotien jokapäiväisiä käyttöesineitä (Suoninen 2015, 182). Etenkin lapset ja nuoret edustavat uudenlaista sukupolvea, jolle teknologialaitteista medialaitteiden käyttö on suuri osa arkipäivää ja osa sitä todellisuutta ja ympäristöä, jossa he elävät. Teknologia voidaan nähdä sekä haasteena että mahdollisuutena ja varsinkin tietotekniikan kasvava rooli päivähoidossa herättää keskustelua. Monet kasvattajat ovat huolissaan vaa-

roista, joita älylaitteiden lisääntynyt käyttö voi lapsille aiheuttaa. Lasten addiktointuminen laitteisiin, arkisten vastuiden unohtuminen ja liikunnan vähentyminen pelottavat. Teknologian käyttö varhaiskasvatuksen toteutuksen apuvälineenä on uusi ilmiö, minkä vuoksi se voi aiheuttaa kasvattajissa epävarmuutta ja ennakoasenteita. Toisaalta, älylaitteet ja tietotekniikka voivat tarjota mahdollisuuksia lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen tukemiseen (Suoninen 2015, 182). Uusien menetelmien käyttö varhaiskasvatuksessa voi innostaa ja kehittää toimintaa.

Vaikka teknologian hyödyntäminen jo alle kouluikäisten lasten kanssa on uutta, se on tuonut lasten toiminta- ja oppimisympäristöön näkyviin mahdollisuuksia. Teknologiaosaamisen kasvun myötä myös opetuskäytännöt, ajattelutavat ja sosiaaliset prosessit muuttuvat vähitellen. Teknologian avulla voidaan kehittää lapsen taitoja ilmiöiden ja niiden yhteyksien hahmottamisessa, syy–seuraussuhteiden tiedostamisessa sekä selitysten löytämisessä. Useat päiväkodit ja alakoulut ovat alkaneet hyödyntää tietoteknisiä oppimisympäristöjä ja ottaneet kokeiluun erilaisia pedagogisia tavoitteita palvelevia älypuhelinsovelluksia oppimisen tueksi ja monipuolistamiseksi. Esimerkiksi Ekapeli on tietokoneella tai mobiililaitteella pelattava, lukemisen taitojen harjoitteluun kehitetty oppimispeli, joka on kehitetty auttamaan erityisesti niitä lapsia, joille lukemaan oppiminen on haastavaa ja jotka tarvitsevat lisäharjoitusta. Peliä pelaamalla lapsi saa tehokasta lisäharjoitusta, jonka avulla lukutaidon kehittyminen muiden oppilaiden tahdissa voi helpottua. Pelistä on tehty muitakin sovelluksia esimerkiksi matemaattisten taitojen harjaannuttamiseen.

Yhtenä lasten ylipainon ja motoristen vaikeuksien lisäävänä tekijänä voidaan pitää muun muassa televisiota ja tietotekniikkaa (Reunamo, Söderqvist & Tanner 2014, 162). Teknologian kehityksen myötä laitteille on keksitty uudenlaisia käyttömahdollisuuksia, jotka eivät ole käyttäjiä passivoivia. Teknologian käyttö ei ole enää vain paikoillaan istumista, vaan omilla valinnoilla voi vaikuttaa siihen, onko teknologia terveyttä uhkaava vai hyvinvointia lisäävä tekijä. Teknologian yleistymisen ja rantautumisen päiväkoteihin asettaa haasteita kasvattajalle. Erilaiset sovellukset ja laitteet ovat hyviä oppimisen apuvälineitä, kunhan ne palvelevat tarkoitustaan. Esimerkiksi tablettitietokoneiden käytön tulee perustua

pedagogisiin periaatteisiin ja koneiden tarkoitus on toimia lapsen hyvinvointia, oppimista ja terveyttä edistävänä tekijänä. Kasvattajalta vaaditaan tietoisuutta teknologialaitteiden oikeanlaisesta käytöstä sekä riittävää valvontaa. Lasten kanssa käytettävät laitteet ja sovellukset itsessään on tehty lapsiystävällisiksi ja lasten kehitystasoa mukaileviksi. Esimerkiksi Liperin kunnan esiopetuksessa käytettävissä tablettitietokoneissa on erikseen “lasten tila”, joka on turvallinen ja helppo käyttää. Tästä huolimatta lasta ei tule jättää yksin tietoteknisten laitteiden kanssa, vaan lapsi tarvitsee aikuisen selittämään ja tulkitsemaan näkemäänsä. Lasten tulisi saada alusta saakka tukea, opastusta ja tarkoituksenmukaista pedagogiaa teknologialaitteiden käyttöön. (Laine ym. 2012, 165.)

Elämä nykyisessä yhteiskunnassamme olisi mahdotonta ilman teknologiaa ja sitä tukevaa tiedettä. Eläminen nykypäivän teknologisessa maailmassa edellyttää kaikilta kansalaisilta yhä monipuolisempaa teknologista lukutaitoa: ihmisten täytyy osata käyttää erilaisia teknologioita ja tehdä valintoja vaihtoehtoisten ratkaisujen välillä (Turja 2016, 199). Teknologian käyttötapoihin ja lapsen liikunnallisuuteen vaikuttaa merkittävästi lapsen elinympäristö, jonka arvoja ja asenteita lapsi sosiaalistuu noudattamaan. Oman perheen elintavoilla ja suhtautumisella on suuri merkitys esimerkiksi siihen, kuinka liikunnalliset ja terveelliset elintavat lapsi omaksuu, ja kuinka nautinnolliseksi lapsi kokee liikunnan (Sääkslahti 2015, 143). Perheen lisäksi myös lähiyhteisöt sekä vertaisryhmät ovat lapselle tärkeitä samaistumisen kohteita, joista lapsi ottaa mallia. Kotoa ja muualta lähiympäristöstä opitut käyttötavat määrittävät merkittävästi teknologian ja liikunnan tasapainoa ja sitä, onko laitteiden käyttö kunkin yksilön kehitykselle eduksi vai haitaksi. Lasten kannalta vanhempien ja kasvattajien olisikin tärkeää pyrkiä poistamaan tieto- ja viestintäteknologian mukanaan tuomat mahdolliset haasteet lapsen motorisen kehityksen ja liikunnan innostuksen tieltä. (Reunamo ym. 2014, 162–164.)

Lapsi omaksuu ja oppii ympäristöä tarkkailemalla, tutkimalla ja kokeilemalla erilaisten välineiden, materiaalien, järjestelmien ja prosessien toimintatavoista, ominaisuuksista ja käyttötarkoituksista. Muiden toimintaa seuraamalla sekä taitavampien apuna toimien lapset oppivat eri taitoja käyttää teknologiaa. Teknologisia välineitä, materiaaleja, järjestelmiä, prosesseja ja tekniikoita opetellaan

vähitellen käyttämään myös itsenäisesti omassa toiminnassa sekä soveltamaan niitä luovalla tavalla uusiin tarkoituksiin. On tärkeää, että lasta ohjataan itse näkemään ympärillään arjen tarpeita ja ongelmia, joihin teknologiaa käytetään avuksi. Kasvattajien tehtävä on ohjata lasta teknologiaan liittyvissä asioissa sekä toimia teknologiaan liittyvien ilmiöiden selittäjänä (Turja 2016, 199, 200). Lapsia tulisi opastaa näkemään teknologian merkitys omassa elämässään sekä pohtia yhdessä järkeviä teknologisia valintoja. Teknologiaan liittyy paljon yhteiskunnallisia, historiallisia, taloudellisia, eettisiä, moraalisia ja tasa-arvoon liittyviä kysymyksiä, joita on syytä pohtia yhdessä vanhempien ja kasvattajien kanssa. (Turja 2016, 200.)

Teknologialla tarkoitetaan kaikille ihmiselämän alueille sijoituvia toimintoja, joissa ihmiset kehittävät ja käyttävät työkaluja, koneita, materiaaleja, järjestelmiä, prosesseja ja tekniikoita ratkaistakseen ongelmia ja toimiakseen inhimillisten tavoitteiden, tarpeiden ja toiveiden suuntaisesti (Turja 2016, 198). Tietoteknologia on iso osa oman aikamme teknologiaa, josta on muodostumassa arjen välttämättömyys. Sen avulla pyrimme ratkaisemaan kaikenlaisia arkielämän ongelmia. Teknologia on kehittynyt vuosien saatossa huimaa vauhtia ja sen hyötyjä terveydelle ollaan alettu kehittämään ja kokeilemaan. Teknologia on esimerkiksi kehittänyt ihmistä liikuttavia ja aktiivisuutta lisääviä sovelluksia, ja samaan aikaan olemme huolissamme myös kasvavasta ruutuajasta. Teknologian monikasvoisuus tekeekin siihen suhtautumisesta ristiriitaista ja sen myötä teknologian roolin lisääntymistä arjessa voikin olla vaikeaa hyväksyä. Teknologian avulla ollaan ryhdytty esimerkiksi etsimään ratkaisua vähentyvän liikunnan dilemmaan kehittämällä esimerkiksi ihmistä liikuttavia ja aktiivisuutta lisääviä sovelluksia ja laitteita (Wii -pelikonsoli, tanssimatto, ym.), jotka ovat parempi vaihtoehto passiivisille konsolipeleille. Aktiivisemmat pelit ovat vaihtoehto passiivisille peleille, mutta ne eivät saa toimia normaalin liikunnan korvaajana.

2.7 Aiheesta aikaisemmin tehdyt tutkimukset ja opinnäytetyöt

Teknologian uhkia ja mahdollisuuksia lasten liikuntakasvatuksessa on sivuttu monissa artikkeleissa, tutkimuksissa ja opinnäytetöissä. Myös niiden kartoitta-

miseksi on tehty monenlaisia hankkeita. Sekä liikunnasta että teknologiasta varhaiskasvatuksessa löytyy paljon tietoa, mutta teknologian hyödyntäminen liikunnassa on vielä tuore aihe, ja teoretietoa sekä tutkimuksia löytyi niukasti. Pyrimme tarkastelemaan aihetta sivuavaa materiaalia mahdollisimman laajasti kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi ja löytämään opinnäytetyömme aihetta tukevaa tietoa.

Perehdyimme oman työmme aihetta sivuavaan opinnäytetyöhön, joka on tehty Seinäjoen ammattikorkeakoulussa syksyllä 2014. Hannu-Pekka Piiparisen (2014) opinnäytetyössä perehdyttiin tietotekniikan hyödyntämistapoihin esiopetuksessa. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa Piiparinen ohjasi käytännön kokeiluja, joissa käytettiin Ekapeli Eskari -tietokonepeliä, digikamerasuunnistusta sekä piirto- ja värityssovelluksia. Lisäksi hän laati tutkimukseen osallistuneille opettajille kyselyn tutkimuksen onnistumisesta. Kyselyn la Ekapeli Eskari sekä digikamerasuunnistus olivat onnistuneita. Aika- ja laitteistoresurssit valitettavasti rajoittivat tutkimukseen osallistunutta päiväkotia siirtymästä tietotekniikan käyttöön. Tuloksena oli joka tapauksessa, että tietotekniikka tarjoaa oikein käytettynä tukea lapsen sosiaalisuuteen ja kehittää laitteiden käyttötaitoa sekä tukee opetussuunnitelmaan kuuluvien asioiden oppimista.

Tutustuimme Internet lähteeseen, jossa kerrottiin keväällä 2012 käynnistyneestä Polar Active -tutkimuksesta, joka tehtiin yhteistyössä Kasvatustieteiden tiedekunnan Future School Research 2nd Wave -hankkeen, Oulun liikuntalääketieteellisen klinikan ja Polar Electro Oy:n kanssa ensiluokkalaisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Tutkimuksen tavoitteena on lasten oppimisympäristöjen tutkiminen toiminnallisuuden ja liikkumisen näkökulmista, sillä varsin usein lasten liikkuminen koulussa rajoittuu liikuntatunteihin eikä lasten luonnollista tarvetta liikkua tueta riittävästi muulloin koulupäivän aikana. Tutkimuksessa on kiinnostuttu toisaalta siitä, miten liikuntateknologian integroiminen lasten oppimisympäristöihin vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Toisaalta teknologiaa tarkastellaan uudenlaisena metodologisena työkaluna ensiluokkalaisten lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimisessa. Tutkimuksessa luotava teoreettinen viitekehys luo yhteyksiä terveystieteen ja kasvatustieteen välille ja antaa molemmille

tieteille uudenlaista ymmärrystä terveyden ja kasvatuksen välisestä suhteesta. (Oulun yliopisto 2013.)

Lisäksi tutustuimme myös teokseen, jossa kerrottiin Suvi Pennasen vuonna 2007 Jyväskylässä tehdystä pro gradu -tutkielmasta "Se on niin kuin tavallista leikkiä, se vaan on Pokemonista – Medialeikit toimijuutena päiväkodissa", joka käsittelee lasten medialeikkejä. Tutkimuksessa kerättiin etnografista havainnointi- ja haastatteluaineistoa 5-6 -vuotiaiden päiväkotiryhmässä tapahtuvista ja näkyvistä medialeikkitalanteista. Molemmissa ryhmissä oli yhteensä 36 lasta, joiden medialeikkejä havainnoitiin kuuden viikon ajan. Lisäksi 22 lasta osallistui ryhmähaastatteluihin, joissa lapset kertoivat mediankäytöstään ja päiväkodissa leikkimistään medialeikeistä. Aikuiset osallistettiin myös kyselytutkimukseen, johon vastasi yhteensä 83 lastentarhanopettajaa ja varhaiskasvatuksen pääaineopiskelijaa.

Pennasen tutkielma osoitti, että lapset leikkivät päiväkodissa monia medialeikkejä. He ottivat aihioita erityisesti näkemistään lastenohjelmista ja löysivät myös ideoita erilaisista tietokone- ja konsolipeleistä sekä mediateknologiasta kuten tietokoneista, puhelimesta ja Internetistä. Medialeikeissä näkyivät myös aikuisten ohjelmat, kuten Euroviisut ja Salatut Elämät sekä medianäkyvyyttä saaneet maailmantapahtumat, kuten olympialaiset tai jalkapallon MM-kisat. (Pennanen 2009, 187.)

Tutkimukseen osallistuneet aikuiset ja kasvattajat sanoivat haastatteluissaan kokevansa päiväkodissa leikityt medialeikit sisällöltään sopimattomaksi. Aikuiset näkivät leikit lapsille siksi sopimattomina, että niiden ajateltiin jumittavan lapsia, rajoittavan lasten mielikuvitusta ja vaikuttavan kielteisesti kehitykseen. Lasten näkökulmasta medialeikit näyttäytyvät rikkaina, sosiaalista vuorovaikutusta vaativina leikkeinä, joissa oli mahdollisuus käsitellä ja tutkailla omaa mediakokemusta yhdessä vertaisten kanssa. (Pennanen 2009, 201.)

3 Opinnäytetyön lähtökohdat

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa kyky yhdistää ammatillinen tieto sen ammatilliseen käytäntöön. Tämän vuoksi työhön kuuluu kaksi tuotosta: opinnäytetyöraportti ja tuotos. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen, ja sen tuotos on opas. Opinnäytetyömme tavoitteena on työkentän käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen ja järjeistäminen. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on yleensä konkreettinen, esimerkiksi opas, ohjeistus tai portfolio. Omassa opinnäytetyössämme päädyimme toimeksiantajan toiveesta oppaan kokoamiseen. Tuotos tarvitsee pohjakseen raportin, jossa on hyvä tietopohja ja teoreettinen viitekehys. Tarkoitus on tää omaa tutkimusprosessia raportin muotoon ja perustella hyvällä tietopohjalla tutkimusprosessiin liittyviä päätöksiä ja valintoja (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9, 41). Tuotoksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota lähdekriittisyyteen ja tietopohjan tulee olla luotettava ja perusteltua (Airaksinen & Vilkkä 2003, 51). Oppaamme perustuu raportissa käsittelemäämme teoreettiseen viitekehukseen, ohjaamaamme työpajatoimintaan sekä havaintoihimme työpajojen toimivuudesta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksessa on hyvä pohtia sisältöä, ulkoasua sekä toteutusta. Toteutuksessa myös toimeksiantajien mielipiteet ja ohjeistukset on hyvä ottaa huomioon, jotta tuotoksesta tulisi mahdollisimman hyödyllinen. Tämän pyrimme saavuttamaan tekemällä tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan ja yksikön kasvattajien kanssa. Ulkoasultaan tuotoksen on hyvä olla persoonallinen ja pyrkiä erottumaan edukseen muiden tuotosten joukosta. Viestinnällisyyden ja visuaalisuuden tulisi luoda tuotoksesta tasapainoinen kokonaisuus, joka palvelee kohderyhmäänsä mahdollisimman hyvin. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 51-53.)

3.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutimme Viinijärven esiopetusryhmässä. Ryhmään kuuluu yhteensä 20 lasta, jotka ovat kuusivuotiaita. Vanhempien luvan saaneet lapset pääsivät ryhmästä osallistumaan työpajoihin eri kokoisissa pienryhmissä. Toiminta ja käytössä olevat tilat vaikuttivat ryhmäkojen suuruuteen ja ne vaihtelivat keskimäärin n. 3–5 lapsen välillä. Poikkeustilanteita oli muutamissa työpajoissa, joissa ryhmäkokoa kasvoi kymmeneen lapseen. Ryhmät koostuivat sekä tytöistä että pojista.

Liperin kunnan päiväkodeissa ja esiopetuksessa arkiliikunnalla on tärkeä rooli, mikä näkyy kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa, päiväkotiryhmien ryhmäkohtaisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa sekä käytännön tasolla arjessa. Kasvattajat pyrkivät luomaan lapsille mahdollisimman monipuolisia liikuntakokemuksia. Lähes kaikissa yksiköissä on liikuntasalit, joissa jokainen ryhmä vuorollaan pitää liikuntahetkiä. Myös ulkoliikunnalla on erittäin tärkeä rooli osana päivittäistä arkiliikuntaa. Esiopetusryhmissä järjestetään kuukausittain myös koko talon yhteisiä liikuntapäiviä, jolloin ryhmien lapset ja henkilöstö pääsevät yhdessä liikkumaan. Osassa yksiköistä on nimetty erikseen liikuntavastaava, joka vastaa liikuntaan liittyvistä asioista ja tekee yhteistyötä ja saa materiaalia muun muassa Nuori Suomi -hankkeesta. Liperin kunnan esiopetusryhmät ovat olleet mukana myös Vauhtivarpaat -hankkeessa, jonka kautta he ovat saaneet liikuntakortteja ja muita välineitä arkiliikunnan lisäämiseen (Lampinen 2015). Liperin kunnan pedagogisia linjauksia ovat muun muassa pienryhmätoiminta, aktiivisen oppimisen näkökulma ja sisarusryhmät. (Liperin kunta 2016.)

3.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella lasten varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa, ja sitä, millaisia mahdollisuuksia teknologia tarjoaa liikuntakasvatukselle. Tavoitteenamme oli arvioida teknologian hyötyjä ja mahdollisuuksia lasten liikuntakasvatuksessa ja selvittää, millaisin eri tavoin teknologiaa voi

hyödyntää liikuntakasvatuksen tukena. Pohdimme, voiko teknologia oikein käytettynä lisätä lasten liikunnallisuutta ja toimia terveyttä edistävänä tekijänä. Opinnäytetyöprosessin aikana pohdimme myös, voiko teknologian mahdolliset uhat muuttua mahdollisuuksiksi, mikäli sen käyttötavat ovat oikeita.

Opinnäytetyön toiminnallisessa vaiheessa ohjasimme 6–vuotiaille lapsille työpa-jatoimintaa, jonka avulla pyrimme selvittämään, miten teknologiaa voidaan hyödyntää liikuntakasvatuksessa. Työpajojen avulla pyrimme selvittämään, miten teknologian voi yhdistää lasten liikuntaan, mikä toimii ja mikä ei. Työpajojen perusteella lähdimme koostamaan opasta, joka on opinnäytetyömme konkreettinen tuotos.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää työelämässä hyödynnettävä opas, jonka avulla teknologiaa pystyttäisiin entistä paremmin hyödyntämään liikuntakasvatuksessa. Oppaan tarkoituksena on antaa valmiita vinkkejä ja keinoja vanhemmille ja kasvattajille teknologian ja liikunnan yhdistämiseksi. Opas on suunnattu kasvattajille ja perheille, ja sen tarkoituksena on madaltaa kynnystä teknologian käytön kokeiluun liikunnan saralla.

3.4 Opinnäytetyön prosessi ja menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyömme prosessi eteni Salosen (2012) konstruktivistista mallia mukaillen (Kuvio 2). Salonen jakaa kehittämistyön prosessin eri vaiheisiin, ja niitä voidaan soveltaa myös opinnäytetyön toteuttamisessa ja suunnittelussa. Aloitusvaiheessa käydään läpi kehittämistarpeet, alustava kehittämistehtävä ja toimintaympäristö sekä mukana olevat toimijat (Salonen 2012, 27). Tarve opinnäytetyöllemme muotoutui Liperin kunnan varhaiskasvatuksen teknologiahankkeesta. Liperissä on aloitettu Itä-Suomen yliopiston kanssa yhteistyössä tablettihanke. Tarve opinnäytetyöllemme lähti varhaiskasvattajien toiveesta löytää uusia ja erilaisia käyttötarkoituksia tableteille. Monessa Liperin kunnan päiväkodissa ja esikouluyksikössä on käytössä tablettitietokoneet, mutta käyttö rajoittuu pääasiassa tiedonhakuun, valokuvaamiseen, musiikin kuunteluun ja pelaamiseen. Tabletissa on valmiina liikuntasovelluksia, mutta ne eivät ole aktiivisessa käy-

tössä. Tablettitietokoneet ovat kuitenkin yhä useammin osa päiväkodin päivittäistä arkea (Lampinen 2015; Liperin kunta 2015). Idea kehittämistarpeeseen ja alustavaan kehittämistehtävään lähti Tuulan kehittämistyöharjoittelusta. Toimeksiantajalla oli tarve jatkaa kehittämistyötä, jonka Tuula aloitti syksyllä 2015. Opinnäytetyön aloitusvaiheessa kesällä 2016 kävimme toimeksiantajan kanssa yhdessä läpi opinnäytetyön tavoitteita, käytännön toimintaa sekä aikataulutusta.

Aloitusvaiheen jälkeen seurasi suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa teimme kirjallisen suunnitelman kehittämistyöstä, joka meidän tapauksessamme oli opinnäytetyösuunnitelma (Salonen 2012, 27). Kirjasimme suunnitelmaan opinnäytetyön kehittämistehtävän, tavoitteet, toimintaympäristön, teoreettisen viitekehysten, dokumentoinnin, luotettavuuden ja eettisyyden sekä prosessin kuvauksen ja aikataulutusta. Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryimme kentälle toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Lähdimme ensin tutustumaan toimintaympäristöömme.



Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessi Kari Salosen (2012) prosessikuvausta mukailleen

Työstövaihe oli merkittävin vaihe opinnäytetyössämme. Jalkauduimme toimintaympäristöön, ja toteutimme siellä toiminnallisen osuuden. Ennen toiminnallisen vaiheen aloittamista keräsimme työpajoihin osallistuvien lasten vanhemmilta luvan lasten havainnointiin ja kuvaamiseen työpajatoiminnan aikana. Lisäksi kysyimme luvan käyttää kuvia digitaalisessa Kasvunkansiossa ja oppaassa. Ohjasimme suunnittelemaamme työpajat lapsille ja työntekijöille yksikössä. Tässä vaiheessa prosessia kaikki suunnittelemaamme asiat konkretisoituivat, esimerkiksi osallistujat, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointi. Jouduimme myös muokkaamaan suunnitelmaamme käytännön haasteiden, muun muassa laitteiden saatavuuden ja aikataulujen vuoksi.

Työstövaiheessa käytimme erilaisia tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmiä. Kehittämistehtäviin, joiden kohteena on esimerkiksi yksilön toiminta tai

vuorovaikutus toisten kanssa, sopii menetelmäksi havainnointi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 114). Hankimme tietoa osallistuvalla havainnoinnilla. Osallistuvassa havainnoinnissa on tyypillistä, että havainnoija on itse mukana ja osallistuu tutkittavaan toimintaan, esimerkiksi työntekijän roolissa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 116). Havainnoimme lapsia samalla kun itse ohjasimme ja osallistuimme työpajatoimintaan. Tarkkailimme lapsia, ja pohdimme, mitkä elementit työpajoissa toimivat, ja missä olisi kehitettävää. Kiinnitimme huomiota siihen, minkälainen toiminta on lapselle mielekästä, mikä tuntui helpolle tai vaativalle. Kiinnitimme huomiota lasten laitteiden käyttöön; osasivatko he käyttää laitteita, häiritsikö niiden käyttö liikunnallista toimintaa, ja miten lapset suhtautuivat niihin. Tarkkailimme myös lasten liikkumista, ja sitä, millä tavoin laitteet vaikuttivat lasten liikkumiseen. Havainnoimme myös sitä, millaisia mahdollisuuksia käyttämämme teknologia tarjosi liikunnalle, ja mahdollistivatko ne laaja-alaisen osaamisen valmiuksia. Tarkkailimme ja arvioimme myös omaa toimintaamme ohjaajina.

Osallistavat menetelmät mahdollistavat pääsyn kasvattajien ja vanhempien hiljaiseen tietoon, ammattitaitoon ja kokemukseen. Tällöin myös kehittämistyön näkökulma laajenee kokemustietoon, eikä perustu pelkästään viralliseen aineistoon (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 61). Osallistamisen menetelmänä käytimme digitaalista Kasvunkansio-ohjelmaa. Tarkoituksenamme oli osallistaa lasten vanhempia ja ryhmän kasvattajia mukaan toimintaan. Kasvunkansio toimii ns. reissuvihkona kasvattajien ja vanhempien välillä. Sinne kirjataan tiedotteita, kuulumisia ja hoitoaikoja, sekä lisätään videoita ja kuvia päiväkodin arjesta. Dokumentoimme sinne työpajojen etenemistä lyhyin kertomuksin ja kuvin. Tavoitteenamme oli osallistaa vanhemmat ja kasvattajat keskusteluun teknologian ja liikunnan yhdistämisestä, ja kommentoimaan työpajojen sisältöä. Toiveenamme oli herättää aiheesta keskustelua.

Työstövaiheen aikana aloitimme myös konkreettisen tuotoksen tekemisen, eli työpajojen jälkeen dokumentoimme toimintaamme ja havaintojamme oppaaseen. Salosen (2012) mukaan tämä prosessin vaihe on kehittämisestä vastaavalle henkilölle vaativin; tämä vaihe vaati myös meiltä omistautumista, vastuullisuutta sekä herkkyyttä havainnoida muutostarpeita. Lisäksi pyrimme jatkuvasti

arvioimaan ja tarkistamaan opinnäytetyömme teoriaosuuksia sekä työpajojemme sisältöä. Jatkuvan arvioinnin myötä pysyimme kiinni aiheemme päämäärässä ja tavoitteessa.

Työstövaiheessa käytimme dokumentointiin Google Drivea ja kirjoitimme sinne muistiinpanojamme opinnäytetyöpäiväkirjan muodossa. Kirjasimme ylös prosessimme kulkua, yleisiä muistiinpanoja sekä ajatuksiamme ja tuntemuksiamme. Taltioimme sinne myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia valmiina hyödynnettäviksi tarpeen tullen. Päiväkirja toimi ikään kuin muistilistana ja ajatuksiemme jäsentäjänä, ja sen avulla pysyimme paremmin aiheessa ja pystyimme arvioimaan prosessiamme jatkuvasti ja säännöllisesti. Dokumentoimme opinnäytetyömme ja etenkin työpajojen prosessia Liperin kunnassa käytettävään sähköiseen Kasvunkansio-ohjelmaan, jossa perheet ja kasvattajat pääsivät seuraamaan projektiamme ja osallistumaan siihen. Viimeistelyvaiheessa keskityimme opinnäytetyön kirjoittamiseen ja oppaan viimeistelyyn. Hioimme raporttia, pohdimme sen eettisyyttä ja luotettavuutta. Esittelemme opinnäytetyömme ja oppaamme toimeksiantajalle ja päätämme prosessin. Opinnäytetyömme tuotoksena syntynyt opas julkaistaan Liperin kunnan esiopetuksen liitteenä syksyllä 2017.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi helmikuussa 2016, kun idea opinnäytetyölle syntyi. Keväällä kirjoitimme ja palautimme ideapaperin, jonka pohjalta suunnitelmamme lähti kehittymään. Kesän aikana työstimme opinnäytetyösuunnitelmaa, ja hioimme ideaa toteutuksesta ja tuotoksesta yhdessä toimeksiantajan kanssa. Syyskuussa kirjoitimme toimeksiantosopimuksen, ja lokakuussa aloitimme työpajatoiminnan. Työpajat ajoituivat loka-, marras-, ja joulukuulle. Keväällä 2017 kirjoitimme ja hioimme raporttia sekä oppaan sisältöä ja ulkoasua. Huhtikuussa viimeistelimme raportin ja oppaan. Toukokuussa esittelemme opinnäytetyömme seminaarissa. Syksyllä 2017 oppaamme julkaistaan, esittelemme sen Liperin varhaiskasvatuksen johtoryhmälle ja päätämme prosessin. (Kuvio 3.)

Helmikuu 2016

Opinnäytetyön idean syntyminen

Maalis-toukokuu 2016

Ideapaperin hahmottelu ja valmistuminen

Kesäkuu-elokuu 2016

Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen

Työpajatoiminnan alustavan suunnitelman tekeminen

Syyskuu 2016

Toimeksiantosopimusten tekeminen

Loka-joulukuu 2016

Työpajojen toteutus

Teoriapohjan kerääminen

Tammikuu 2017

Raportin kirjoittaminen

Helmikuu 2017

Raportin kirjoittaminen

Opasvihkon suunnittelu ja kirjoittaminen

Maaliskuu 2017

Raportin kirjoittaminen

Oppaan kirjoittaminen ja ulkoasun suunnittelu

Huhtikuu 2017

Raportin ja oppaan viimeistely

Kypsyysnäyte

Toukokuu 2017

Seminaariesityksen valmisteleminen

Opinnäytetyöseminaari

Elo-syyskuu 2017

Oppaan julkaisu



DOKUMENTOINTI

REFLEKTOINTI

AMMATTILINEN KASVU

Kuvio 3. Opinnäytetyön prosessin eteneminen kuukausittain

4 Työpajat ja opas

4.1 Suunnittelu

Ennen suunnittelutyötä kävimme tutustumassa esiopetusryhmään, mikä helpotti paljon työpajojen sisällön ja rakenteen suunnittelua. Saimme tutustua lapsiin, kasvattajiin ja käytössä oleviin laitteisiin ja tiloihin. Tutustumiskäynnin jälkeen hahmotimme paremmin lapsiryhmän tarpeita, mahdollisia haasteita ohjaamisessa, tilankäyttöön liittyviä mahdollisuuksia ja haasteita, sekä kasvattajien toiveita toiminnan sisällöstä. Suunnittelimme työpajojen sisältöjen rungot valmiiksi alkusyksyn aikana. Teimme karkean rungon jokaiselle ohjaukerralle ja kokonaisuudessaan koko projektille. Pyrimme tekemään suunnitelmista joustavia, sillä halusimme muokata ja täydentää toimintaa työpajojen edetessä lasten innostuksen ja omien havaintojemme pohjalta. Koimme, että suunnitelman joustavuus mahdollisti lasten osallisuuden suunnitteluun ja toimintaan.

Teemoitimme työpajat eri teknologialaitteiden pohjalta. Päädyimme ohjaamaan yhteensä viittä erilaista työpajaa, joissa hyödynsimme tablettitietokoneita, aktiivisuusrannekkeita ja älypuhelimia. Liikunnan ja teknologian yhdistämiseen etsimme vinkkejä ja ideoita internetistä, aikaisemmista tutkimuksista ja toimintaympäristömme kasvattajilta. Suurimman osan työpajojen sisällöistä suunnittelimme kuitenkin itse, sillä aikaisempaa tutkimusta ja tietoa aiheestamme oli saatavilla rajallisesti. Tavoitteenamme oli suunnitella mahdollisimman monipuolista ja erilaista liikuntaa. Työpajoissamme suunnistettiin, joogattiin, opeteltiin motorisia taitoja ja mitattiin aktiivisuutta. Jokaisessa työpajassa oli siis sekä liikuntaan että teknologiaan liittyvä teema, joiden puitteissa teimme harjoituksia.

Työpajojen käytännön toteutus ajoittui loka-, marras-, ja joulukuulle 2016. Työpajoja oli yhteensä viisi, ja niiden pituus oli vaihtelevasti 45 minuutista hieman yli tuntiin. Työpajat toteutettiin esikouluryhmän toiveesta aamupäivisin ennen alkuluokkatoiminnan alkua tai iltapäivällä alkuluokkatoiminnan jälkeen. Ohjasimme jokaisen tuokion yhdessä, ja ohjausvastuut jakautuivat luonnollisesti.

4.2 Työpajojen käytännön toteutus

Rutiinit, ennakoitavuus ja säännöllisyys luovat lapsille turvallisuuden tunnetta, joten noudatimme ohjauksissamme jokaisella työpajakerralla selkeää runkoa (Sinkkonen 2012, 103–104). Aloitimme kaikki kerrat kokoontumalla yhteen. Keskustelimme liikunnasta, nimesimme erilaisia teknologiavälineitä ja keskustelimme päivän teemasta. Lapset pääsivät kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan niihin liittyen. Pyrimme varmistamaan, että lapsilla on käsitys tulevasta toiminnasta, sen tavoitteista ja laitteesta, jonka kanssa työskennellään. Ennen varsinaista toimintaa ohjasimme jokaisella kerralla myös pienen alkulämmittelyn lasten toiveiden mukaan. Pyrimme näin purkamaan lasten levottomuuden ja ylimääräisen energian, ennaltaehkäisemään liikuntavammoja sekä madaltamaan kynnystä osallistua toimintaan. Alkulämmittelyn tavoitteena oli virittää lapset henkisesti ja fyysisesti toimintaan. Tämän jälkeen ohjeistimme laitteen käyttöä ja annoimme ohjeet toiminnalle. Jokainen työpaja koostui yhdestä harjoituksesta, jonka jälkeen kokoonnuimme jälleen yhteen ja keskustelimme siitä, millaisia tuntemuksia tai kysymyksiä työpaja lapsissa herätti. Viimeisellä kerralla palasimme vielä keskustelemaan teknologian ja liikunnan yhdistämisestä yleisellä tasolla, ja peilasimme omia työpajakokemuksiamme siihen.

4.2.1 Valokuvasuunnistus

Ensimmäisessä työpajassa kokeilimme pienryhmän kanssa valokuvasuunnistusta tableteilla. Jaoin pienryhmän kahtia noin 4 hengen ryhmiin, toinen ryhmistä jäi ensin kuvaamaan esikoulun sisäpihalle ja toinen lähti kuvaamaan lähiympäristöön. Kuvien ottamisen jälkeen ryhmät vaihtoivat tabletteja ja lähtivät etsimään toistensa ottamia kuvia. Tarkoituksemme oli selvittää, voiko tabletteja hyödyntää esikouluikäisten kanssa liikunnassa. Monelle lapsista tabletit olivat tuttuja entuudestaan, ja he olivat käyttäneet niitä kotona esimerkiksi pelailuun ja kuvien ottamiseen sekä videoiden kuvaamiseen.

Esikoululaiset innostuivat suunnistuksesta, ja heistä oli mukavinta etsiä toisen ryhmän ottamat rastit. Kuvauskohteiden löytäminen ja päättäminen olivat puolestaan lapsille haastavia. Lapset saivat itse pohtia kuvauspaikan ja ottaa rasti-kuvat. Osa lapsista otti kuvia esimerkiksi ikkunoiden karmeista, vesiränneistä ja jalkapallomaalin verkosta, jotka totesimme yhdessä sopivan vaikeiksi etsimis-kohteiksi suunnistukseen. Osa lapsista otti kuvia kokonaisesta kiipeilytelineestä, koulurakennuksesta tai pyöräkatoksesta, jotka puolestaan lapset tunnistivat ja löysivät välittömästi. Ottaessaan kuvia lapsille oli haastavaa pohtia, millainen kuva on liian helppo tai sopivan vaikea etsittävä.

Ohjasimme valokuvasuunnistuksen kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla etenimme maltillisesti harjoitellen tablettien käyttöä sekä suunnistamisen perussääntöjä. Toisella kerralla toiminnan ollessa osalle jo tutumpaa, toteutimme suunnistuksen pienen kisailun muodossa. Kisailu motivoi lapsia etsimään kuvia nopeasti ja he etenivät juosten rastipaikalta toiselle ja saivat pienen hien pintaan. Osa lapsista ymmärsi, mitä suunnistaminen tarkoittaa, kun taas toisille termi ja toiminta olivat vieraampia, eivätkä he täysin hahmottaneet kuvien ottamisen ja niiden etsimisen merkityksen yhteyttä liikuntaan.

4.2.2 Taitojen opettelu kuvaamalla

Toisessa työpajassa kokeilimme tablettien käyttöä liikuntatunnilla esikoululais-ten kanssa suuressa liikuntasalissa. Opettelimme erilaisia jumppaliikkeitä tablettien avulla. Harjoittelimme esimerkiksi sillan tekemistä, kuperkeikkoja, kärrynpyöriä sekä käsilläseisontaa. Kuvasimme ja videoimme lasten suorituksia, min-ikä jälkeen he saivat tulla katsomaan, miltä se näyttää videolta tai kuvasta kat-sottuna. Tarkoituksena oli kokeilla, voiko tablettien avulla lisätä lasten innostus-ta tai auttaa esimerkiksi lasten kehon ja liikkeiden hahmottamista. Olimme myös kiinnostuneita, millaisia havaintoja lapset tekevät katsoessaan omia suorituksi-aan videolta ja pystyvätkö he havaitsemaan, mitä eroa on muiden lasten liik-keissä ja asennoissa.

Osa lapsista halusi kuvata toisia, ja kaikki halusivat tulla kuvatuiksi. Lapset olivat kiinnostuneita siitä, miltä he näyttävät videolla. Kaikki lapset ryhtyivät kokeilemaan omia taitojaan, ja videon nähtyään he halusivat kokeilla useita kertoja uudestaan. Lapset tekivät heidän jumppaliikkeistään otetuista videoista ja kuvista seuraavanlaisia huomioita: miksi toisen silta on korkeampi ja kaarevampi, miksi kuperkeikan teko sattuu, miten sen voi tehdä nopeammin. Käsilläseisonnassa lapset vertailivat toistensa asentoja ja huomasivat osan heistä seisovan toisia suuremmassa. Lapset kuvailivat, että käsilläseisonnassa vartalon täytyy olla suora kuin puunrunko ja ettei käsilläseisonta onnistu ”kottikärry” asennossa. Lapset kiinnittivät paljon huomiota oman kehonsa asentoon ja vertasivat sitä siihen, miltä liikkeet näyttävät toisten tekeminä. Osa lapsista halusi kokeilla käsilläseisontaa uudestaan, ja he halusivat saada vartalonsa suurempaan, kun ymmärsivät, miksi se ei aluksi onnistunutkaan. Pohdimme yhdessä lapsille heränneitä kysymyksiä, ja yritimme löytää niihin ratkaisua videoita ja kuvia katselemalla ja yrittämällä uudestaan liikkeitä.

Ohjasimme tämän työpajan kaksi kertaa nähdäksemme, kuinka toiminta sujuu sen ollessa lapsille tutumpaa ja millaisia huomioita lapset tekevät. Toteutimme ohjauksen olosuhteiden pakosta pienemmässä luokkatilassa, minkä vuoksi jouduimme hieman soveltamaan. Ohjauksessa oli mukana kymmenen lasta, mikä oli luokkahuoneen kokoon nähden liian suuri määrä. Toteutimme ohjauksen yhtenä kokonaisuena ryhmänä, sillä luokassa ei ollut tilaa jakautua pienryhmiin. Muistelimme ensiksi sillan tekoa, ja levittelimme patjoja ympäri huonetta. Osa lapsista hahmotti heti, kuinka silta tehdään, kun taas osa lapsista hahmotti esimerkiksi kädet eri tavalla. Yritimme lisätä kehon hahmotusta kuvaamalla lapsien erilaisia tyylejä tehdä siltoja ja vertailemalla niitä. Osa lapsista huomasi kuvasta, että sillat näyttävät erilaisilta ja että se johtuu käsien erilaisesta asennosta. Kokeilimme myös kuperkeikkaa, kärrynpyörää, sekä käsilläseisontaa. Harjoittelimme liikkeitä aina noin kaksi kierrosta, ja sitten siirryimme seuraavaan liikkeeseen. Katsoimme tuokion lopuksi suorituksista otettuja videoita ja mietimme, miltä ne näyttävät, miksi ja mille suoritus tuntui. Liikkeiden kuvaaminen ja asentoihin sekä liikkeisiin syventyminen ja niiden tulkinta ei kuitenkaan onnistunut toivotulla tavalla. Lapset tekivät samanlaisia huomioita videoista ja kuvista kuin aikaisemmalla kerrallakin, mutta huomiot eivät kuitenkaan ehtineet

siirtyä käytännön yrityksiin. Lasten keskittyminen herpaantui liikkeiden kuvaamisen jälkeen, eivätkä kaikki heistä jaksaneet perehtyä kuvien ja videoiden katseluun. Tähän vaikuttivat lapsiryhmän suuri koko, ja pitkät oman vuoron odotteluajat.

4.2.3 Satujooga

Kolmannessa työpajassa ohjasimme lapsille satujoogaa tablettitietokoneita hyödyntäen. Ensimmäisellä kerralla toteutimme joogatunnin luokkatilassa ja siihen osallistui neljä tyttöä. Aluksi tarkoituksemme oli saada heijastettua video seinälle tai katsoa sitä isommalta tietokoneen ruudulta. Kumpikaan vaihtoehtoista ei toteutunut, joten kokeilimme seuraavaksi saada video näkymään tabletin ruudulta. Video ei kuitenkaan toiminut tabletillakaan, joten loppujen lopuksi joogasimme älypuhelimien näyttöä katsellen ja Frozen-elokuvamusiikkia toisesta puhelimesta soittaen. Saimme hyvän esimerkin siitä, millaisiin haasteisiin tekniikan kanssa voidaan törmätä.

Ohjaus oli kaikesta huolimatta onnistunut. Lapset katsoivat kiinnostuneena puhelimen kuvaruudusta tulevaa videoesitystä ja yrittivät jäljitellä liikkeitä perässä. Toinen ohjaajista piteli puhelinta, soitti musiikkia ja antoi ohjeita lapsille, kun toinen joogasi mukana näyttäen liikkeiden mallia lapsille. Lapset pysyivät motivoituneina koko tuokion ajan, eivätkä he oikeastaan kiinnittäneet huomiota siihen, että video oli englanninkielinen. Joogaan kuuluva hidas tahti ja venytykset vaativat malttia ja kärsivällisyyttä, mikä saattoi olla haastavaa lapsille. Joogassa mukana kulkenut Frozen-aiheinen tarinallisuus kahlitsi kuitenkin lasten mielenkiinnon, ja he jaksivat keskittyä koko ohjauksen ajan. Tarinallisuus ja liikunta yhdistettynä ruokkivat lapsen mielikuvitusta ja loivat lapselle mielekkään elämyksen.

Ohjasimme joogaa myös esiopetusryhmän pojille. Joogaliikkeet ja musiikki liittyivät StarWars-sarjaan. Jooga oli pojille liian hidastempoista, ja sen olisi pitänyt sisältää enemmän toimintaa ja vaihtelevia liikkeitä sekä vauhtia. Poikien keskittyminen herpaantui helposti muualle, kun videossa selostava nainen jäi paikalleen kertomaan StarWars-tarinaa, jonka oli tarkoitus elävöittää joogaliik-

keitä. Molempien tuokioiden loppuvenyttelyissä jokainen ryhmäläinen sai vuorotellen keksiä jonkin venytysliikkeen, jonka kaikki toistavat perässä. Pojat innostuivat tehtävästä tyttöjä enemmän.

4.2.4 Aktiivisuusrannekkeet

Neljännessä työpajassa lapset pääsivät kokeilemaan aktiivisuusmittareita. Esikoululaiset pitivät Polar Active aktiivisuusmittareita kädessään kokonaisen päivän, tavoitteenaan saada mittari täyteen liikuntaa. Lapset innostuivat rannekeista ja olivat kiinnostuneita siitä, mitä kaikkea mittari laskee ja millainen liikunta siihen sopii. Esikoululaiset pitivät mittareita esikouluajan, yhdeksästä aamulla yhteen iltapäivällä. Testipäivänä esikoulussa ei ollut erityisiä liikuntatunteja, vaan kyseessä oli normaali esikoulupäivä. Opettaja oli katsonut mittareita heti niiden irtioton jälkeen. Pojat olivat olleet huomattavasti aktiivisempia kuin tytöt, ja kaikilla pojilla mittarit olivat täyttyneet kokonaan tai melkein. Tyttöillä aktiivisuus esikoulupäivän aikana oli jäänyt noin neljännekseen päivän suositellusta aktiivisuusmäärästä. Mittarit olivat kuitenkin ehtineet nollaantua ennen tuloksien ylösottamista, joten kirjallisia tuloksia emme saaneet. Saimme mittarit kuitenkin uudemman kerran lainaan, ja tällä kertaa tutkailimme lasten aktiivisuutta pidemmällä aikajaksolla. Lapset pitivät rannekeita viiden arkipäivän ajan, sekä koulussa että kotona. Sykemittarit oli ohjelmoitu aiempien liikuntasuosittelun mukaisesti, ja suositeltu päivittäinen liikuntamäärä oli 120min/päivässä. Uusien suositusten mukaan lapsien tulisi liikkua vähintään 180min/päivä. Lasten oli tarkoitus pitää aktiivisuutta mittaavaa kelloa kädessään niin paljon kuin mahdollista, ja paras tulos saataisiin pitämällä mittareita yhtäjaksoisesti 5 päivän ajan.

4.2.5 QR-koodisuunnistus

Viidennessä työpajassa kokeilimme lasten kanssa QR (Quick Response) -koodien etsintää. Olimme piilottaneet eri puolille koulua paperille tulostettuja QR-koodeja, jotka sisälsivät pieniä liikuntatehtäviä, kuten esimerkiksi varvashippaa ja rapukävelyä. Aloitimme tuokion yhteisesti keskustelemalla QR-koodeista; kerroimme lapsille, mitä QR-koodilla tarkoitetaan ja mihin sitä voi-

daan käyttää. Osa lapsista tunnisti koodit ja he kertoivat aikaisemmin nähneensä koodeja esimerkiksi junalipuissa ja joidenkin kaupan tuotteiden kyljissä. He tiesivät suurpiirteisesti, mitä koodi tarkoittaa ja mitä se voi pitää sisällään. Aloituspaiikkaan oli piilotettu ensimmäinen QR-koodilappu, joka lasten täytyi etsiä "lintu, perhonen vai kala" -leikillä arvuutellen. Koodin löydyttyä näytimme esimerkkiä, miten koodin lukeminen onnistuu, ja sitten lähdimme etsimään muita piilotettuja koodeja. Arvuuttelimme lapsille koodin piilotuspaiikkaa samalla "lintu, perhonen vai kala" -teemalla. Lapset olivat motivoituneita toimintaan ja lähtivät innoissaan etsimään rasteja. He olivat kiinnostuneita koodeista ja halusivat aina nähdä, kun sitä luettiin. Moni oli innokas myös kokeilemaan sen lukemista itse. Viimeisenä rastina lapset löysivät palkinnoksi karkkipussin, kiitoksena osallistumisesta ja yhteisistä tutkimushetkistä.

4.3 Tulokset

Lapset olivat aluksi hämmentyneitä liikuntatuokioista, joissa oli mukana älylaitteita. Esiopetusryhmän lapset olivat tottuneet siihen, että liikunta ja teknologiankäyttö ovat toisistaan irrallisia asioita. Työpajojemme alkukeskusteluissa kysimme lapsilta mitä heidän mielestään teknologia tarkoittaa ja millaisia teknologisia laitteita he tietävät ja tunnistavat. Lapset mielsivät teknologian sähköön liittyväksi asiaksi ja he nimesivät teknologialaitteiksi esimerkiksi television, puhelimet, kellot, tietokoneet ja tabletit. Lasten mielestä teknologialaitteilla voi katsoa lastenohjelmia tai pelata pelejä. Ryhmän lapset olivat selkeästi kasvaneet teknologisoituneeseen maailmaan, sillä erilaiset laitteet olivat heille tuttuja ja arkisia entuudestaan. Hämmennyksestä huolimatta lapset innostuivat toiminnasta. Huomasimme, että laitteiden käyttö kuitenkin häiritsi hetkittäin lasten keskittymistä liikuntaan. Esimerkiksi valokuvausunnistuksessa lasten huomio kohdistui enemmän valokuvaamiseen ja tableteilla leikkimiseen kuin itse suunnistukseen. Toisella kerralla lapset jo ymmärsivät toiminnan tarkoituksen, ja suunnistukselle ja liikunnalle jäi enemmän aikaa. Toisella ohjauskerralla toiminnan tavoitteet täytyivät, ja lapset pääsivät liikkumaan ja harjoittelemaan tabletien käyttöä, ja lisäksi innostuivat siitä.

Lasten innostus näkyi myös muun muassa satujoogassa ja uuden taidon opettelyn työpajoissa. Satujoogassa lapsia innosti liikunnan elämyksellisyys. Lapset nauttivat siitä, kun liikuntaan yhdistettiin tarinallisuus, musiikki ja heitä itseään kiinnostava teema. Uuden taidon opettelyn työpajassa lapsia innosti se, kun he saivat nähdä itsensä ja toverin kuvaruudulta. Myös kuvaamaan pääseminen oli lapsille tärkeää, ja he halusivat olla sekä liikkujan että kuvaajan rooleissa. QR-koodisuunnistuksessa lapsia innosti toimintaan yhdistetty seikkailun elementti. Liikuntaan yhdistetty aartenetsintä motivoi lapsia liikkumaan ja kiinnosti heitä.

Teknologiaalaitteita voi oikein käytettynä hyödyntää liikuntakasvatuksessa. Työpajoja ohjatessamme huomasimme, että laitteet eivät saa viedä huomiota pois itse liikunnalta. Esimerkiksi valokuvasuunnistuksessa lasten huomio siirtyi liialti laitteisiin, eikä toiminta vastannut tarkoitustaan. Liikkuminen oli hidasta ja verkkaista, ja keskittyminen katkonaista. Oikein käytettynä teknologia voi toimia mahdollisuutena liikuntakasvatukselle. Esimerkiksi satujoogatyöpajassa teknologia oli tuki ja mahdollisti toimintaa, mutta sen pääpaino säilyi liikunnassa.

Teknologiaalaitteiden avulla voi saada tietoa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta. Esiopetusryhmän lapset innostuivat aktiivisuusrannekkeiden käytöstä, rannekkeet motivoivat heitä liikkumaan, ja niiden avulla myös kasvattajat saivat tietoa lasten todellisesta aktiivisuudesta. Lapset olivat kiinnostuneita siitä, minkälainen liikunta kerryttää aktiivisuutta rannekkeeseen. Lapset lähtivät kokeilemaan erityyppistä liikuntaa, tavoitteenaan selvittää kertyykö se mittariin.

Teknologian yhdistäminen liikuntaan ei aina ole täysin mutkatonta. Esimerkiksi sääolosuhteet vaihtelevat ja kaikkia teknologiaalaitteita ei voi viedä ulos. Niitä käytettäessä tuleekin aina olla jokin varasuunnitelma, kuten missä tahansa muussakin toiminnassa. Täytyy huomioida esimerkiksi akkujen kestävyys, yhteyksien saaminen, laitteiden saatavuus sekä laitteiden oikea ja turvallinen käyttö. Esimerkiksi valokuvasuunnistus-työpajassa ulkoilma oli toiminnalle liian kylmä; lasten sormet palelivat, tablettitietokoneet toimivat hitaasti, ja toiminta ei vastannut tarkoitustaan. Mielestämme liikuntaan käytettävästä ajasta kului liikaa tablettien toimimisen takaamiseen, eikä liikunta ollut tarpeeksi rasittavaa fyysisesti. Lapset myös tylsistyivät nopeasti odotteluun. Satujoogassa suunnitte-

limme heijastavamme videon valkokankaalle, mutta videotykki ei toiminut. Tämän jälkeen yritimme katsoa videon tietokoneelta, jossa internet-yhteys ei toiminut. Yhteys ei toiminut myöskään tableteilla, joten päädyimme katsomaan videon älypuhelimien pieneltä ruudulta. Varasuunnitelman ja valmistautumisen tärkeys korostuu teknologialaitteiden käytössä. Koimme, että toiminta oli kohtaamiimme vastoinkäymisiin nähden kuitenkin onnistunutta. Edellä mainittujen tekijöiden ei kuitenkaan tulisi olla este liikunnan toteutumiselle. Laitteet eivät myöskään saa viedä lasten huomiota pois itse liikunnasta. Tällöin kasvattajan rooli korostuu, teknologiaa tulee käyttää vain silloin, kun sille on pedagogiset perusteet.

4.4 Opas

Opinnäytetyömme tuotos oli opas. Pohdimme prosessin alussa yhdessä toimeksiantajan kanssa, millainen tuotoksen muoto voisi olla. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa tulevasta tablettihankkeesta ja tietoteknologian yleistyvää käytöstä varhaiskasvatuksen kentällä. Olimme toimeksiantajan kanssa yhtä mieltä siitä, että teknologian käytöstä varhaiskasvatuksessa ei vielä tiedetä paljoa aiheen tuoreuden vuoksi. Toimeksiantajan toive oli, että kasvattajat ja lasten vanhemmat tulisi saada tietoiseksi teknologian tuomista hyödyistä ja mahdollisuuksista liikuntakasvatukseen. Toimeksiantaja toivoi myös, että tuotoksemme olisi jotain sellaista, mikä avartaisi kasvattajien ja vanhempien käsitystä aiheesta ja auttaisi vastaanottamaan teknologian osaksi arkea. Päädyimme pian keskustelemaan oppaasta, ja se tuntui molemmista osapuolista tarpeeseen vastaavalta ratkaisulta. Meidän oli mahdollista toteuttaa opas käytettävien resurssien puitteissa ja se olisi toimeksiantajalle hyödyllinen.

Keskustelimme karkeasti toimeksiantajan kanssa oppaan sisällöstä, ja meidän näkemyksemme kohtasivat. Näkemyksemme olivat, että opas voisi sisältää valmiita, arkisia ratkaisuja teknologian ja liikunnan yhdistämiseen, jotka on helppo ottaa käyttöön päiväkodeissa ja kotona. Oppaassa jaamme kokemuksia ohjaamistamme työpajoista sekä muita käytännön vinkkejä. Opas sisältää myös

pieniä tieto-osuuksia teknologiasta ja liikunnasta, jotta se ei perustuisi pelkkään kokemustietoon.

Oppaan tekstiosuuksien suunnittelu oli haastavaa. Työpajatekstien muokkauksen jälkeen ryhdyimme valitsemaan oppaaseen nostettavia tieto-osuuksia. Oli haastavaa valita millainen tieto on olennaista sisällyttää oppaaseen ja pohtia, millaista tietoa oppaan kohderyhmäläiset toivoisivat lukevansa oppaasta. Päädyimme kirjoittamaan ensin työpajatestit ja luomaan muut tekstiosuudet niiden ympärille. Kirjasimme oppaaseen vinkkejä sekä käytännön ohjeistuksia erilaisista toteutuksista, joita kasvattaja voi hyödyntää päiväkodissa ja vanhemmat puolestaan kotona lasten kanssa. Päädyimme nostamaan työpaikoista oppaaseen meille itselle merkityksellisiä oppimiskokemuksia siitä, mikä toimi ja mikä ei. Korostimme humoristisessa mielessä kokemiamme epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä, sillä ajattelimme että niistä lukijan on hyödyllistä tietää. Rajasimme lisäksi tieto-osuuksien määrää pitääksemme tekstin kevyempänä. Koimme tärkeäksi nostaa oppaaseen tietoa laaja-alaisesta osaamisesta, liikuntakasvatuksesta ja fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Lähdimme tuottamaan oppaan tekstejä ohjaamiemme työpajojen jälkeen. Pidimme yhteyttä aktiivisesti oppaan tekemisen aikana, ja lähetimme useita versioita opasteksteistä toimeksiantajalle kommentoitavaksi ja arvioitavaksi. Alustava ajatuksemme oppaan toteutuksesta oli, että oppaan kirjoitustyyli voisi olla tarinallinen ja leikittelevä, ja oppaan sivuilla voisi seikkailla erilaisia hahmoja. Ajattelimme, että tarinallisuus on hauska tapa esittää asiat, ja että se lisää oppaan mielenkiintoa, houkuttelevuutta ja helppolukuisuutta.

Oppaan kieliasu oli aluksi virallinen ja raporttimainen, ja se sisälsi paljon pitkiä tekstiosuuksia. Oppaan oli tarkoitus olla helppolukuista ja kevyttä luettavaa, joten meidän täytyi tiivistää tekstiosuuksia ja muokata niiden kirjoitustyyliä puhekielisempään suuntaan. Myös otsikoinnilla pyrimme tekemään oppaasta helpommin lähestyttävän ja kiinnostavan. Esimerkiksi valokuvasuunnistuksen otsikkona on "Otetaan kuva ja näytetään se sitten mummulle! - Valokuvasuunnistus". Oppaan ulkoasun puuttuessa oli tekstien asettelua ja kieltä kuitenkin vaikea suunnitella. Tekstien lopullinen kieliasu selkenee, kun päätämme yhdessä

graafikon ja viestintäasiantuntijan kanssa siitä, millainen tekstien lopullinen asettelu oppaassa on.

Ulkoasun toteutuksesta vastasi toimeksiantajan puolelta erilliset henkilöt. Graafikkona toimii Hanna Kosonen ja kuvittaja on Ninka Reittu-Kuurila. Suunnitelimme oppaan ulkoasua yhdessä, ja esitimme vastavuoroin näkemyksiämme oppaan kuvituksesta, tekstien sisällöistä ja asettelusta. Koska opas suunniteltiin kasvattajille ja perheille, halusimme ulkoasun olevan houkutteleva ja humoristinen. Liperin kunta on julkaissut esitteen esiopetuksen opetussuunnitelman perusteista. Esitteessä seikkailee erilaisia eläinhahmoja ja pohdimme, voisiko oppaan ulkoasu olla yhtenäinen esitteen kanssa. Päädyimme käyttämään samaa asettelua ja samoja eläinhahmoja oppaassa kuin esiopetusesitteessä. Oppaamme julkaistaan esiopetussuunnitelman liitteenä, joten oli luonnollista valita yhtenäinen ulkoasu. Ulkoasun suunnittelu on yhä kesken, mutta oppaaseen tulevat tekstiosuudet ovat valmiita. Opas julkaistaan syksyllä 2017.

Suunnitelimme tekstiosuuksista lyhyitä ja tiiviitä asiakokonaisuuksia, jotka olisi helppo ja nopea lukea. Päädyimme sijoittamaan tekstiosuudet erilaisiin laatikoihin, puhekupliin ja luetteloihin välttääksemme pitkiä tekstiosuusia. Suunnitelimme osan tekstiosuuksista erilaisten eläinhahmojen ajatus- ja puhekupliksi. Ne keventävät oppaan ulkoasua ja tekevät siitä mielekkäämmän luettavan. Alunperin suunnittelemamme tarinallisuus yhdistyy hahmojen puhekuplissa. Suunnitelimme hahmoille roolit, joiden mukaan sijoitimme tekstiosuudet puhekupliin.

Pyrimme oppaan kaikissa tekstiosuuksissa selkeyteen, arkikielisyyteen sekä ymmärrettävyyteen. Oppaan teorian tekstit sisältävät erilaisia käsitteitä. Ne ovat kasvattajille ja vanhemmille osittain tuttuja, mutta koimme kuitenkin tärkeäksi koota niistä oppaaseen pienimuotoisen sanakirjan. Ajattelimme sen olevan hyödyllinen lukijalle ja helpottavan oppaan tekstien ymmärtämistä. Valitsimme oppaan ja tekstisisältöjen kannalta keskeisimmät määritelmät ja avasimme ne muutamalla sanalla. Sijoitimme käsitteet ensimmäiselle sivulle, jotta lukija löytää ne nopeasti ja niihin on helppo palata.

Tavoitteenamme opasta tehdessä oli, että siitä tulee päiväkodin ja perheiden arjessa helposti hyödynnettävä. Mielestämme oppaan helppolukuisuus, ymmärrettävyys ja tarinallisuus tekivät siitä kohderyhmälle helposti lähestyttävän. Toivomme, että opas saavuttaa mahdollisimman monen kohderyhmäläisen perheissä ja päiväkodeissa. Pyrimme siihen yhdessä toimeksiantajan kanssa sisällyttämällä oppaan Liperin kunnan perhepäivähoitoon tuleviin "digireppuihin" ja päiväkodeissa käytettäviin "teknologiakärryihin".

5 Pohdinta

Lapsi sosiaalistuu noudattamaan elinympäristönsä tapoja, arvoja, asenteita ja elintapoja. Perheen ja lähiympäristön suhtautuminen ja elintavat vaikuttavat siihen, millainen rooli tietoteknologialla tai liikunnalla on lapsen elämässä; miten ja mihin lapsi käyttää tietoteknologiaa, kuinka paljon lapsi liikkuu tai esimerkiksi ulkoilee. Tietoteknologia-laitteita hankitaan perheissä eri tarkoituksiin, ja niihin liittyvät säännöt ja käyttötottumukset ovat perhekohtaisia. Vaikka työpajoihimme osallistuneen ryhmän lapset olivat tottuneet käyttämään teknologia-laitteita, lasten laitteiden käytössä oli selkeitä eroja. Osa ryhmän lapsista oli selvästi arempia käyttämään laitteita, ja heidän kohdallaan laitteiden käyttö häiritsi liikuntaan heittäytymistä. Nämä lapset myös suhtautuivat epäilevästi siihen, voiko laitteita käyttää liikunnan yhteydessä. Vastaavasti osa ryhmän lapsista käytti laitteita luontevasti, ja laitteiden käyttö yhdistyi liikuntaan vaivattomasti. Tämä lapsiryhmä näytti suhtautuvan laitteisiin ja niiden erilaisiin käyttötapoihin ennakkoluulottomasti. Perhekohtaiset erot varsinkin teknologian käyttämisen suhteen näkyivät selvästi. (Sääkslahti 2015, 143.)

Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen; se on edellytys lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Aktiivisuus auttaa kehittämään kognitiivisia toimintoja, motorisia taitoja ja sillä on vaikutusta myös lapsen psyykkiseen kehitykseen. Päiväkodissa toteutettavalla liikuntakasvatuksella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaiset mahdollisuudet lapsilla on päästä tyydyttämään päivittäisen liikunnan tarvettaan (Sääkslahti 2015, 216). Teknologia antaa liikkujalle monipuolista tietoa itsestä, omasta kehosta ja aktiivisuudesta. Käytössämme oli aktiivisuusrannekkeita, joiden avulla lapset pystyivät tarkkailemaan ja seuraamaan omaa aktiivisuuttaan suhteessa fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Lapset olivat kiinnostuneita siitä, kuinka paljon liikuntaa heille kertyi mittariin, ja se lisäsi lasten liikkumista. Mittareiden näytössä liikkuva hahmo kertoi lapselle, kuinka paljon päivittäisestä aktiivisuustavoitteesta oli saavutettu. Aktiivisuusmittareiden käytössä liikunnallisten suoritusten keräämiseen ja seuraamiseen yhdistyvä leikillisuus ja pelillisuus motivoi lapsia liikku-

maan. Leikillä ja liikunnalla on keskeinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464). (Sääkslahti 2015, 126.)

Pyrimme sisällyttämään ohjaamiimme työpajoihin rasittavuudeltaan vaihtelevaa liikuntaa. Uuden varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan päivittäisen kolmetuntisen fyysisen aktiivisuuden tulisi koostua rauhallisesta touhuilusta, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta liikunnasta. Pyrimme sisällyttämään ohjaamiimme työpajoihin monimuotoista ja rasittavuudeltaan vaihtelevaa liikuntaa. Yhden työpajatuokion sisältö koostui esim. rauhallisesta satujoogasta, kevyttä sisäliikuntaa sisältävästä uuden taidon opettelusta, ja hieman reippaammasta, sykettä nostavasta tablettisuunnistuksesta päiväkodin pihalla. Esimerkiksi satujooga oli rauhallista liikuntaa, uuden taidon opettelu taas kevyttä sisäliikuntaa, ja tablettisuunnistus hieman reippaampaa ja rasittavampaa ulkoilua. Rasittavuudeltaan raskasta ja kuormittavaa liikuntaa ei työpajoissamme ollut, mutta huomasimme teknologian olevan oiva apuväline reippailuun ja kevyeen liikuntaan. Teknologia mahdollisti työpajoissamme muun muassa rauhoittumisen, kehonhahmotuksen harjoittelamisen ja yhteisen mukavan ulkoilun. Rasittavuudeltaan raskaaseen liikuntaan lapsia voisi motivoida esimerkiksi musiikin tai lasten tanssivideoiden avulla. Myös aktiivisuusrannekkeita voi käyttää rasittavuudeltaan monenlaiseen liikuntaan.

Teknologian yhdistäminen liikuntaan voi tukea motorista kehitystä. Esimerkiksi kuvaamisen avulla voidaan tukea ja vahvistaa lapsen havaintomotorisia taitoja, joihin kuuluvat kehon sekä sen eri puolien ja osien hahmottaminen ja hallitseminen suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan (Autio 1995, 77). Työpajoissamme omien ja toisten liikkeiden näkeminen ja matkiminen auttoi lapsia kehon hahmotuksessa ja liikeratojen tunnistamisessa. Lapsi oppii vertaisiaan mallintamalla ja matkimalla sekä omaksuu tietoa tarkkailemalla ympäristöään ja itse kokeilemalla (Turja 2016, 199–200). Tämä näkyi esimerkiksi työpajassa, jossa opettelimme uusia taitoja videoinnin ja valokuvauksen avulla. Lapset olivat kiinnostuneita näkemään itsensä ja omat suorituksensa kuvaruudulta. Näkemänsä perusteella he kykenivät tekemään huomioita kehon linjauksista ja asennoista, sekä parantamaan suorituksiaan.

Sensomotorinen eli aistien ja lihasten yhteistoiminnan kehitys on korostuneessa vaiheessa koulunsa aloittavalla lapsella (Nenonen 2002, 97). Liikkuessa lapsen kaikki aistialueet ovat avoinna ja lapsi omaksuu ympäristöään aisteillaan ja kehollaan ja löytää maailmansa oman tekemisen kautta. Havaitseminen, tarkkaavaisuus ja muisti ovat yhteydessä lapsen aistitoimintoihin ja siihen, kuinka lapsi käsittelee ja hyödyntää saatavilla olevaa tietoa eri aistien kautta (Zimmer 2001, 18). Liikkumisen kannalta tärkeitä aistitoimintoja ovat tunto-, tasapaino-, näkö- ja kuuloaistit. Lapsi tarvitsee runsaasti monipuolisia ärsykeitä aistitoimintojen kehittymiseen ja sen vuoksi lasten tulisi saada tutustua elin- ja kokemustilaansa välittömästi; itse kokeilemalla, toimimalla ja tutkimalla. (Sääkslahti 2015, 32.)

Teknologisten laitteiden käyttö liikunnan tukena voi parhaimmillaan vahvistaa samanaikaisesti sekä hienomotorisia, karkeamotorisia että sensomotorisia taitoja. Esimerkiksi valokuvasuunnistuksessa lapset liikkuvat monipuolisessa maastossa ja heidän piti samalla havainnoida ympäristöään näköaistin avulla, sekä myös muistaa ohjeet ja huomioida muut suunnistajat. Itse tabletin käyttäminen vaati sorminäppäryyden ja hienomotoristen taitojen lisäksi myös perustaitoja laitteen käsittelystä. Luonnollisessa ympäristössä lapsi saa paljon erilaisia aistikokemuksia, tutustuessaan kokemustilaansa välittömästi; itse kokeilemalla, toimimalla ja tutkimalla (Sääkslahti 2015, 32). Valokuvasuunnistuksessa lapsen tuli tarkastella ympäristöään eri aistein ja sovittaa omaa liikkumistaan suhteessa ympäristöön. Havaitseminen, tarkkaavaisuus ja muisti ovat yhteydessä lapsen aistitoimintoihin ja siihen, kuinka lapsi käsittelee ja hyödyntää saatavilla olevaa tietoa eri aistien kautta (Zimmer 2001, 18).

Leikit, pelit ja toverisuhteet harjaannuttavat sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja, vuorovaikutussuhteiden luomista, ryhmässä toimimista ja yhteisten sääntöjen noudattamista (Heikkinen-Peitsoma & Rautakivi 1987, 14). Teknologialaitteiden käyttö ryhmässä edellyttää lapselta vuorovaikutustaitoja. Lapsen neuvottelu-, ryhmä-, sekä parityöskentelytaidot kehittyvät laitteita käytettäessä. Kokeilimme työpajoissamme esimerkiksi ihmispyramidin tekoa, jossa lasten täytyi osata yhdessä ratkaista, kuinka sellainen rakennetaan. Lasten tuli itsenäisesti neuvotella ja löytää yhteisymmärrys siitä, kuka haluaa asettua mihinkin osaan pyramidia.

Yhtenä liikuntakasvatuksen tavoitteista on parantaa vuorovaikutusta, ja se edellyttää muun muassa yhteistyötaitoja, kykyä auttaa toista ja odottaa omaa vuoroaan (Sääkslahti 2015, 213). QR-koodisuunnistuksessa lapset saivat vuorotellen avata koodeja ja kertoa toisille niiden sisältämät vihjeet. Heidän tuli sopia yhdessä laitteiden käytöstä, ja odottaa omaa koodinavausvuoroaan. Odottaminen ja vuoron antaminen oli osalle lapsista haasteellista. Tabletin käyttö lisäsi vuorovaikutusta, ja antoi myös tilaisuuden opetella yhteistyötaitoja. Lapset opastivat toisiaan laitteen käytössä ja he ryhtyivät myös yhdessä miettimään kuvauspaikkoja ja antoivat erilaisia kuvausehdotuksia toisille ryhmäläisille. Kuu-sivuotias lapsi osaa toimia ryhmässä ja pärjää sosiaalisissa tilanteissa varsin itsenäisesti (Järvinen ym. 2009, 63).

Kognitiivisen kehityksen edetessä esikouluiästä kohti kouluikää lapsi kykenee haastavimpiin sääntöleikkeihin, didaktisiin leikkeihin ja peleihin. (Järvinen ym. 2009, 64). Työpajoissamme toimiessamme koimme, että teknologian ja liikunnan yhdistäminen esikouluikäisten kanssa onnistuu hyvin. Esikouluikäisen keskittymis- ja päättelykyky kehittyy, ja lapsi pystyy ottamaan useita asioita samanaikaisesti huomioon (Jantunen 2009, 74). Myös lasten ikäkaudelle tyypillinen omatoimisuus ja kehittyneet ryhmätyöskentelytaidot antavat mahdollisuuden uusien elementtien käyttöönottoon liikuntahetkissä (Järvinen ym. 2009, 63). Lapset kykenivät suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan ja kuuntelemaan ohjeita työpajoissamme, vaikka toiminta oli monivaiheista, ja vaati lapsilta tarkkaa ohjeiden kuuntelua ja sisäistämistä. Teknologia-laitteiden käyttö vaatii myös erilaisen symboliikan ymmärtämistä, johon esikouluikäiset jo pystyvät (Kurkela 1996, 87). Symboliikan ymmärtäminen mahdollisti esimerkiksi QR-koodisuunnistuksen toteuttamisen. Symboliikka ja roolileikit yhdistyvät myös liikuntatilanteissa toimien niiden elävöittäjänä ja innostajana (Zimmer 2001, 123). Liikunnan tulee olla lapselle leikinomaista ollakseen lapselle mielekäästä. Liikunnan ja leikin tulee olla lähtöisin lapsen omasta kokemusmaailmasta, ja tähän pyrimme esimerkiksi Frozen- ja StarWars-joogassa. Myös QR-koodisuunnistuksessa pyrimme leikillisyyteen tekemällä siitä aarrejahtia.

Liikuntakasvatuksen didaktiset periaatteet toimivat ohjenuorana ohjaajan toiminnalle sekä liikuntatilanteiden sisällön suunnittelemiselle ja niiden toteuttami-

selle. Näitä periaatteita ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuuden antaminen sekä omatoimisuuden tukeminen, jotka voidaan ymmärtää myös pedagogisen toiminnan yleisinä periaatteina (Zimmer 2001, 123–124). Teknologisten laitteiden oikeanlainen käyttö voi antaa mahdollisuuden lapsilähtöisyydelle ja elämyksellisyydelle. Laitteita käytettäessä aikuisen voi vastata lasten tilannekohtaisiin tarpeisiin ja ideoihin, ja sen myötä myös lasten päätäntämahdollisuudet kasvavat. Esimerkiksi satujooga-työpajassa lapset alkoivat hyräilemään Frozen-elokuvan tunnusmusiikkia, minkä innoittamana laitoimme kappaleen soimaan joogailun taustalle. He keksivät ohjatun joogan rinnalle lisäksi omia joogaliikkeitä. Myös uuden taidon opettelun työpajassa käsilläseisonta kaverin kanssa muuttuikin lasten aloitteesta ”kottikävelyksi”, ja lapset keksivät itse lisää kuvattavia liikkeitä.

Lapsen liikkumisen, kokeilemisen ja toiminnan tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 91). Osallistuminen työpajoihin oli vapaaehtoista ja jokainen sai myös osallistua niihin haluamallaan tavalla. Pyrimme työpajoissa pitämään liikunnallisen perusvaatimustason matalana, jotta osallistumisen kynnyks olisi mahdollisimman helppo ylittää. Pyrimme myös rohkaisemaan lapsia liikkumaan omalla tavallaan ja kokeilemaan rohkeasti omia taitojaan. Lisäsimme toiminnan vaatimustasoa lasten taitotasojen mukaan ja tilannekohtaisesti. Esimerkiksi uuden taidon opettelussa kuperkeikka oli monelle helppo, joten osa lapsista ryhtyi harjoittelemaan sitä takaperin. Kokeilimme myös kuinka monta kuperkeikkaa on mahdollista tehdä peräkkäin.

Kasvattajalla on tärkeä rooli liikunnan ohjaamisessa. Kasvattajan tehtävä on pyrkiä luomaan sellaisia liikkumiseen mahdollistavia ja innostavia oppimisympäristöjä sekä tilanteita, jotka tukevat lapsen omaehtoista liikuntaa ja joissa lapsella on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia paitsi liikkumisesta myös omasta kehostaan (Sääkslahti 2015, 152). Kasvattajan tulee tietää lasten kehitysvaiheista ja tasosta, jotta hän osaa suunnitella lapsille heidän ikätasolleen sopivaa liikunnallista toimintaa (Sääkslahti 2015, 175). Huomasimme, että teknologialaitteiden yhdistäminen liikuntaan vaatii liikuntaa suunnittelevalta kasvattajalta tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä ja liikuntakasvatuksesta, ja myös riittävää perustason teknologiaosaamista. Teknologialaitteiston käyttö vaatii

opettelu, jonka myötä laitteiden sisällyttäminen päiväkotien arkeen sekä liikunnallisten tuokioiden suunnitteluun on kasvattajille myös haaste.

Liikunnan suunnittelussa on tärkeää, että suunnittelussa toiminnassa on tarpeeksi liikkumatilaa ja vapauksia muuttuville suunnitelmille (Zimmer 2001, 124). Lapset osaavat jo varhaisessa iässä osallistua liikunnan suunnitteluun ja lasten osallisuudelle ja ehdotuksille tulisi antaa arvoa ja tilaa heille suunnatussa toiminnassa. Lasten omien ideoiden sisällyttäminen toimintaan lisää lasten motivaatiota ja innostusta liikuntaan (Zimmer 2001, 124). Tablettisuunnistuksessa liikuimme erilaisilla tavoilla etsiessä rasteja ja lapset saivat myös itse keksiä liikkumistapoja sekä liikuntatehtäviä rastikuvien löydyttyä. Uuden taidon opetteluun olimme mieltäneet valmiiksi harjoiteltavia liikkeitä, mutta jätimme myös tilaa lasten mahdollisille omille spontaaneille ideoille. Lapset innostuivat esimerkiksi käsilläseisonnasta ja ryhtyivät kokeilemaan sitä erilaisiin tasoihin nojaten. Lapset yrittivät myös auttaa toisiaan käsilläseisontaan jaloista pidellen, josta tekeytyi hetken päästä ”kottikärrykävelyä” ja sen jälkeen ”kottikärrikävelyhippaa”. Lapset saivat myös olla mukana päättämässä työpajojen alku- ja loppuleikkejä.

Yhteiskunnallinen keskustelu lasten hyvinvoinnista osoittaa, että liikunnan lisäämiseksi tarvitaan moninaisia keinoja. Liikuntatottumukset ja muu terveyskäyttäytyminen riippuvat ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista sekä yksilön omasta päätöksenteosta. Liikuntakasvatuksella on keskeinen merkitys liikuntamotivaation edistämiseksi, sillä se lisää tietoisuutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja erilaisista tavoista kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, sekä edistää suotuisia asenteita liikuntaa kohtaan. Mielestämme onnistuimme innostamaan lapsia fyysiseen aktiivisuuteen työpajojemme avulla. Kannustimme lapsia liikunnan moninaisuuden ymmärtämiseen ja avarakatseiseen suhtautumiseen. Saimme positiivista palautetta sekä lapsilta että ryhmän kasvattajilta siitä, että liikunta oli erilaista kuin mihin he ovat arkipäivässä tottuneet.

6 Opinnäytetyön toteutuksen tarkastelu

6.1 Johtopäätökset

Työpajojen pohjalta päädyimme johtopäätökseen, että teknologiaa voidaan oikein käytettynä hyödyntää liikuntakasvatuksen tukena. Teknologia voidaan yhdistää liikuntakasvatukseen silloin, kun se on tarkoituksenmukaista ja palvelee liikuntakasvatuksen tavoitteita. Parhaimmillaan teknologian käyttö liikunnan tukena kehittää lapsen laaja-alaisen osaamisen valmiuksia, motivoi, innostaa ja monipuolistaa liikuntaa. Teknologia ei välttämättä tuo liikuntakasvatukseen ennistä korvaavaa sisältöä. Se ei korvaa liikuntakasvatuksen perussisältöjä, kuten esimerkiksi pallopelejä, tanssiliikuntaa ja ulkoliikuntaa. Koemme kuitenkin, että teknologian käyttö tarjoaa liikunnan perussisältöihin monipuolisuutta ja vaihtelua. Näemme teknologialaitteet hyvänä lisävälineenä ja liikunnan monipuolistajana. Laitteet voivat tarjota liikuntaan esimerkiksi elämyksellisyyttä. Tietokone-tablettien avulla liikuntatoimintaa voidaan kätevästi alustaa esimerkiksi musiikilla, videoilla ja kuvilla, sekä elävöittää erilaisilla tarinoilla ja saduilla ja niiden hahmoilla, kuten esimerkiksi kokeilemassamme Frozen-satujoogassa. Myös QR-koodisuunnistus toimi lapsille ikään kuin aartenmetsästyseikkailuna. Tietokonetabletit antoivat mahdollisuuden liikuntakokemuksen rikastuttamiselle sekä elämyksellisyyden luomiselle.

Työpajojen ohjauksen jälkeen pohdimme paljon sitä, voivatko teknologialaitteet olla liikunnalle ja lapsen liikuntakasvatukselle myös mahdollisesti häiriötekijä. Laitteet voivat suunnata lapsen keskittymisen pois liikunnasta, joka kuitenkin on toiminnan ydin. Toisaalta teknologialaitteet voivat mahdollistaa uudenlaista ja kokonaisvaltaista liikuntaa ja oppimista, mutta toisaalta ne saattavat häiritä lapsen keskittymistä, ja viedä aikaa pois itse liikunnalta. Liikuntakasvatuksen tavoitteilla on paljon merkitystä siihen, onko teknologian yhdistäminen liikuntaan hyödyllistä. Esimerkiksi videointi ja kuvaaminen voivat toimia hyvin havaintomotorisen kehityksen tukena. Lapsi voi oppia videoinnin ja kuvaamisen avulla hahmottamaan kehoaan, liikesuuntia ja -ratojaan suhteessa ympäristöön. Toi-

saalta, esimerkiksi kuvaamisen ja tablettitietokoneiden käytön yhdistäminen suunnistukseen ei ainakaan mielestämme palvele esimerkiksi lapsen fyysisen kunnon kohottamisen tavoitteita. Fyysisen kunnon kohottamisen tavoitteisiin voisi pikemminkin sopia esimerkiksi aktiivisuusmittareiden käyttö. Niiden avulla lapsi voi seurata yhdessä aikuisen kanssa omaa aktiivisuuttaan ja pyrkiä myös lisäämään sitä. Teknologian liikuntakasvatukselle tarjoamat mahdollisuudet riipuvat paljolti siitä, millaisiin tavoitteisiin liikuntakasvatuksella milloinkin pyritään.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Sosiaalialan työn voidaan sanoa saaneen alkunsa eettisiin kysymyksiin ja ihmisoikeuksiin liittyvien kysymysten pohdinnasta. Sosiaalialan työn pohjimmallaan tavoitteena on yleisesti hyvän tekeminen - ihmisten auttaminen, puutteen ja kärsimyksen vähentäminen, sekä muutos ja kehitys (Talentia Ry 2013, 6). Pyrimme noudattamaan opinnäytetyön prosessissamme luotettavuuden ja eettisyyden periaatteita, jotka ovat merkittävä osa sosionomin ammattipätevyyttä (Talentia ry 2013, 6). Opinnäytetyömme sijoituessa varhaiskasvatuksen kentälle, noudatimme toiminnassamme myös lastentarhaopettajan eettisten periaatteiden taustalla olevia arvoja. Näitä arvoja ovat ihmisarvon ja vapauden kunnioittaminen, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus. (Lastentarhanopettajaliitto 2004, 4.)

Pyrimme opinnäytetyössämme luotettavuuteen ja sen takaamiseen. Pyrimme takaamaan opinnäytetyömme luotettavuuden otantaryhmien harkitulla valinnalla. Työpajojemme ryhmien osallistujamäärä pysyy mahdollisimman vakiona ja olimme miettineet otannan koon huolellisesti. Otannan koko oli 20 lasta, ja he osallistuvat työpajoihin pienryhmissä. Otannan kokoon vaikutti myös laitteiden määrä; laitteita oli saatavilla vain rajatusti, joten työpajojen pienryhmien koot täytyi pitää suhteellisen pieninä.

Aiheemme on uusi kasvava ilmiö koko varhaiskasvatuksen kentällä. Luotettavuuden säilyttämiseksi rajasimme tarkasteltavan kohderyhmämme esikouluikäisiin lapsiin. Varhaiskasvatus olisi ollut kohderyhmänä liian laaja tarkasteltavaksi

käytettävien resurssien kannalta. Pyrimme luotettavuuteen myös antamalla lukijalle mahdollisimman yksityiskohtaisen selvityksen opinnäytetyöstämme; opinnäytetyön lähtökohdista, työpajoista ja niiden sisällöstä, aineiston keruusta ja analyysistä, ja niiden kytkeytymisestä teoriakirjallisuuteen. Tuomme myös esiin omia ennakkokäsityksiämme tutkittavasta aiheesta sekä pohdimme omaa suhtautumistamme aiheeseen myös opinnäytetyöprosessimme jälkeen, mikä antaa lukijalle varaa omaan arviointiin.

Opinnäytetyön eettisyyden varmistamiseksi noudatimme sosiaalialan ja lastentarhanopettajan ammattieettisiä ohjenuoria. Lastentarhanopettajan ammattieettisten periaatteiden (2004, 7) mukaan, lastentarhanopettajan tulee toiminnassaan kunnioittaa vanhempien ensisijaista kasvatusoikeutta ja -velvollisuutta ja sosiaalialalla yksi tärkeimmistä periaatteista on asiakassuhteen luottamuksellisuuden suojaaminen ja salassapitovelvollisuus (Talentia ry 2013, 19). Keräsimme lasten vanhemmilta luvat opinnäytetyömme toimintaan osallistumiseen sekä valokuvaamiseen. Valokuvia käytettiin ainoastaan suljetussa Kasvunkansio-ohjelmassa. Siellä kuvia pääsivät tarkastelemaan ainoastaan ryhmän lapsien vanhemmat ja kasvattajat. Työpajoihin osallistuminen oli vapaaehtoista, eikä kenenkään tarvinnut osallistua toimintaan vasten tahtoaan. Pyrimme tekemään tiivistä yhteistyötä Liperin kunnan varhaiskasvattajien ja lasten vanhempien kanssa. Lähetimme jokaisen työpajaohjauksen jälkeen Kasvunkansioon viestin, joissa kerroimme ohjatusta toiminnasta sekä tiedotimme myös tulevasta ohjauksesta ja sen sisällöstä. Hyödynsimme keräämäämme aineistoa opinnäytetyössämme, oppaassa sekä Kasvunkansiossa.

Opinnäytetyön prosessin aikana tärkeää oli huomioida vanhempien mielipiteet ja tasa-arvon näkökulma. Niin teknologia- kuin liikuntakasvatus ja niihin suhtautuminen voi vaihdella huomattavasti perheissä ja osa vanhemmista voi kokea ne positiivisena, toiset taas negatiivisena asiana. Kasvun kansioden avulla pyrimme olemaan vuorovaikutuksessa vanhempien ja kasvattajien kanssa sekä parantamaan vanhempien päätäntä- ja valintamahdollisuuksia esimerkiksi siitä, haluavatko he lapsensa osallistuvan tulevaan toimintaamme. Pohdimme luotettavuuden ja eettisyyden kannalta myös digi-ajassa korostuvaa tasa-arvon näkökulmaa, sillä perheiden sosioekonominen asema, asenteet ja käytön rajaus

vaikuttavat lapsen mahdollisuuksiin käyttää teknologiaa. Pyrimme huomioimaan perheiden ja lasten erilaiset lähtökohdat, sekä innostamaan perheitä ja lapsia kokeilemaan uusia liikunnan muotoja. Kiinnitimme työpajoissamme huomiota tasa-arvon toteutumiseen ja pyrimme antamaan jokaiselle osallistuvalla lapsella mahdollisuuden käyttää ja kokeilla laitteita monipuolisesti. Työpajojemme sekä Kasvunkansion kautta kulkeneen tiedotuksen kautta kannustimme myös integroimaan laitteiden arkikäyttöä niin päiväkodeissa kuin perheissäkin, omien mahdollisuuksiensa mukaisesti. Tasa-arvon näkökulma pätee myös liikuntakasvatuksessa; eri perheillä voi olla hyvinkin erilaiset mahdollisuudet ja innostuneisuus liikuntaa kohtaan. Tavoitteenamme on innostaa ja kannustaa lapsia ja perheitä liikkumaan ja kokeilemaan uudenlaisia liikunnan muotoja tietotekniikkaa hyödyntäen.

Lastentarhanopettajan tärkeimpänä työn alueena pidetään hänen suhdettaan lapseen (Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2004, 15). Työpajaohjauksiemme suunnittelun ja toteutuksen tärkeimpänä ohjaavana tausta-ajatuksena oli lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen sekä jokaisen lapsen yksilöllisyyden kunnioittaminen. Pyrimme antamaan lapsille mahdollisuuden osallistua toimintaan haluamallaan tavalla ja tarjosimme lapsille mahdollisuuden esimerkiksi toimia kuvaajana tai kuvattavana, sivulta seuraajana tai liikkujana. Pyrimme omalla toiminnallamme ja käytöksellämme myös luomaan ohjauksiimme positiivisen ja turvallisen ilmapiirin, jossa lapsi uskaltaa kokeilla ja toimia vapaasti.

6.3 Arviointi

Opinnäytetyön tekeminen oli mielestämme kokonaisuudessaan pitkä, mutta antoisa prosessi. Opinnäytetyö haastoi ammatillisesti ja opetti pitkäjänteiseen työskentelyyn. Se, että prosessi ajoittui pitkälle aikavälille, mahdollisti laajan teoriapohjaan tutustumisen ja sen, että tuotos on toimeksiantajan tarpeeseen vastaava ja hyödyllinen. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja meille itsellemme merkityksellinen, ja sen vuoksi motivaatiomme säilyi korkealla läpi prosessin.

Mielestämme haastavinta prosessissa oli aiheen rajaaminen, työpajojen käytännön toteuttaminen ja aikataulutuksen. Suurimman osan prosessin ajasta olimme molemmat töissä kokopäiväisesti. Tämä loi haasteita prosessin etenemiselle ja aikataulujen sopimiselle. Työpajojen käytännön toteutukseen haasteita loivat hankaluudet laitehankinnoissa, sekä aikataulujen yhteen sovittaminen Viinijärven esiopetusryhmän kanssa. Aiheen tuoreus ja monipuolisuus loivat haasteita aiheen rajaamiselle, sillä siihen sisältyy monia mielenkiintoisia näkökulmia, joita olisimme halunneet lähteä tarkastelemaan. Opinnäytetyön laajuutta jälkepäin ajatellen, olisimme voineet rajata aihetta vieläkin enemmän. Opinnäytetyömme koostui monesta eri palasesta ja pohdimme, olisiko esimerkiksi jonkun käytännön toteutuksen osuuksista voinut jättää pois tai rajata työpajojen laajuutta.

Koimme teoriapohjan kokoamisen haastavaksi, sillä oli vaikea päättää, mikä teoretieto on opinnäytetyömme ja työpajojemme kannalta merkityksellisintä käsitellä. Viitekehiksemme koki useita muutoksia opinnäytetyöprosessin aikana ja koemme sen olevan hyvä asia opinnäytetyömme lopputuloksen kannalta. Opinnäytetyöprosessimme oli pitkä, jonka ansiosta pystyimme palaamaan teoriapohjaan useita kertoja ja muokkaamaan sen sisältöä. Lopputulokseen saimme koottua opinnäytetyömme kannalta keskeisimmät asiakokonaisuudet, joihin työpajamme pohjautuvat. Koimme tärkeäksi varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen yleisen määrittelyn sekä myös Liperin kunnassa tapahtuvan esiopetuksen esittelyn, jotta työstämme välittyä minkälaiseen toimipaikkaan toteutimme työmme. Opinnäytetyömme ja työpajojen tarkoitus oli sulautua esiopetuksen arkeen sopivaksi, perustuen Liperin kunnan esiopetusta ohjaaviin näkökulmiin ja periaatteisiin, ja sillä keinoin edesauttaa yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Koimme tärkeäksi esitellä laaja-alaisen osaamisen näkökulmaa, ja nostaa esille tieto- ja viestintäteknologisen osaamisen ja itsestä huolehtimisen näkökulmat. Pyrimme sillä pohjustamaan mitä arvoja mukaillemme olimme suunnitelleet työpajojamme.

Mielestämme antoisaa opinnäytetyön teossa oli saada kokea kehittämistyön prosessi alusta loppuun saakka. Myös yhteistyö toimeksiantajan kanssa innosti, ja avasi uusia näkökulmia. Meille molemmille ehkä prosessin merkityksellisin oppimiskokemus syntyi siitä, kun toimeksiantajamme edustaja korosti sitä, että

etenkin epäonnistumiset tuovat kehittämistyön kannalta merkityksellistä tietoa. Mielestämme kokemamme epäonnistumiset toivat jopa arvokkaampaa tietoa kuin kokemamme onnistumiset. Opinnäytetyömme prosessin etenemisessä tärkeänä koimme suunnitelmallisuuden. Mielestämme alustava suunnittelutyö oli tärkeää, mutta niin oli myös kyky muuttaa suunnitelmia. Prosessin edetessä jouduimme muokkaamaan muun muassa suunnittelemaamme aikataulua, työpajojen sisältöä ja opinnäytetyömme teoriapohjaa. Vaikka suunnitelman muokkaaminen oli haastavaa, koimme, että onnistuimme siinä aikataulujen ja tilanteiden vaatimalla tavalla.

Halusimme avata viitekehykseen missä vaiheessa esikouluikäinen lapsi on kehityksen eri osa-alueilla, pohjustaaksemme työpajojemme toteutukseen liittyviä valintoja. Fyysinen ja motorinen, sosioemotionaalinen ja kognitiivinen kehitys ovat myös liikuntakasvatukselle keskeisiä osa-alueita, minkä vuoksi koimme tärkeäksi käsitellä aiheita viitekehyksessä. Olimme kiinnostuneita kaikenlaisista hyödyistä ja mahdollisuuksista, joita teknologia voisi mahdollisesti tuoda liikuntakasvatukseen. Tämän vuoksi meistä oli olennaista avata viitekehykseen liikuntakasvatuksen määritelmä sekä siihen liittyviä alakäsitteitä. Näitä ovat mm. fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa, liikuntakasvatuksen tavoitteet, didaktiset periaatteet ja uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Halusimme sisällyttää työpajoihin mahdollisimman monipuolisesti erilaisia teknologialaitteita. Tarkoituksenamme oli saada käyttöön tablettien ja aktiivisuusrannekkeiden lisäksi myös esimerkiksi tanssimatto sekä Wii -pelikonsoli. Laitehankinnoissa ilmeni kuitenkin haasteita, emmekä saaneet käyttöömmme laitteita, joita olimme alunperin suunnitelleet käyttävämmme. Työpajat olisivat olleet sisältöltään monipuolisempia, jos meillä olisi ollut mahdollisuus saada keskenään erilaisia laitteita. Toteutimme useamman työpajan käyttäen samaa teknologialaitetta, mikä yksipuolisti alunperin suunnittelemaamme toimintaa. Opinnäytetyömme laajuutta ajatellen oli toisaalta hyvä, että laitteita oli rajatusti ja pystyimme keskittymään vain niiden kokeiluun ja käytön arviointiin. Toisaalta erilaiset laitteet olisivat mahdollisesti tuoneet vaihtelua työpajoihin, ja moniulotteisuutta tuloksiin.

Dokumentoimme työpajoja, niiden etenemistä, sisältöä ja onnistumista digitaaliseen Kasvunkansio-ohjelmaan valokuvien ja lyhyin kuvauksin kustakin ohjaamastamme työpajasta. Toivoimme, että olisimme herättäneet aiheesta keskustelua ja kommentointia myös vanhempien ja kasvattajien osalta. Emme kuitenkaan saaneet juurikaan palautetta vanhemmilta. Ryhmän kasvattajiltakin saimme palautetta pääosin suullisesti, ja toimintamme dokumentointi Kasvunkansioon jäi mielestämme toivottua yksipuolisemmaksi. Toivomme kuitenkin, että työpajat ovat herättäneet kasvattajissa, vanhemmissa ja perheissä pohdintaa ja keskustelua Kasvunkansion ulkopuolella. Emme kuitenkaan saaneet keskustelua ja pohdintaa aikaiseksi Kasvunkansioon, mikä oli tavoitteemme.

Tavoitteenamme oli selvittää, voiko teknologian käyttö tarjota liikuntakasvatukselle mahdollisuuksia. Työpajojen pohjalta saimme paljon arvokasta tietoa siitä, millaisia mahdollisuuksia teknologia liikunnalle tarjoaa. Lisäksi saamamme tieto mahdollisista haasteista teknologian ja liikunnan yhdistämisessä oli merkityksellistä. Mielestämme onnistuimme työpajojen sisältöjen suunnittelussa. Niiden avulla saimme tietoa, jota tarvitsimme tavoitteidemme saavuttamiseksi. Tavoitteenamme oli luoda tuotos, jota hyödynnetään työkentällä. Tekemämme opas julkaistaan syksyllä 2017 Liperin kunnan esiopetussuunnitelman liitteenä. Olemme saaneet toimeksiantajalta positiivista palautetta niin oppaasta kuin tekemästämme yhteistyöstäkin. Mielestämme saavutimme asettamamme tavoitteet.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Päiväkodin ja esikoulun teknologisoituminen puhuttavat tänä päivänä. Opinnäytetyömme aihe ja työpajojen sisällöt rajautuivat toimeksiantajan toiveesta teknologian ja liikunnan yhdistämiseen, ja teknologian mahdollisten haasteiden ja mahdollisuuksien tarkasteluun liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyötämme tehdessä tutustuimme moneen hyvin erilaiseen ja kiinnostavaan näkemykseen, muun muassa ympäristön vaikutuksesta lapsen liikunnalle ja liikkumaan oppimiselle. Myös erilaiset medialeikit ja niiden vaikutus lapsen leikkitaitoihin olisivat

kiinnostavia jatkotutkimusideoita. Myös toimeksiantajalta nousi jatkotutkimusidea, joka liittyi yhteistyön jatkamiseen Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa.

Erilaiset leikki- ja liikuntaympäristöt vaikuttavat siihen, miten lapsen motoriset ja liikunnalliset taidot kehittyvät. Luonto ja luonnossa liikkuminen ovat voittamaton virikkeiden lähde lapselle (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2012, 165). Lapsen kehitykselle on tärkeää, että lapsi saa olla aktiivisessa kanssakäymisessä elinympäristönsä kanssa ja kokea ympäröivän maailman itse tutkimaan ja kokeilemalla. Lapsi tarvitsee primäärisiä kokemuksia eli itse tekemällä ja toimimalla saatuja kokemuksia ympäristöstään. (Zimmer 2001, 18–19.)

Katuleikkien vähentyminen, pedagogisoituneet lelut sekä luonnollisten leikki- ja liikuntapaikkojen häviäminen ja korvaantuminen valmiiksi rakennetuilla leikki-paikoilla ovat osasyitä siihen, että nyky-yhteiskunnan lapset kokevat maailman pääosin epäsuorasti. Rakentamaton luonto tukee parhaiten lapsen motorisia ja liikunnallisia taitoja, antaa tilaa mielikuvitukselle ja tarjoaa lapselle lukemattomia toimintamahdollisuuksia (Laine ym. 2012, 163). Luonnolliset leikkipaikat luovat parhaat edellytykset lapsen kokonaiskehitykselle, mutta toisaalta lapsilla tulee olla mahdollisuus omaksua todellisuutta myös "toisen käden kautta" eli sekundaarisesti. Tekniikan ja median välittämää kokemusmaailmaa voidaan kutsua sekundaariseksi kokemusmaailmaksi (Zimmer 2001, 18–19). Mielestämme olisi mielenkiintoista tutkia, voisiko sekundaarinenkin ympäristö tarjota mahdollisuuksia lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi, ja voisivatko sekundaariset ympäristöt tarjota lapsen kehitykselle jotakin, mitä primääriset ympäristöt eivät.

Media ja sen sisällöt ovat tänä päivänä osa lasten kokemusmaailmaa, ja sitä kautta ne tulevat osaksi lapsen leikkejä. Mediatutkija Koivusalon mukaan median sisällöt, välineet ja niiden välittämät sosiaaliset suhteet ovat virtuaalinen ympäristö, jossa lapset rakentavat identiteettiään osana yhteiskuntaa ja kulttuuria. Mediyhteiskunta nostaa uusia toiminnan tapoja leikissä kokeiltavaksi (Helenius & Lummelahti 2013, 46). Esittelimme aikaisemmin Suvi Pennasen pro gradu tutkielmaa "Se on niin kuin tavallista leikkiä, se vaan on Pokemonista – Medialeikit toimijuutena päiväkodissa.", joka käsittelee lasten medialeikkejä.

Pennasen tutkimus osoitti, että päiväkodissa leikitään monenlaisia medialeikkejä. Aiheita leikkeihin lapset olivat ottaneet näkemistään lastenohjelmista, tietokone- ja konsolipeleistä, mediasta sekä aikuisten televisio-ohjelmista. Mielenkiintoinen jatkotutkimusidea mielestämme olisi tutkia kuinka medialeikit vaikuttavat lapsen leikin sisältöön ja rakentumiseen, sekä lapsen leikkitaitoihin. Aiheita voisi tutkia leikin keston, roolien jakautumisen, leikin juonellisuuden, ja mallioppimisen kannalta.

Toimeksiantajan puolesta nousi myös jatkotutkimusehdotuksia. Yksi niistä oli jatkaa yhteistyötä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa. Pokali ry avusti meitä laitehankinnoissa lainaamalla meille aktiivisuusrannekkeita yhden työpajan ajaksi. Toimeksiantajamme edustaja ilmaisi kiinnostuksensa yhteistyön jatkamiselle Pokali:n kanssa, ja aktiivisuusrannekkeiden käytön kokeilulle muissakin esiopetusyksiköissä. Tämäkin voisi mielestämme olla hyvä jatkumo omalle opinnäytetyöllemme. Yhteistyön jatkaminen voisi olla hyvä toiminnallisen opinnäytetyön aihio jatkossa joillekin muille liikuntakasvatuksesta kiinnostuneille opiskelijoille.

Lähteet

- Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki -Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy.
- Beard, R.M. 1971. Piagetin kehityspsykologia. Helsinki: Kk:n kirjapaino.
- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva:WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J.1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakkarainen, P. 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Högström, B. & Saloranta, O. 2001. Esiopetus tavoitteellisen oppimispolun alkuna. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini. Helsinki: WSOY-pro Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikunta-pedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 17–27.
- Jantunen, T. 2009. Kuusivuotiaan kehityspsykologiaa. Teoksessa Jantunen, T. & Lautela, R (toim.). Kuningasvuosi - Leikin kulta-aika. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 73–88.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kangassalo, M. 2001. Tietotekniikan mahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa. Edita Publishing Oy.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 204–227.
- Kurkela, K. 1996. Leikin todellisuus. Teoksessa Jantunen, T. & Rönneberg, P (toim.). Anna lapsen leikkiä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 83–99.
- Kirveslahti, K., Siven, T., Vahala, M. & Vihunen, R. 2015. Kasvun aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lampinen, E. 2015. Lastentarhaopettaja. Ylämyllyn päiväkotii. Suullinen tiedonanto. Haastattelu lokakuu 2015.
- Lastentarhanopettajaliitto. 2004. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. fi-
le:///C:/Users/ASUS/Downloads/Lastentarhanopettajan+ammattietiikka0.pdf. 8.3.2017.
- Liperin kunta. 2013. Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Liperin kunta. 2015. Varhaiskasvatuspalvelut.
<http://www.liperi.fi/fi/asukkaille/varhaiskasvatus/> 8.11.2015.

- Nenonen, L. 2002. Esi- ja alkuopetusikäinen liikkuu - oppimisvalmiudet paremmiksi. Teoksessa Niikko, A (toim.). Esiopetusta linnan liepeillä. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 97–109.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetushallitus. 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja Joensuun seudun esiopetussuunnitelma.
http://www.liperi.fi/fi/document.cfm?doc=show&doc_id=5964.
8.11.2016.
- Opetushallitus. 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.
http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. 8.11.2016.
- Oulun Yliopisto 2013. Polar Active ja Activarium tutkimus.
<http://www oulu.fi/fsr/node/23203>. 15.1.2017.
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Juva. PS-kustannus.
- Pennanen, S. 2009. Lasten medialeikit päiväkodissa. Teoksessa Alanen, L. ja Karila, K (toim.). Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino. 182–206.
- Piiparinen, H-P. 2014. Tietotekniikan hyödyntäminen esikouluopetuksessa Toimintatutkimus Hallilan päiväkodissa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83685/Piiparinen_Hannu-Pekka.pdf?sequence=1Opinnäytetyö. 10.1.2017.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 138–152.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 463–481.
- Reunamo, J., Sönderqvist, H. & Tanner, K. 2014. Tietotekniikka ja mediakasvatus. Teoksessa Reunamo, J. (toim.). Varhaiskasvatuksen kehittäminen – Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä:PS-kustannus. 162–182.
- Salonen, K. 2012. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli. Teoksessa Hautala, T., Ojalehto, M. ja Saarinen, J. (toim.). Työelämää kehittämässä – Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Tampere: Turun ammattikorkeakoulu. 22–31.
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2013. Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). 2005.
- Turja, L. 2016. Teknologiakasvatus varhaisvuosina. Teoksessa Hujala, E. ja Turja, L (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 197–210.
- Suoninen, E. 2015. Kun tietokone vangitsee lapsen huomion. Teoksessa Lahikainen, A., Mälkiä, T., Repo, K (toim.) Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino. 182–204.
- Sääkslahti, A. 2013. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki. 580/2015.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.

<https://d2htbfmhc6rwjj.cloudfront.net/attachments/3/9/a/242148a2c41cd96aeaa3158727ce8.pdf> 28.9.2016.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja - Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Teknologian mahdollisuudet lasten
liikuntakasvatuksessa

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

Viinjärven esiopetus, Metsälän päiväkoti

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: esiopetuksen ja päiväkodin lapset

b) aineiston keruumenetelmä: _____

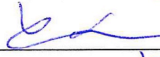
c) aineiston keruun ajankohta: _____

Opinnäytetyön tekijä/t:

Johanna Myymläinen

Tuula Järvinen

Opinnäytetyön ohjaaja/t:


Kirsi Lindt

Työelämäohjaaja:

12.10.2016



SIRKKA KORHONEN
Varhaiskasvatuksen johtaja

LIITTEET: - tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Liperin kunta /varhaiskasvatus
Toimeksiantajan edustaja:	Thomas Nukarinen
Osoite:	Viljatie 1 80400 Ylämylly
Puhelinnumero:	040 672 249
Sähköposti:	thomas.nukarinen@liperi.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Tuula Järvinen (1300718) Johanna Myyryläinen (1300717)
Puhelinnumero:	050 320 1661, 0400202068
Sähköposti:	Tuula.jarvinen@edu.karelia.fi Johanna.myyrylainen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Teknologian mahdollisuudet lasten lukiuntakasvatuksessa
Toteutusmuoto	Täsmällinen opinnäytetyö
Aikataulu	
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	

Toimeksiantajan sitoumukset

Opiskelijan sitoumukset

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Heli Makkonen Kirsi Lindlöf

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 28.9.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Tuula Järvinen Johanna Myyryläinen
Päiväys 27.9/16	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Thomas Nukarinen
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opas vanhemmille ja kasvattajille – Teknologia liikuntakasvatuksen tukena

SANAKIRJA - HETKINEN, MITÄS SE TARKOITTIKAAAN..

Liikuntakasvatus on liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin, ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista.

Fyysinen aktiivisuus on tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Aktiivisuus koostuu rauhallisesta touhuilusta, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta liikunnasta.

Fyysisesti passiivinen aika tarkoittaa liikkumatonta aikaa, johon kuuluvat mm. makoilu, paikoillaan istuminen, sekä sellaisen teknologian käyttö, joka sitoo lapsen paikoilleen (mm. television katsominen, pelikonsolilla pelaaminen)

TVT tarkoittaa tieto- ja viestintäteknikkaa. Käsite kattaa alleen paljon erilaisia laitteita, joita voidaan käyttää mm. kommunikoinnin välineenä, tietojenkäsittelyssä ja tiedon haussa.

QR-koodi on kaksiulotteinen viivakoodi, johon pystytään sisällyttämään tietoa erilaisessa muodossa. Koodiin voidaan sisällyttää esimerkiksi verkkolinkki, tekstiä tai kuvia ja videoita.

Motoriset taidot ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän edellyttämistä motoriikkaa vaativista haasteista. Motoriset taidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumis- ja käsittelytaitoihin.

Mediakasvatus on tietoista toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön median käyttöön ja mediataitoihin. Kasvatuksen tehtävänä on turvallisesti edistää median käyttötaitojen kehittymistä ja kykyä hyötyä ja nauttia mediasta ja sen luomista mahdollisuuksista. Tavoitteena on luoda tasapainoinen mediasuhde.

Aktiivisuusranneke Laite, jolla voi mitata ja seurata päivittäistä liikkumista ja fyysisistä aktiivisuutta

Älylaite on tietotekninen laite, joka on langaton ja helposti mukana kuljetettava. Esimerkiksi tablettitietokone ja älypuhelin.

“ÄITI SAANKO OLLA TAAS TABLETILLA?”

“JOO, ODOTA NIIN LAITAN ULKOVAATTEET PÄÄLLE!”

Onko tunti “ruutu-aikaa” päivässä tarpeellista alle kouluikäiselle? Eikö senkin tunnin voisi käyttää johonkin hyödyllisempään, esimerkiksi liikuntaan? Entä onko teknologiasta haittaa lapselle? Nämä kysymykset saattavat nykypäivänä mietityttää kasvattajia ja vanhempia. Etenkin lasten “ruutu-ajan” lisääntyminen ja liikunnan vähentyminen huolestuttavat. Lapset ovat entistä enemmän kiinnostuneita älylaitteista ja -peleistä, ja pihaleikit saattavat jäädä vähemmälle. Kuinka näihin haasteisiin voisi vastata? Voisiko teknologialaitteita hyödyntää esimerkiksi liikuntakasvatuksessa tai lapsen oppimisen tukena?

Tämä opas on suunnattu varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja lasten perheille. Opasvihkon tarkoituksena on antaa tietoa ja ohjeistaa vanhempia ja kasvattajia siitä, kuinka teknologiaa voidaan hyödyntää liikunnassa. Oppaassa esitellään arkipäivän teknologiavälineitä ja niiden soveltamismahdollisuuksia liikunnassa. Näitä vinkkejä perheet voivat hyödyntää arjen liikunnan monipuolistamisessa, ja päiväkodin kasvattajat tuomaan liikuntahetkiin vaihtelua. Tahdomme kuitenkin oppaassa korostaa, että teknologiaa voi oikein käytettynä hyödyntää liikunnan tukena, mutta se ei ole välttämättömyys.

(LAATIKKO) Hei vanhempi! Varmaan tiesit jo nämä faktat?

Runsas passiivinen “ruutu-aika” voi..

- häiritä unta
- lisätä levottomuutta
- vähentää aikaa, jonka lapsi käyttää liikuntaan

Mutta tiesitkö että teknologian avulla..

- voidaan motivoida ja innostaa lasta liikkumaan
- lapsi voi oppia hahmottamaan kehoaan
- voidaan tehdä liikuntahetkistä elämyksellisiä

OPITAAN LIIKKUMAAN JA OPITAAN LIIKUNNAN AVULLA?

(LAATIKKO) Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen avulla lapsi oppii liikkumaan ja oppii liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksella tuetaan lapsen synnynnäistä tapaa oppia itsestään ja ympäristöstään liikunnan ja leikin avulla.

- tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla sekä pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa.
- Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista

(LAATIKKO) Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa myönteisesti pitkälle myöhempään elämään. Liikunnallisen elämäntavan perustan luomisen ja liikunnan ilon löytämisen olisi hyvä olla tavoitteena lasten liikuntaa suunniteltaessa ja toteutettaessa.

(PUHEKUPLA) Aktiivisuus auttaa kehittämään lapsen oppimista, hahmotuskykyä, motorisia- ja sosiaalisia taitoja.

SUOSITUSTEN MUKAAN...

Uuden varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia (180 minuuttia päivässä). Kolmetuntinen fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu raskautuudeltaan monipuolisesta liikunnasta: rauhallisista arjen touhuista, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta touhuilusta. (HAHMOT) Suosituksien mukaan kaksi tuntia kolmesta lasten päivittäisestä liikunnasta tulisi koostua kevyestä ja reippaasta liikkumisesta, kuten esimerkiksi keinumisesta, tasapainoilusta, pyöräilystä tai retkeilystä. Yksi tunti tulisi olla vauhdikasta, kuormittavaa liikuntaa kuten esimerkiksi hyppely, hiihtäminen, vauhtijuoksu tai hippaleikit. (Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21).

LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN - MONTA KÄRPÄSTÄ YHDELLÄ ISKULLA!

(PUHEKUPLA/LAATIKKO) Esiopetuksen pohjalla Liperin kunnassa toimii laaja-alaisen osaamisen näkökulma. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Siihen kuuluu myös kyky käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Esimerkiksi kun lasten kanssa lähdetään liikkumaan, he oppivat samalla liikunnan kautta myös muita taitoja.

(PUHEKUPLA) Jokaisella perheellä on omat yhteiset tavat teknologian käyttöön. Miten teidän perheessänne käytetään teknologiaa? Millaisia sääntöjä ja tottumuksia teillä on niihin liittyen? Miten tapoja ja tottumuksia voisi muuttaa?

(VASTAUS) Mie saan pelata tätä peliä vaan puoli tuntia päivässä!

(VASTAUS) Miepä saan olla valokuvasuunnistusta vaikka kaksi tuntia ulkona!

(PUHEKUPLA) Teknologia voi tehdä meistä helposti liikkumattomia ja passiivisia, jos annamme niin tapahtua. Se voi tehdä meistä myös normaalia aktiivisempia ja motivoida liikuntaan ja sen myötä terveelliseen elämäntyyliin.

(LAATIKKO) Teknologia ei ole tänä päivänä enää pelkkää ruudun edessä istumista ja pelien pelaamista, vaan sen yleistyminen on tuonut mukanaan myös monenlaisia aktiivisempia vaihtoehtoja.

(PUHEKUPLA) Hei! Tässä muutamia käytännön esimerkkejä siitä, kuinka voit lähteä reippailemaan vaikka esimerkiksi tabletin kanssa.

“OTETAAN KUVA JA NÄYTETÄÄN SITTEN MUMMOLLE!” - VALOKUVA-SUUNNISTUS

Valokuvasuunnistuksessa maastosta tai ympäristöstä otetaan kuvia, jotka toimivat suunnistusrasteina. Ympäristönä voi toimia vaikka oma kotipiha, lähimetsä tai päiväkodin piha-alue. Valokuvasuunnistus onnistuu parhaiten noin 2-4 hengen pienryhmissä aikuisen opastuksella. Kahdella pienryhmällä on kullakin omat tabletit, joiden avulla ympäristöstä otetaan kuvia. Jokainen lapsi saa kokeilla kuvan ottamista. Valokuvaamisen jälkeen pienryhmät vaihtavat tabletteja keskenään, ja ympäristöstä etsitään suunnistaen toisen ryhmän ottamat kuvat.

(LAATIKKO) Valokuvasuunnistuksessa kehittyvät lapsen sosiaaliset, kognitiiviset ja motoriset taidot. Siinä yhdistyvät muun muassa yhteistoiminnallisuus, ulkoilu, ongelmanratkaisu, elämyksellisyys ja rasittavuudeltaan vaihteleva liikunta.

Huomioita ja vinkkejä:

- Suunnistaa voi tablettitietokoneiden, kameran, älypuhelimien, tai vaikka actionkameran (esimerkiksi GoPro) avulla - vain mielikuvitus rajana!
- Lähtekää suunnistamaan koko päiväkodin voimin, omassa pienryhmässä tai vaikka pihapiirin naperoiden kanssa
- Huomioi ulkolämpötila ja sää - kovalla pakkasella laitteet toimivat hitaasti ja sormet jäätyvät! Hrrr...
- Pohtikaa yhdessä lasten kanssa millaisia kohteita kannattaa kuvata - jos valitset kuvauskohteeksi esimerkiksi auton, se saattaa olla jo poissa silloin kun rastia lähdetään etsimään!
- Vaihtele suunnistuksen fyysistä rasittavuutta esimerkiksi kisailulla tai eri liikkumistavoilla rastien välillä: juoskaa, ryömikää, pomppikaa!
- Millaisia asioita löydät ympäristöstä? Kumpi löytää ensin?

“OPE, KATO KU MIE POMPIN!” “VAU, TEE UUDESTAAN NIIN SAADAAN SE VIDEOALLE!” - TAITOJEN OPETTELU VIDEOINNIN AVULLA

Tablettien avulla voi myös opetella ja oppia hienosäätämään erilaisia liikkeitä, esimerkiksi sillan tekemistä, kuperkeikkoja, käärynyöriä, ja käsilläseisontaa. Lapsen suorituksia kuvataan tai videoidaan, jonka jälkeen he saavat yksin tai yhdessä katsoa tablettilta miltä liike näyttää. Lapsen kanssa voi yhdessä arvioida kuinka liike toteutuu, miltä sen tulisi näyttää, ja miten sen voisi tehdä paremmin. Videoinnin ja kuvaamisen avulla lapsen kehon ja liikkeen hahmotus kehittyy. Kuvien ja videoiden katsomisen ja liikeratojen pohtimisen jälkeen liikkeitä voidaan yrittää uudelleen. Lopuksi voidaan yhdessä pohtia, miltä liikkeiden teko tuntui, mikä sujui ja missä kaivataan kehitystä.

(LAATIKKO) Kuvan käyttäminen uuden taidon opettelussa lisää lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoa. Lapsi pääsee kuvan tai videokuvan avulla tarkkailemaan omia liikeratoja, kehon asentoa ja liikettä suhteessa ympäristöön. Kuvan avulla lapsi oppii myös tekemään havaintoja omasta asennosta, ja muokkaamaan asentoa katsotun kuvan pohjalta.

Huomioita ja vinkkejä:

- Kuvaaminen voi olla arkista ja rentoa - ottakaa kuvaaminen osaksi arkea!
- Kokeile kahdestaan lapsen kanssa, koko perheen voimin, päiväkodin pienryhmässä ja niin edelleen!
- Kokeile esimerkiksi käsilläseisontaa, kuperkeikkoja, pallon pompottelua, tanssiliikkeitä, puuhun kiipeämistä - vain mielikuvitus rajana!
- Huomioithan turvallisuuden - emmehän halua nyrjähtäneitä nilkkoja tai mustelmia!
- Ohjaa lapsen huomio siihen missä lapsi jo onnistuu, ja pohtikaa yhdessä missä tarvitaan vielä harjoittelua
- Voisiko lapsi kuvata myös aikuisen liikkeitä?

“LEIKITÄÄNKÖ FROZENII?” – SATUJOOGA

Yhteinen satujuogahetki yhdistää sadullisuuden, liikunnan ja teknologian. YouTube-palvelusta löytyy eri aiheisia satujuogavideoita, esimerkiksi Frozen ja Star Wars teemoilla. YouTubesta löytyy tähän tarkoitukseen oivallinen kanava Cosmic Kids Yoga (<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>). Videoita voi katsoa heijastettuna videotykitiltä, television kautta, tietokoneelta, tai pienemässä ryhmässä vaikka tabletilla. Videot ovat englanninkielisiä ja siksi niiden seuraaminen voi vaatia aikuisen ohjausta ja esimerkkiä. Satujuogassa yhdistyy elämyksellisyys, leikillisuus ja lapselle ominainen tapa liikkua.

(LAATIKKO) Arjen hektisessä huiskeessa tekee hyvää välillä rauhoittua. Lisäksi jooga auttaa kehittämään kehon hahmotusta, ja tarjoaa mukavan yhteisen liikuntahetken.

Vinkkejä:

- Musiikki toimii hyvänä tunnelman virittäjänä ja liikuntakokemuksen elävöittäjänä
- Varaathan joogalle rauhallisen tilan ja ympäristön
- Sovella! Internetistä löytyy paljon erilaista satujumppa-materiaalia, niin vauhdikkaamman kuin rauhallisemmankin liikunnan ystäville
- Jooga voi olla mukava yhteinen rentoutumishetki vaikka koko perheelle tai päiväkotiryhmälle
- Voitaisiinko joogan avulla rauhoittua vaikka ennen päiväunia tai nukku-
maanmenoaikaa?

“PALJON SIE SAIT SIIHEN? KATO, MYÖ SAATIIN SAMAN VERRAN!” - AKTIIVISUUSRANNEKE

Tablettitietokoneiden lisäksi voidaan käyttää esimerkiksi aktiivisuusrannekkeita. Rannekkeita on monenlaisia ja esimerkiksi Polarilla on lapsen ranteeseen sopivat Polar Active kellot. Rannekkeita voi käyttää eri tavoin. Rannekkeet toimivat hyvänä fyysisen aktiivisuuden mittarina, ja niiden avulla voi mitata ja tarkkailla omaa sekä lapsen aktiivisuutta. Mittareihin pystyy muun muassa asettamaan tavoitteet omalle fyysiselle aktiivisuudelle.

Mittareita voi käyttää esimerkiksi yhden päivän ajan, tai ne voidaan pitää rannekeissa vaikka viikon ajan. Mittauksen jälkeen voidaan yhdessä katsoa ja pohtia kerrytettyä aktiivisuutta.

Huomioita ja vinkkejä:

- Kuinka paljon lapsiryhmänne liikkuu? Entä koko päiväkotit? Entäs äiti ja isi vastaan lapset, kummat liikkuvat arkena enemmän? Voittaja saa valita perjantaileffan!
- Ranneke voi toimia motivaattorina, innostajana, itsetarkkailun välineenä
- Mittariin kertyneiden arvojen läpikäyminen yhdessä lapsen kanssa on tärkeää, lapsen kanssa voidaan yhdessä pohtia minkälainen aktiivisuus kertyy mittariin, ja miten se siinä näkyy (esimerkiksi kahden tunnin ulkoilu vs. rauhallinen leikki paikallaan)
- Alle kouluikäisten liikunnan ei kuitenkaan ole tarkoitus olla suorituskeskeistä, liikunnan tulee olla lapselle leikinomaista, sillä liikunnan ilo tulee lapselle leikin kautta!

“KEN AARTEEN LÖYTÄÄ.. “ - QR-KOODISUUNNISTUS

QR (Quick Response) -koodien lukemiseen tarvitaan älylaite, sekä siihen tarkoitettu sovellus, jolla koodeja pystytään lukemaan. Koodien luomiseen on myös oma, helppokäyttöinen sovellus. Ne löytyvät kunkin älylaitteen sovelluskaupasta (Google Play, App Store jne.) ja ne ovat ilmaisia. “QR Reader for iPhone” on esimerkki Applen älylaitteisiin ladattavasta QR-koodilukijan ilmaissovelluksesta. Samsungin laitteeseen voit kokeilla esimerkiksi sovellusta “Qr Droid Private”.

QR -koodeihin pystyy sisällyttämään tehtäviä, kuten esimerkiksi erilaisia liikuntatehtäviä. Koodien takana olevat tehtävät voivat olla mitä vain, erilaisista peleistä loruleikkeihin (esimerkiksi varvashippa, rapukävelykisa, kuperkeikka). QR-koodeja voidaan soveltaa muun muassa suunnistuksen tyyliin.

Koodilappuja voidaan esimerkiksi piilottaa ympäri kotia tai pihaympäristöä, ja löydettyään lapset voivat lukea sen älylaitteella ja tehdä koodin takana olevan liikuntatehtävän. QR-koodisuunnistusta voidaan toteuttaa isommissa tai pienemmissä ryhmissä.

(LAATIKKO) Elämyksellinen suunnistus on lapselle mielekäs ja leikinomainen tapa liikkua. Koodien taakse voi kätkeä erilaisia liikunnallisia tehtäviä ja harjoituksia. QR-koodisuunnistusta voi hyödyntää myös muussa opetuksessa!

Huomioita ja vinkkejä:

- Tee QR-koodisuunnistuksesta aarteenetsintää - sehän voisi olla hauska ohjelmanumero vaikka synttäreillä! Jihaa!
- Koodeja voidaan soveltaa myös muussa opetuksessa ja kasvatuksessa, esimerkiksi kirjainten ja numeroiden opettelussa
- Jos lapset eivät osaa vielä lukea, tarvitaan aikuista lukemaan koodin takana oleva tehtävä

puhekupla Hei! Tässä oli muutama vinkki siitä, kuinka voit yhdistää teknologian liikuntaan. Mahdollisuuksia on rajattomasti, kokeile rohkeasti uusia ideoita ja sovelta! Tässä vielä muutama, mistä lähteä liikkeelle:

Muita mahdollisia tapoja hyödyntää teknologiaa liikunnassa?

- Sykkeen mittaus sykemittarilla
- Wii- pelikonsoli
- Pokemon Go- peli
- Sport Tracker- sovellus
- Geokätköily
- Jungle Race- peli

Linkkivinkit:

<https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tukea-varhaisvuosien-liikuttajille/liikuntavinkit/>

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Suunnittelu/>

“NO KYLLÄHÄN TÄÄ VOIS TOIMIA KUNHAN MUISTAT AINAKIN NÄMÄ JUTUT!”

- Opasta lasta laitteen turvalliseen käyttöön
- Onko laitteita aina tarpeellista ottaa mukaan liikuntahetkiin?
- Vaikka laitteet ovat toiminnassa mukana, mennään “liikunta edellä”!
- Älä anna huonon sään estää touhuilua - sujauta tabletit suojaan minigrip-pusseihin ja laittakaa käteen kosketusnäytölle tarkoitetut sormikkaat!
- Muista että välillä internet-yhteys pätkii, akut voivat olla loppu, sovellukset jumittavat. Älä anna niiden estää liikkumaan lähtemistä ja toiminnan aloittamista - muista kärsivällisyys ja varasuunnitelmat!
- Muista, että teknologian hyödyntämiseen ei tarvita erityistaitoja, jo perustaidot (esimerkiksi valokuvaaminen tabletilla) riittävät!

Tämän oppaan ovat koonneet sosionomiopiskelijat Tuula ja Johanna opinnäytetyönsä tuotoksena. Opinnäytetyön aiheena on Teknologian mahdollisuudet liikuntakasvatuksessa, ja se tehtiin toimeksiantona Liperin kunnan esiopetukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella teknologian hyötyjä ja mahdollisuuksia lasten liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen, ja käytännön osuudessa ohjasimme viisi erilaista liikuntatyöpajaa Viinijärven esiopetusryhmässä. Työpajojen tavoitteena oli selvittää miten eri teknologialaitteita voidaan hyödyntää lasten liikunnassa, ja miten niitä voidaan soveltaa käytännössä. Ohjaamissamme työpajoissa kokeilimme yhdessä lasten kanssa muun muassa tablettitietokoneita, aktiivisuusrannekkeita ja älypuhelimia. Oppaassa esittelemämme menetelmät pohjautuvat kokemuksiimme ja havaintojamme ohjaamistamme työpajoista.

LÄHTEET:

(Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; Liperin kunta 2013; Kivelä 2013.)

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

(Suoninen 2015, 182).

(Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016, 26.)

(Sääkslahti 2013,151).