

LAPSEN MAAILMAA ETSIMÄSSÄ

Opas lapsilähtöisempään liikuntaan

Heta Rastas

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Heta Rastas	Vuosi	2016
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Päiväkoti Melli		
Työn nimi	Lapsen maailmaa etsimässä Opas lapsilähtöisempään liikuntaan		
Sivu- ja liitemäärä	44 + 1		

Opinnäytetyöni käsittelee lapsilähtöisempää liikuntaa. Olen tehnyt oppaan päiväkotilasten lapsilähtöisemmästä liikunnasta ja siitä, miten liikunnasta saataisiin lapsilähtöisempää. Oppaan tarkoituksena on helpottaa päiväkodin työntekijöiden arkea sekä luottamaan siihen, että lapset voivat itsekin suunnitella ja päättää mitä haluavat tehdä. Oppaallani haluan myös lisätä lasten osallisuutta päiväkodin toiminnassa.

Oppaan tekemiseksi käytin apunani havainnointia, jonka tein päiväkodissa Varsinais – Suomessa. Havainnoinnin avulla pystyin huomaamaan erilaisia kohtia, joihin minun tulee kiinnittää huomiota. Havainnoinnin muotona käytin osallistuvaa havainnointia, jolloin menin mukaan päiväkodin toimintaan ja olin yksi ryhmän jäsenistä. Olin ryhmän toiminnassa mukana viikon ja tässä ajassa sain tarvittavan määrän tietoa mukaani.

Päiväkodissa ollessani huomasin, että ulkoilun ja niin sanotun vapaiden hetkien aikana toiminta oli lapsilähtöistä. Vapaiden hetkien aikana lapset saivat leikkiä ja liikkua miten itse halusivat. Liikuntatuokiot olivat suurimmaksi osaksi aikuislähtöisiä. Ilmapiiri päiväkodissa oli omaan toimintaan ja ajatteluun rohkaisevaa ja kannustavaa. Lasten osallistamista oli hieman ja sitä voisikin vielä vähän tulevaisuudessa lisätä.

Avainsanat

fyysinen aktiivisuus, lapsilähtöisyys, liikunta, liikuntakasvatus, varhaiskasvatus

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sport and
Leisure
Bachelor's Degree in Sport and
Leisure

Author	Heta Rastas	Year	2016
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Päiväkoti Melli		
Subject of thesis	Looking for Child's World A Guidebook for Child-oriented Exercise		
Number of pages	44 + 1		

The thesis deals with child-oriented exercise. A guidebook was made about child-oriented exercise for the kindergarten. The guidebook deals with child-oriented exercise and how to increase the kindergarten exercise to be more child-oriented. The object of the guidebook is to help kindergarten employee's routines and make them trust children themselves to make decisions and plans for physical education. One theme was also involving children in exercising.

In this thesis observation was used to make the guidebook. Observation helped the author to see things from a different perspective. Participatory observation was carried out in the kindergarten during the week. The observation in one week gave enough information for kindergarten exercise. The aim of the first day at the kindergarten was get to know the employees, children and their habits. Confidence between the author, children and employees helped the observation.

The results show that outdoor activities and free games were the most child-oriented activities. Physical education was more adult-oriented. The atmosphere in the kindergarten was very inspiring and that should encourage children to make their own decisions. The children were clever and can do more if the employees involve them more in action.

Key words physical activity, child-oriented, exercise, physical education, early childhood education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
1.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	5
1.2	Toimeksiantaja	6
2	VARHAISKASVATUS, ESIOPETUS JA LIIKUNTA.....	7
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	7
2.2	Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen liikunnan suositukset	8
3	FYYSINEN AKTIIVISUUS	12
3.1	Lasten fyysinen aktiivisuus	12
3.2	Lapsen erilaisten taitojen kehittyminen	15
3.2.1	Motoriset perustaidot	15
3.2.2	Psykomotoriset taidot	17
3.2.3	Havaintomotoriset taidot.....	18
3.2.4	Kognitiiviset taidot.....	18
4	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	20
4.1	Liikuntakasvatuksen tarkoitus	20
4.2	Liikuntakasvatus päiväkodeissa.....	21
4.3	Lapsilähtöinen liikuntakasvatus	22
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	25
5.1	Suunnittelu ja toteutus	25
5.2	Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmien valinta	27
5.3	Havainnoinnin tulokset.....	29
5.3.1	Lapsilähtöisyyttä tukevat opetustyyliä päiväkodissa	29
5.3.2	Ilmapiiri päiväkodin liikuntatuokion aikana	29
5.3.3	Lasten liikunnallinen osallisuus päiväkodissa	30
5.3.4	Lapsilähtöisyyden näkyminen päiväkodin arjessa	31
5.4	Oppaan tarkoitus ja tavoitteet	32
5.5	Oppaan tekoprosessi	33
5.6	Sisältö	33
5.7	Työn luotettavuus ja eettisyys	34
6	POHDINTA.....	36
6.1	Opinnäytetyöprosessin pohdintaa.....	36
6.2	Oppaan tekoprosessin pohdintaa	38
6.3	Johtopäätökset	39
	LÄHTEET.....	40
	LIITE	44

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas alle kouluikäisten lasten liikuntaan päiväkodeissa. Päiväkodeissa useimmiten luovutaan liikuntatuokiosta päivän aikana, jos on jotain muuta luvassa. Opinnäytetyössäni keskitytään myös liikunnan, lapsilähtöisyyden ja lasten osallisuuden lisäämiseen päiväkodeissa. Opinnäytetyöni tavoitteena on saada päiväkodin liikunnasta lapsilähtöisempää ja helpottaa päiväkodin työntekijöiden arkea.

Tarkoitukseni on tehdä opas lapsilähtöisemmästä liikunnasta päiväkoteihin. Toiveena olisikin, että päiväkodin työntekijät ottaisivat oppaan käyttöön ja lisäisivät lapsilähtöistä toimintaa liikunnassa ja lasten osallisuutta liikunnallisesti päiväkodissaan. Osallisuuteen sisältyy muun muassa suunnitteluun ja päätöksentekoon mukaan ottaminen. Tämän oppaan avulla toivoisin, että päiväkotien liikunnasta tulisi lapsilähtöisempää.

Varhaislapsuutta pidetään tärkeimpänä oppimisen ja kehityksen kannalta. Lapset oppivat ja kehittyvät parhaiten kokeilemalla, esimerkiksi leikin avulla. Lapsuudessa eivät riitä aikuisten tavoin vain kerran tai kahdesti viikossa suoritettavat liikuntatuokit, vaan lapsilla pitäisi olla liikuntaa päivittäin. (Karvonen, Siren – Tiusanen & Vuorinen 2003, 12 – 15.) Monet pihaleikit ovat vähentyneet ja leikit ovat siirtyneet enimmäkseen sisätiloihin. Luonnonomaiset leikkipaikat ovat vähentyneet ja lasten leikkipaikkoina toimivat nykyään leikkipuistot, jotka ovat aidattuja. Lapsille tulee antaa aikaa ja rauhaa leikkien keksimiseen ja mielikuvituksen kehittymiseen (Karvonen ym. 2003, 12 – 13.)

Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan on alkanut jo muutama vuosi sitten. Ryhmiä ohjatessani olen huomannut, miten vaikeaa joillekin lapsille on hahmottaa palloa ja liikkuminen sen kanssa on vaikeaa. Myös juokseminen ja hyppääminen eivät onnistu kaikilta. Nykyään päiväkodeissa liikuntatuokioiden määrä on vähentynyt. Vuosien 2001 – 2003 aikana tehdyn tutkimuksen mukaan päiväkodeissa talvillejä oli vain kohtuullinen määrä, pelailua, uintia ja pyöräilyä oli harvoin. Television

ja tietokoneen ääressä istuminen veivät enemmän aikaa kuin edellä mainitut liikuntatuokit. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 54.) Tällä oppaalla haluaisinkin, että liikuntaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota päiväkodeissa ja että toiminta olisi lapsilähtöisempää.

Olen ottanut opinnäytetyöhöni mukaan pienen tutkimuksellisen osion. Osallistuvassa havainnoinnissa tarkkailija on aktiivisesti mukana ryhmän toiminnassa tai siirtyy sivuun ja toimii tarkkailijana. Tarkkailija luo ryhmään hyvät vuorovaikutussuhteet. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 82.) Havainnoinnin avulla pystyin tarkkailemaan päiväkodissa tapahtuvaa toimintaa ja huomaamaan mihin seikkoihin minun tulisi kiinnittää huomiota. Päiväkotiin mennessäni menin mukaan heidän toimintaansa viikoksi ja olin yhtenä osana heidän ryhmäänsä. Päiväkodissa ollessani pyrin luomaan mahdollisimman hyvän luottamuksen lapsiin ja työntekijöihin, jotta toiminta olisi mahdollisimman rentoa ja luonnollista. En saisi havainnoinnin avulla luotettavia tuloksia, jos toiminta olisi teeskenneltyä tai näyteltyä.

1.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajanani on Päiväkoti Melli Varsinais-Suomesta, joka on valmistunut vuonna 2012. Päiväkoti toimii keskellä maaseudun rauhaa, jossa on 1 – 6- vuotiaita lapsia päivähoidossa ja jonka mukana toimii myös esikoulu. Ryhmässä oli 5 – vuotiaita ja esikoululaisia, jossa olin mukana. Lapset olivat hyvin motivoituneita, innokkaita ja kekseliäitä. Lastentarhaopettajat ja lastenhoitajat olivat ystävällisiä ja innokkaita ottamaan uusia asioita vastaan.

Tämän opinnäytetyön aihe ei tullut suoraan toimeksiantajalta, vaan olin itse suunnitellut aiheen ja miten aion työni toteuttaa. Tästä syystä lähdinkin miettimään, millaiseen päiväkotiin haluaisin opinnäytetyöni toteuttaa. Paras mahdollinen vaihtoehto oli päiväkotia maaseudun rauhassa, joka ei ole suuntautunut tai painottanut tiettyä osa-aluetta, kuten liikuntaa. Oma kiinnostukseni päiväkodissa työskentelestä ja päiväkotien liikunnasta sai minut tarttumaan tähän aiheeseen. Tavoitteenani on seuraavaksi päästä opiskelemaan varhaiskasvatusta ja koin tämän ponnahduslautana tulevaisuudessa omalle tavoitteelleni. Sain heiltä paljon erilaisia vinkkejä ja hyvää työkokemusta.

2 VARHAISKASVATUS, ESIOPETUS JA LIIKUNTA

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lasten erilaisissa elämänpiireissä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on edistää lasten kasvua, kehitystä ja oppimista tasapainoisesti. Varhaiskasvatus on yhteiskunnan järjestämä, tukema ja valvova kokonaisuus, johon kuuluu kasvatus, hoito ja opetus. (Stakes 2005, 11.) Varhaiskasvatuksen liikunnan tulee tukea lapsen myönteistä suhdetta omaan kehoon. Tämä tukee samalla lapsen omaa käsitystä itsestään liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.) Liikunnalla tarkoitetaan säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, joka on tarkoituksella tehtyä. Liikunnalla pyritään kohottamaan kuntoa, parantaa terveyttä, kehittää omia taitojaan ja itseään sekä tuottamaan iloa. (Lämsä 2009, 15.)

Esiopetuksella tarkoitetaan opetusta, jonka kunta järjestää lapsille oppivelvollisuutta edeltävänä vuonna. Esiopetuksessa toiminta perustuu elinikäiseen oppimiseen ja sitä suunnitellaan lapsilähtöisesti ja lapsen positiivisen minäkuvan vahvistamiseen. Esiopetusta järjestetään, jotta havaitaan lapsella mahdolliset tuen tarpeet ja näin ollen ehkäistään mahdollisia vaikeuksia. (Opetushallitus 2016, 12.)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Päiväkodeissa liikuntaa suunnitellaan ja toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan. Ensin laaditaan vuosisuunnitelma ja tämän jälkeen kuukausi- ja viikkosuunnitelmat. Suunnittelussa on otettava huomioon lapsen tarpeet ja monipuolisuus liikuntakasvatuksessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465 – 466.) Alle kaksivuotiaat lapset tutustuvat omaan kehoonsa etsimällä ja löytämällä nenän, suun, korvat, silmät ja navan. Lähellä kahta vuotta tavoitellaan lapsen liikkumista ja ruokailua itsenäisesti, kun taas 3 – 4-vuotiaat hahmottavat jo oman kehonsa. He paikantavat kehon osia ja pyydettyä liikuttavat käsiä, jalkoja, varpaita, päätä, sormia, vatsaa ja takapuolta. Tässä ikävaiheessa erityisen tärkeää on liikkuminen erilaisissa ympäristöissä eri vuodenaikoina ja välineillä. Nämä

edistävät lasten motoristen taitojen harjoittelua, peseytymistä ja pukeutumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.)

Ikävaiheessa 5 – 6-vuotiaat lapset tunnistavat ja tahdonalaisesti liikuttavat lantiota, kaulaa, olkapäitä, polvia, kantapäitä, reisiä ja jalkapohjia. Kun lapsen lateraalisuus kehittyy, lapsi pystyy liikuttamaan ja tunnistamaan kehon eri puolia (oikea – vasen, etu- ja takapuoli). Motoriset perustaidot tulevat selväksi ja automatisoituvat. Tämä mahdollistaa erilaisten liikunnallisten perustaitojen opettelun (luistelu, pyöräily, hiihto, uinti). Karkeamotorisia taitoja vahvistetaan monipuolisilla pallonkäsittelyillä, jotka luovat pohjan hienomotorisille taidoille. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset laatii varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä. Se on päätenyt kuuteen erilaiseen suositukseen. Ensimmäisenä on, että lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä. Liikunnan aikana lapsen tulisi hengästyä. Toisena, lasten tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja joka päivä. Harjoittelu tulisi toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, jolloin harjoittelusta tulee monipuolisempaa. Kolmantena varhaiskasvattajat suunnittelevat monipuolista ja tavoitteellista liikuntaa päivittäiseen toimintaan. Neljäntenä lapsille tulee luoda turvallinen ja liikunnasta kiinnostuva ympäristö. Esteitä liikkumiselle tulee vähentää ja opettamista tapahtuu erilaisissa ympäristöissä turvallisesti liikkuen. Viidentenä suosituksena on, että lapsille annetaan liikkumiseen lasten liikunnan perusvälineistö. Niitä tulee olla riittävästi ja ne ovat helppo ottaa käyttöön. Kuudes suositus sisältää sen, että varhaiskasvatushenkilöstö on vuorovaikutuksessa lasten vanhempien kanssa. Yhteistyö on aktiivista kummaltakin osapuolelta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005, 3.)

2.2 Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen liikunnan suositukset

Vuoden 2016 varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa lasten liikunnan määrää päivässä on nostettu tunnilla. Vuoden 2005 suosituksissa reipasta ja aktiivista liikuntaa tulisi olla kaksi (2) tuntia päivässä, kun taas vuoden 2016 suosituksissa liikuntaa tulee olla kolme (3) tuntia päivässä. Päiväkodeissa liikunnan tulisi olla

monipuolista, paikallaan olemista tulisi vähentää ja henkilökunnan on huolehdittava, että lapset liikkuvat tarpeeksi ja monipuolisesti päivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13 – 14.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat muodostuneet Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimuksen pohjalta. Yleissopimuksesta on nostettu liikunnan suosituksiin yleisimmät fyysiseen aktiivisuuteen pohjautuvat oikeudet. Mukana ovat neljä yleisperiaatetta sekä viisi muuta periaatetta, joista neljä yleisperiaatetta ovat kielto syrjinnästä (2 artikla), lapsen etu ja sen ensisijaisuus (3 artikla, 1 kohta), lapsen oikeus elämään, kehitykseen ja henkiinjäämiseen (6 artikla) sekä lapsen oikeus tulla kuulluksi ja tuoda omat näkemyksensä esille (12 artikla). Yleisperiaatteilla on suuri merkitys lapsen etuihin ja niiden määrittelyssä. Määrittelyn yhtenä tärkeänä osana on myös lapsen omien ajatusten, kokemusten, mielipiteiden ja näkemysten huomiointi. (Muuronen 2016, 7 – 8.)

Viisi muuta periaatetta ovat seuraavat:

1. Vanhemmilla on suurin vastuu lapsen huolehtimisesta ja kasvatuksesta, mutta valtion ja kuntien tulee auttaa ja tukea vanhempia (18 artikla)
2. Lapsella on oikeus leikkiä, levätä, kulttuuri- ja taide-elämään sekä vapaa-aikaan (31 artikla)
3. Koulutuksessa pyritään lapsen lahjojen, persoonallisuuden sekä ruumiillisen ja henkisen valmiuden kehittämiseen (29 artikla, 1 kohta)
4. Lapsen terveys on tärkeää, hänellä on oikeus olla terve ja saada apua ja hoitoa, jos sairastuu (24 artikla)
5. Lapsen ollessa vammaisen, hänellä on oikeus elää täysipainoista ja hyvää elämää, jossa elinolot varmistavat itseluottamuksen ja ihmisarvon edistyksen sekä lapsen aktiivisen osallistumisen helpottaminen yhteisön toiminnassa (23 artikla).

Nämä artiklat tarkastelevat lapsen liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta, eivätkä vain kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Muuronen 2016, 8.)

Päivähoidossa olevilla lapsilla on viikossa vain yksi ohjattu liikuntatuokio. Ulko-leikit ovat sisäleikkeihin verrattuna paljon fyysisesti aktiivisempia, jolloin ne ovat suurinta ohjattujen sääntöleikkien ja oma- ja vapaaehtoisten leikkien aikana. Uudessa Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemissä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2016, 30) varhaiskasvattajia suositellaan suunnittelemaan päivät siten, että lapsilla toteutuu suositusten mukainen liikunnan määrä myös päivähoitossa. Lapsia tulee innostaa ja kannustaa monipuolisiin leikkeihin ja peleihin erilaisten ympäristöjen, toimintatapojen ja välineiden avulla. Varhaiskasvattajan tulee huolehtia siitä, että ilmapiiri on liikkumaan kannustava, innostava ja hyväksyvä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29 – 30.)

Lasten oppiminen ja kehittyminen tapahtuvat varhaislapsuudessa, jossa leikit ja oma kokeilu ovat suuressa roolissa oppimisen kannalta. Motivaatio ja halu oppimiseen saadaan aikaan leikkien ja erilaisen toiminnan avulla. Leikkien avulla monet motoriset perustaidot kehittyvät, sillä niissä esiintyy esimerkiksi juoksua, hypelyä, kiinniottamista tai heittämistä. Liikkuessa lapsen kunto kohenee ja hän saa muun muassa tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä liikkeitä aikaiseksi. Leikkiminen kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. Lapsen fyysiset taidot kehittyvät, kognitiiviset taidot saavat harjoitusta, itsetunto kohenee ja lapsen sosiaaliset taidot harjaantuvat. (Karvonen ym. 2003, 12, 137 – 139.)

Lapsilla jokaisena päivänä tulisi olla liikuntaa. Liian vähän liikkuvat lapset näyttävät käyttäytymisellään tarpeensa liikkua. Heistä tulee keskittymiskyvyttömiä ja ärsyyntyneitä, jolloin ohjaajan on vaikea käsitellä heitä ja heidän oikkujaan. Liikkumista tulisi olla päivittäin niin sisällä kuin ulkona ja toiminnan tulee olla erilaista. Ulkona tapahtuva liikunta voi olla muutakin kuin leikkipuistossa olemista, esimerkiksi pienet retket metsään tuovat vaihtelua päiväkodin arkeen. (Karvonen ym. 2003, 15.) Lasten kiinnostus liikuntaa kohtaan säilyy, kun sitä kehitetään helposta vaikeampaan. Erilaiset vaihtelut esimerkiksi välineissä ja ympäristöissä lisäävät kiinnostusta ja mielenkiintoa. Päiväkodeissa ohjaustoimintaa voidaan monipuolistaa yhdistämällä liikuntaleikkejä, erilaisia liikuntamuotoja ja taitoja. (Autio 1995, 37.)

Päiväkodit tekevät itselleen vuosisuunnitelman liikunnan osalta. Suunnitelmassa tulee näkyä ja myös toteutua vuoden eri ajat (kevät, kesä, syksy, talvi), monipuolisuus, erilaisten menetelmien ja välineiden käyttö. Tämän avulla lapsille löytyy jotakin uutta ja mielenkiintoista sekä haastavaa toimintaa. (Autio 1995, 25.) Päiväkotien tekemät varhaiskasvatussuunnitelmat eli VaSut (vuosisuunnitelma) tehdään kunnan antaman suunnitelman pohjalta. Kunnat tekevät oman suunnitelmansa valtakunnan tason pohjalta. Liikunnallisessa vuosisuunnitelmassa tulee näkyä liikunnan lisääminen, toiminnallisuus sekä liikuntamyönteisyys. Jokaisella lapsella on oikeus leikkiin ja liikuntaan. (Valo 2015, 35.)

Esikoulussa lasten liikunnan tulee olla monipuolista ja riittävää. Liikunnan tulee tukea lapsen hyvinvointia, oppimista ja kehitystä. Esikoulussa pyritään siihen, että liikunnasta tulisi lapsille elämäntapa, liikunta vahvistaisi hyvinvointiin perustuvia taitoja ja lapset oppisivat tekemään hyvinvointia edistäviä valintoja. (Opetushallitus 2016, 17.) Päivittäisen liikunnan avulla parannetaan lapsen fyysistä kuntoa, motorisia perustaitoja sekä liikehallintaa. Ohjattujen liikuntatuokioiden tueksi, lapset saavat leikkiä ja liikkua omaehtoisesti. Lasta tuetaan ja kannustetaan oma-aloitteisuuteen ja aktiivisuuteen. (Opetushallitus 2010, 16.)

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on tarkoituksenmukaista ja tahdonalaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa ja suurentaa energiankulutusta lepotasosta (Caspersen, Powell & Christensen 1985; Lämsä 2009, 15). Lapsilla reipas liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jossa lapsi hengästyy ja elimistön kuormitus lisääntyy. Lapset ovat fyysisesti aktiivisimpia vapaamuotoisen leikin ja ulkoilun aikana. (Sääkslahti 2015, 131 – 133.)

Aikuisen antama esimerkki ja kannustus sekä hyvät liikuntaan sopivat vaatteet lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Toimintaympäristöt, lasten yhteiset leikit ja välineet nostavat fyysistä aktiivisuutta. Välineiden tulee olla helposti saatavilla ja toimintaympäristöjä tulee vaihdella mielekkyyden ja monipuolisuuden takaamiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9 – 10.) Fyysinen aktiivisuus parantaa keskittymiskykyä ja vireystilaa, herkistää aistit opeteltavaan asiaan ja lisää sitoutuneisuutta (Reunamo & Kyhälä 2016, 56).

3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) mukaan lapsen tulee saada kolme tuntia reipasta liikuntaa päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Päiväkodeissa ulkoilun aikana tapahtuu eniten fyysistä aktiivisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta liikkuvaan elämäntapaan. Lapsia tulee jo varhaislapsuudessa innostaa liikkumaan. Päiväkodissa kylvetty innostuksen siemen saa aikaan sen, että vanhempana liikunnasta tulee elämäntapa. Varhaislapsuudessa toiset lapset ovat suurin liikkumisen edesauttaja lapsilla. Lapset saavat toisiltaan tukea liikkumiseen, mutta jos toisilta lapsilta vertais-tukea ei saa, on aikuisen rooli tukijana suurempi. (Reunamo 2014, 146, 155.) Lapset näkevät liikunnan mukavana ja hauskana ajanvietteenä mitä tehdään päivittäin. He kokevat sen hyvänä vuorovaikutuksen keinona muiden lasten ja aikuisten kanssa. (Virgilio 2006, 14.)

Reunamon tekemän tutkimuksen mukaan (2014) lasten fyysinen aktiivisuus on sisällä vähäisempää kuin ulkona. Päiväkodeissa tapahtuu ulkona liikkumista 57%

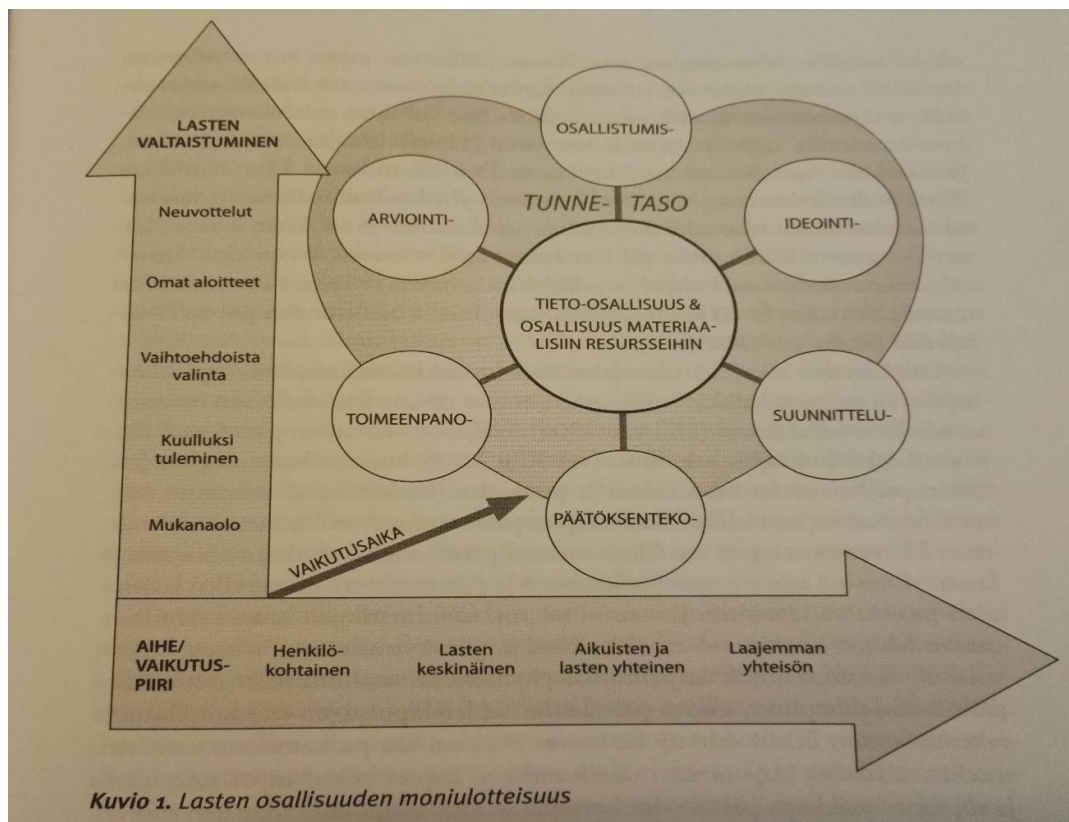
ajasta ja tutkimuksessa todettiin poikien liikkuvan enemmän kuin tyttöjen. Tytöt liikkuvat enemmän sisäliikunnan aikana, jolloin liikunta on aikuisen ohjaamaa ja tukemaa. Pojat taas liikkuvat enemmän ulkona. Tutkimuksessa tuli ilmi, että vapaan liikkumisen aikana ohjaajien valitsemilla välineillä voisi olla merkitystä lasten liikunta – aktiivisuudelle. Erityisesti tytöille valitut välineet ja tilat saattavat vähentää heidän liikkumistaan. (Reunamo 2014, 155.) Ohjaajan tulisi kannustaa lapsia liikkumaan enemmän, jolloin aktiivisuus paranisi. Tyttöjen kannustaminen liikuntaan on tärkeää, sillä tytöt liikkuvat vähemmän ja ovat poikia vähemmän aktiivisempia. (Valo 2015, 27.)

Vuosien 2001 – 2003 aikana tehdyn tutkimuksen mukaan 3 – 6-vuotiaat lapset liikkuvat päivän aikana lähes puolitoista tuntia päivässä. Viikonloppuisin kotona lapset liikkuvat hieman yli kaksi (2) tuntia päivässä. Ulkoilu oli lapsilla yleisin aktiviteetti. Muita aktiviteetteja olivat sisäliikunta, kävely, juoksu, hiihto ja musiikkiliikunta. (Nupponen ym. 2010, 154 – 155.) Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat erilaiset välineet, tilat ja ympäristöt, jossa lapset liikkuvat. Suuret tilat leikkiä, erilaiset telineet ja välineet saavat lapsen liikkumaan. Sisällä lapset voivat itse rakennella esimerkiksi ratoja ja ulkona monet telineet, hiekkalaatikot ja ylipäättään pihan suuruus lisäävät lasten innostusta liikuntaan. (Sääkslahti 2005, 17.)

Paljon liikkuvien ja leikkivien lasten kunto ja toimintakyky paranevat sekä heidän liikuntataitonsa kehittyvät. Liikunnallisesti aktiivisemmilla lapsilla on monipuolisemmat liikuntataidot kuin vähän liikkuvilla. Näitä taitoja kehittävät lasten omaehtoinen liikunta. Vaatteilla on suuri rooli aktiivisuuden suhteen, sillä mukavissa ja liikuntaan tarkoitetuissa vaatteissa on hyvä liikkua. (Sääkslahti 2015, 75.) Lapsilla fyysistä aktiivisuutta tapahtuu eniten leikkien aikana. Tällaisia leikkejä ovat muun muassa esine-, rooli- ja sääntöleikit. Esineleikissä lapset leikkivät erilaisilla leluilla ja välineillä esimerkiksi hiekkalaatikolla. Roolileikkejä ovat esimerkiksi kodin leikkinen yhdessä tai erilaiset eläinleikit. Sääntöleikki on porukan yhteistä toimintaa, jossa on mukana säännöt. Tällaisia leikkejä ovat muun muassa erilaiset hipat ja pelit. (Reunamo 2014, 122, 125.)

Vanhempien aktiivisuudella on myös vaikutusta lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhemman ollessa itse kiinnostunut liikunnasta, siirtää hän innostuksen ja kiinnostuksen lapseen. He liikkuvat yhdessä lasten kanssa ja hankkivat erilaisia välineitä liikunnan harrastamiseen. Jos vanhempi pakottaa lapsensa liikkumaan, myöhemmällä iällä lasta ei liikkuminen kiinnosta. Liikunnan tulisikin olla omaehtoista ja lapsen itsensä haluamaa. (Sääkslahti 2005, 18.)

Lasten osallistamisella ja osallisuudella (Kuvio 1.) pyritään lisäämään liikunnallista ja fyysistä aktiivisuutta. Päiväkodissa jo pienetkin lapset pääsevät osallistumaan päiväkodin arkeen pelkästään mukana olemisella ja osallistamalla päivän aikana tapahtuvaan toimintaan. Osallisuutta ja osallistamista voidaan lisätä siten, että lapset otetaan mukaan ideoimaan ja tekemään päätöksiä. Lasten osallisuutta tapahtuu useimmiten silloin, kun he leikkivät sisällä tai ulkona. Lapsia tulisikin ottaa mukaan myös yhteisten päätösten tekoon. Toiminnasta tulisi tällöin lapsilähtöisempää sitä mukaa, mitä enemmän lapset pääsisivät mukaan päätöksentekoon. (Turja 2011, 49 – 50.)



Kuvio 1. Lasten osallisuuden moniulotteisuus

Kuvio 1. Lasten osallisuuden moniulotteisuus (Turja 2011, 49)

3.2 Lapsen erilaisten taitojen kehittyminen

3.2.1 Motoriset perustaidot

Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Tasapainotaitoihin luokitellaan tasapainoilu, kääntyminen, heiluminen, venyttäminen ja pyörähtäminen sekä taivuttaminen, kieriminen, pysähtyminen ja väistyminen. Liikkumistaitoihin kuuluvat käveleminen, kiipeäminen, harppaaminen ja hyppääminen esteen yli sekä juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, laukkaaminen ja liukuminen. Välineenkäsittelytaitoihin luokitellaan heittäminen, kiinniottaminen, iskeminen, lyöminen ja potkaiseminen ilmasta. Välineen käsittelytaitoihin kuuluvat lisäksi kierittäminen, pomputteleminen, potkaiseminen sekä kauhaaminen. (Jaakkola 2013, 175.)

Tasapainotaitoja jaetaan vielä dynaamisiin ja staattisiin tasapainotaitoihin. Dynaamisilla tasapainotaidoilla säilytetään kehon tasapaino liikkeessa. Nämä taidot ovat tärkeitä, jotta lapsi oppii liikkumaan. He oppivat havainnoimaan ja reagoimaan ympäristön ärsykkeisiin, muutoksiin ja tapahtumiin. Staattiset tasapainotaidot ovat taitoja, jotka pitävät kehon tasapainossa lapsen ollessa paikallaan. Lapsen havainnoivat ja reagoivat ympäristössä tapahtuviin muutoksiin näkö- ja lihasaistin ja sisäkorvan tasapainoelimen avulla, jolloin he pystyvät ylläpitämään asentoaan ja tasapainoaan. Tasapainotaidot luovat pohjan muiden motoristen taitojen oppimiselle ja niiden kehittymiselle. (Sääkslahti 2005, 24.)

Liikkumistaidot luovat pohjaa lapsen liikkumiselle paikasta toiseen. Ilman tasapainotaitoja lapsi ei pystyisi liikkumaan. Lapsen on hallittava vartalonsa seisoesaan kahdella tai yhdellä jalalla sekä liikkeessään vartalon painopiste siirtyy tukijalan päälle. (Numminen 1999, 26.) Ensimmäisenä liikkumistaitona lapsi oppii kävelyn. Kävelyssä toinen jalka koskettaa maata koko ajan. Juoksussa kumpikin jalka on hetkellisesti ilmassa samaan aikaan. Kävely voi aluksi näyttää siltä, että lapsen jalat ovat koukussa koko ajan. Lapsilla juoksu kehittyy iän myötä. Aluksi askellus on lyhyttä, mutta vanhemmiten askelpituus pitenee. Juoksuun sisältyy

sarja hyppyjä, jolloin lapsi on oppinut huomaamattaan hyppyjä ja hyppelyjä. Hypelyt ja hyppyt tapahtuvat tasajalkaponnistuksella tai yhden jalan ponnistuksella. (Numminen 2005, 122, 126, 128 – 129.)

Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotorisissa taidoissa lapsi pystyy käsittelemään esineitä ja välineitä sekä roikkumaan telineissä. Hän pystyy roikkumaan niissä itse ja antamaan itselleen vauhtia. Hienomotorisissa taidoissa lapsen toimintaan tulee lisää täsmällisyyttä ja tarkkuutta. (Numminen 1999, 26.) Käsittelytaitoja kehitettäessä, tulee lapsen hyödyntää näköaistiaan lihas – jänneaistin ja ihon tuntoaistin kanssa. Nämä kehittyvät lapsen oman toiminnan kautta ja niitä tuleekin harjoittaa suurilla ja pienillä lihasryhmillä. Erilaisten välineiden ja telineiden käsittely koko kehon avulla luo lapselle erilaisia kokemuksia käsittelytaidoista. Käsittelytaitoihin liittyy vahvasti tasapaino- ja liikkumistaidot. Lapsi tarvitsee staattista ja dynaamista tasapainoa käsitelläkseen erilaisia välineitä ja liikkuessaan telineillä. Myös liikkumistaitojen yhdistäminen käsittelytaitoihin edesauttaa taitojen oppimista. (Numminen 2005, 136 – 137.)

Motoristen perustaitojen oppiminen lapsilla on tärkeää fyysisen toimintakyvyn ja liikunnallisen elämäntavan kehitykselle. Liikuntatuokioissa tulee varmistaa motoristen perustaitojen hallinta. Perustaitojen oppiminen on myös osa liikuntakasvatusta. Fyysiset ja aktiiviset leikit ja pelit sekä arkiliikunta kehittävät lasten motorisia perustaitoja. Näiden perustaitojen ollessa kunnossa, lapsen on helpompi liikkua eri ympäristöissä eri vuodenaikoina. (Jaakkola 2013, 176: Valo 2015, 20.) Asteittain vaikeutuvat tehtävät kehittävät lapsen motorisia perustaitoja. Toistojen avulla lapsen taidot automatisoituvat. (Sääkslahti 2007, 39.)

Opeteltaessa motorisia perustaitoja on otettava huomioon lasten yksilöllisyys sekä yksilölliset erot. Lasten kypsyminen tapahtuu eri tahtiin. Kypsymisellä tarkoitetaan tiettyä perimää ja suuntaa geenistössä. Kypsymisellä niin kuin oppimisellakin on merkittävä rooli lasten motoristen taitojen oppimisessa. (Autio 1995, 54.)

Ihmisen motorinen kehitys on nopeinta varhaislapsuudessa. Kehitystä tapahtuu niin perimän kuin ympäristön vaikutuksesta. Hyvä vuorovaikutus sosiaalisen ja

fyysisen kasvuympäristön kanssa luo mahdollisuuksia ja erilaisia virikkeitä liikunnallisten taitojen oppimiselle. Erot motorisessa kehityksessä johtuvat muun muassa biologiasta, perimästä, psyykkisestä ja fyysisestä kehitysvaiheesta sekä elintavoista (ravinto, uni, terveys). (Jaakkola 2013, 173 – 174.)

3.2.2 Psykomotoriset taidot

Psykomotorisissa taidoissa yhdistyvät psyykkisyys ja motoriikka. Siihen vaikuttavat ympäristö ja sen kanssa vuorovaikutuksessa olevat havaitseminen, tekeminen, tunteminen ja liikkuminen. (Miettinen 1999, 65.) Psykomotoriikka on motoristen ja psyykkisten tapahtumien toimintojen yhdistämistä. Siihen liittyy tiiviisti motoriikan ja kehon, psykeen ja mielen yhteys toisiinsa. (Zimmer 2011, 19.) Psykomotorisia taitoja kehitetään erilaisilla havainto- ja liikuntakokemuksilla. Näistä saadaan erilaisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka ovat tunneperäisiä prosesseja. Psykomotoristen taitojen kehittäminen parantaa muun muassa rentoutumis- ja keskittymiskykyä, aloite- ja toimintakykyä, vahvistaa lapsen itsetuntoa ja nostaa aktiivisuutta sekä paineen sietokykyä. Myös lapsen luottamus omiin kykyihinsä vahvistuu. (Miettinen 1999, 65; Zimmer 2011, 19.)

Liikunnan ollessa elämyksellistä ja kokemuksellista, se saa lapsen tuntemaan itsensä tärkeäksi ryhmän sisällä. Minäkuvan rakentuminen on positiivista ja lapsi kokee, että hän pystyy tekemään itse ja toimimaan itsenäisesti. Liikunnassa korostetaan elämyksellisyyttä, joka on lapselle omaehtoista. Hän pystyy säätelemään itse itseään sekä olemaan aktiivinen. Lapsen uteliaisuus kasvaa ja eri kiinnostuksen kohteet löytyvät. Erilaisia liikuntavälineitä, jotka kehittävät psykomotorisia taitoja ovat muun muassa pedalat, leikkivarjot, tasapainolaudat, erilaiset terapiapallot ja vatsalaudat. Lapsen itse keksimät leikit ovat hänelle itselleen tärkeitä ja ne kertovat lapsen omasta ajatusmaailmasta. Niihin liittyy erilaisia tarinoita ja mielikuvia, joista syntyy lapselle tärkeitä ja merkityksellisiä leikkejä. Lapsi matkii jotakin hänelle mieleen jäänyttä tilannetta, ihmistä tai eläintä. Hän voi leikin aikana tuntea itsensä mahtavaksi ja voimakkaaksi tai pieneksi ja heikoksi, jolloin hän saa erilaisen tunnekokemuksen. Leikin sisällä tulevat ilmeet ja eleet kertovat paljon lapsen kokemuksesta. (Zimmer 2011, 21 – 22, 75, 77.)

3.2.3 Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot ovat oman kehon ja sen eri osien hahmottumista suhteessa voimaan, aikaan ja tilaan. Havaintomotoriset taidot ja niiden oppiminen on tärkeää, jotta lapsi oppisi liikkumaan siten, ettei törmäile esineisiin ja pystyy tarttumaan erilaisiin välineisiin ja esineisiin. Nämä taidot vaativat myös ennakointia, joka ohjaa lasta erilaisiin toimintoihin ja liikkeiden suuntaamiseen. Ennakointia puolestaan ohjaa lapsen aistihavainnot (esimerkiksi näkö ja kuulo). Havaintomotoristen taitojen oppiminen auttaa myös hienomotorisimpien liikkeiden oppimiseen. (Sääkslahti 2005, 23.)

Tila, aika, voima ja vuorovaikutussuhteet vaikuttavat lapsen havaintomotoristen taitojen kehitykseen. Eri aistien tekemät havainnot muuttuvat aistimuksiksi niiden liikkussa tuovia hermoratoja (afferentit) pitkin, joille aivot hakevat merkityksen. Tämän jälkeen niistä muodostuu aivoissa mielikuva, liike tai taito, jolloin tieto tästä lähtee vieviä hermoratoja (efferentit) pitkin eteenpäin. Aistit antavat palautetta havaitsemistaan toiminnoista ja tapahtumista. Toiminnan päättyessä ne antavat palautetta siitä, mitä ensi kerralle jäi vielä korjattavaa. (Numminen 2005, 61.)

Silmä – käsi koordinaatio ja silmä – jalka koordinaatio lukeutuvat havaintomotorisiin taitoihin. Nämä taidot kehittyvät ja paranevat, kun lapsi harjaannuttaa omia karkeamotorisia käsittelytaitojaan. Lapsen saadessa tilaa omille liikkumistaidoilleen, hänen visuaalinen hahmottamisensa kehittyy. Tehdessään mahdollisimman paljon toistoja, liikkeet automatisoituvat ja tulevat tarkoituksenmukaisiksi. Dynaamisilla tasapainotaidoilla sekä karkeamotorisilla käsittelytaidoilla parannetaan eri aistien yhteistyötä (näkö-, tunto-, tasapaino- ja lihasaisti). (Sääkslahti 2015, 95 – 96.)

3.2.4 Kognitiiviset taidot

Kognitiivisia taitoja ovat muun muassa havaitseminen, kieli ja muistaminen. Taidot auttavat lasta oppimaan motorisia taitoja ja kehittämään niitä. Ne vaikuttavat

lapsen tyyliin liikkua, kokemuksiin, aisteihin, tunteisiin sekä kehollisiin tuntemuksiin. Lapsen uteliaisuus, kokemukset ja erilaiset ongelmanratkaisut kehittävät kognitiivisia taitoja. Lapsi tekee havaintoja eri aistien avulla ja kerää tällä tavoin itselleen tietoa ympäristöstään. Sensorisen integraation avulla lapsi pystyy yhdistämään aistien kautta tulleen tiedon toisiinsa. Sensorisen integraation kehittyminen on hidasta ja se kehittyy jokaisella eri tahtia. Myös tarkkaavaisuudella ja viireystilalla on vaikutusta havaitsemiseen. Tarkkaavaisuuteen on sidoksissa lapsen motivaatio kohdetta kohtaan ja viireystilaan vaikuttaa muun muassa väsymys ja nälkä. (Sääkslahti 2015, 93.)

Muisti on tärkeä osa kognitiivisia taitoja. Aikaisemmin opittu taito on voinut jäädä unohduksiin, mutta se löytyy usein pienen harjoittelun jälkeen. Muisto opitusta taidosta löytyy pitkäkestoisesta tai lyhytkestoisesta muistista. Jonkin aistikanaavan viesti kertoo lapselle taidosta ja saadun viestin avulla lapsi pystyy muistelemaan aikaisemmin opittua. Lapsen muisti ei ole kuitenkaan vielä niin kehittynyt kuin aikuisilla, jolloin ohjeita annettaessa lapselle on parempi kertoa opittavasta taidosta aluksi 1 – 2 ydinkohtaa. Kun lapsi on sisäistänyt ne, hänelle voi antaa lisäohjeita, sillä liiallinen tietotulva haittaa oppimista. Kielen kehittymisen kannalta ohjaajan kannattaa käyttää sanoja paljon hyödyksi ohjaustilanteissa. Ohjaaja voi nimetä esimerkiksi kehonosia, välineitä ja liikuntamuotoja liikkumisen aikana. Liikunnassa tarvittavat välineet sekä kehonosat ja liikuntamuodot tulevat lapselle tutummaksi ja konkretisoituvat, kun niille annetaan nimet. (Sääkslahti 2015, 97 – 99.)

Lapsen saadessa liikkua riittävästi päivän aikana, kehittyvät hänen kognitiiviset taitonsa. Lapsi pystyy keskittymään paremmin tekemisiinsä sekä hänelle asetettuihin tehtäviin. Lihas- ja tasapainoaistimusten yhdistäminen myönteisiin tuntoaistimuksiin saavat lapsessa aikaan tasapainoisen tunne-elämän. (Sääkslahti 2015, 95.)

4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntapedagogiikka eli liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikkumista tutkitaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Tätä harjoitetaan kouluissa, päiväkodeissa, liikuntajärjestöissä, seuroissa ja erityisesti kodeissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 18.) Liikuntakasvatusta käytetään apuna kasvatuksessa. Kasvatus tapahtuu liikunnan avulla ja sillä voidaan edistää yleisiä kasvatustavoitteita. (Laakso 2007, 21.)

Liikuntakasvatus on ohjattua ja säännöllistä toimintaa, jossa myös lapsille jätetään aikaa omille ideoille ja kiinnostuksen kohteille. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksella on merkitystä lapsen persoonallisuuden kehitykselle. Liikuntakasvatus pyrkii kehittämään lasta kokonaisvaltaisesti. Se ei pelkästään tue lapsen motorista kehitystä, vaan lisäksi emotionaalista, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. (Zimmer 2001, 111, 117.)

4.1 Liikuntakasvatuksen tarkoitus

Liikuntakasvatuksen avulla kasvatetaan lapsia innostumaan liikunnasta ja sen harjoittamisesta. Tällä kasvatuksella pyritään luomaan elinikäinen fyysisen aktiivisuuden siemen jokaiseen. Terveellisiin elämäntapoihin, liikunnan harrastamiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen käytetään apuna liikuntakasvatusta. Myös näihin liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita pyritään opettamaan. Lapsuudesta alkaen pyritään kasvattamaan liikuntamotivaatiota onnistumisien, onnistuneiden elämysten ja kokemusten kautta. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Liikuntakasvatus tutkii liikunnan opetusta. Tähän kuuluvat kolme erilaista määritelmää. Ensimmäisenä määritelmänä on opetukseen ja kasvatukseen liittyvien asioiden tutkiminen. Määritelmään sisältyy kasvatustutkimusta, jossa yhtenä osana on liikunta sekä liikunnan opetus ja millä tavoin liikuntaan kasvatetaan. Toisena määritelmänä on itsessään sana liikunta. Tähän sisältyy tarkoituksella aikaansaatu fyysistä aktiivisuutta ja energiankulutuksen lisääntymistä, joka saadaan aikaan lihastoiminnalla. Kolmantena määritelmänä pidetään tutkimista, jossa tutkimus ja tiede ovat pääosassa. (Laakso 2007, 16 – 17.)

Varhaislapsuuden liikuntakasvatuksen tavoitteena on kokonaispersoonallisuuden kehitys. Kokonaispersoonallisuudella tarkoitetaan lasten fyysistä ja motorista oppimista ja kehitystä, itsetunnon ja minäkuvan vahvistusta, ajattelutoimintojen tukemista ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Varhaisvuosina liikunnan tavoitteena on myös tukea lasten liikkumishalua, liikunnasta nauttimista sekä uteliaisuutta. Ohjaajien ja lastentarhaopettajien tulee mahdollistaa lapsilla omaa kehitystasoaan vastaavaa liikuntaa, joka on monipuolista ja he antavat lapsille mahdollisuuden tutustua ja hallita omaa kehoaan. Tärkeänä liikuntakasvatuksessa pidetään edellä mainittujen lisäksi lasten koordinaatiokyvyn parantamista ja motoristen perustaitojen monipuolista harjoittamista sekä rohkaisemista itsensä ilmaisuun liikunnan avulla, omien rajojen kokeilua ja omiin kykyihin luottamista. Lapsien tutustuminen uusiin telineisiin ja välineisiin sekä liikunnan järjestäminen erilaisissa ympäristöissä, fyysisen rasituksen ja levon kokeminen sekä mahdollisuus leikkiä toisten lasten kanssa mahdollistaa monipuolisen liikuntakasvatuksen. Toisten lasten kanssa leikkiminen opettaa lapsia yhteisiin leikkeihin ja sääntöihin. (Karvonen ym. 2003, 96 – 97.)

4.2 Liikuntakasvatus päiväkodeissa

Päiväkodeissa järjestettävän liikunnan tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Pää tavoitteena päiväkotien liikuntakasvatuksessa on, että lapsi pystyisi muodostamaan positiivisen suhteen omaan kehoon. Liikuntakasvatuksella tuetaan myös lapsen motorisia perustaitoja, karkeamotoriikkaa, oppimisvalmiuksien kehittymistä ja positiivisten käsitysten muodostumista itsestä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.)

Lapsilla tulee olla joka päivä tavoitteellista ja monipuolista liikuntaa. Ympäristön tulee olla houkutteleva ja mukaansatempaava sekä esteitä liikunnan harjoittamiselle tulisi vähentää. Päiväkodeissa liikuntaa opetetaan siten, että liikkuminen on turvallista. Päiväkodissa työskentelevien tulee myös huolehtia siitä, että lapsilla on liikuntaan tarvittava välineistö liikuntatuokioiden ja lasten omatoimisen liikkumisen aikana. Liikuntaa suositellaan olevan päivittäin vähintään kolme tuntia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005, 3; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Päiväkotien liikuntakasvatuksessa tärkeänä pidetään motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja. Näitä taitoja auttavat sisällä leikkiminen, erilaiset kisailut ja voimistelut, joihin lisätään erilaisia välineitä. Ulkona luonnossa retkeily, kiipeily telineillä ja monet pihaleikit edesauttavat näitä taitoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteina ovat muun muassa lapsen motoristen kykyjen parantaminen ja kasvattaminen. Tavoitteena on myös antaa lapselle mahdollisuus tutustua kehoonsa ja persoonaansa liikunnan avulla sekä tarjota lapselle liikunta- ja leikkimahdollisuuksia. Liikuntakasvatuksessa varhaiskasvattajan tulee tukea lasta luottamaan omiin motorisiin kykyihin ja arvioimaan taitojaan realistisesti, lapsen liikunnan ilon, toimintahalun ja uteliaisuuden säilyttämisessä. Liikuntakasvatuksen tavoitteiden täyttäminen edellyttää pedagogisten suuntaviivojen seuraamista. Tällaisia pedagogisia suuntaviivoja ovat avoimuus, elämyksellisyys, lapsilähtöisyys, omatoimisuus, päätäntämahdollisuus ja vapaaehtoisuus. (Zimmer 2001, 122.) Päiväkodeissa keskeisimpänä tavoitteena lapsilla on kehittää liiketietoisuutta sekä oppia liikkumaan liikunnan avulla. Parhaiten lapsi oppii liikkumaan erilaisissa arjen tilanteissa. (Numminen 2005, 193.)

Lapsilla on suuri sisäinen halu liikkua ja leikkiä. Lapsi hakeutuu sellaisten toimintojen ja tehtävien pariin, jossa toiminta vaikeutuu asteittain. Hän kokee mielihyvää hakeuduttuaan tällaisen toiminnan pariin. Varhaiskasvattajien tulee luoda lapselle oppimisympäristö, jossa tärkeimpiä elementtejä ovat tehtävien vaikeuttaminen asteittain ja toiminnan mielekkyys. Lapset oppivat mallista ja pystyvät näin oppimaan toisiltaan erilaisia liikkeitä ja taitoja (vertaisoppiminen). Luovien opetustyylien käyttö mahdollistaa lapsen oivaltamista, miten kehon eri osat liikkuvat ja kuinka monella eri tavalla kehoa voi liikuttaa. Lapselle on annettava aikaa monipuoliseen kokeiluun. (Sääkslahti 2007, 39 – 40.)

4.3 Lapsilähtöinen liikuntakasvatus

Lapsilähtöisyys on oppimis- ja opettamisprosessi, joka pohjautuu lapsen kokemuksiin, toimintaan ja kulttuuriin. Tällaisella tyylillä lapsia ohjataan enemmän tutkimiseen, oppimiseen ja itse tekemiseen, ei niinkään opettamiseen. Kaikki lähtee

lapsesta itsestään liikkeelle. Ohjaaja mahdollistaa lapselle kokemuksellisen ympäristön, johon sisältyy liikkumista ja leikkiä. Toiminnan ollessa lapsilähtöistä, ohjaaja kunnioittaa lasta ja pitää tätä yksilönä. Lapsi nähdään toimijana, leikkijänä ja aktiivisena tutkijana. Lapsella on myös omat kiinnostuksen kohteet, tunteet, ajatukset, vahvuudet ja kehityskohteet, joihin ohjaajan tulee kiinnittää huomiota. Oppimisympäristön tulee olla lasta kiinnostava ja tekemään innostava. Lapsen on helppo oppia uutta, kun ohjaaja ja oma ryhmä on kannustava ja turvallinen. Lapsen ei tarvitse pelätä epäonnistumisia ja hän saa uusia kokemuksia. (Järvinen, Laine & Hellman – Suominen 2009, 35 – 37.)

Lapsilähtöisessä liikuntakasvatuksessa aikuinen on vain auttamassa lapsia. Lapset saavat työskennellä, liikkua ja leikkiä vapaasti, jolloin lapsi saa itse valita toimintansa sisällön. (Karila, Kinon & Virtanen 2001, 54.) Lapsia tulee rohkaista omaehtoiseen toimintaan, mutta heiltä ei saa vaatia liian paljon. Liikuntatarjonnan tulisi vastata lasten tarvetta liikkumiselle ja heille tulee antaa aikaa paineiden purkamiseen. Tällaisessa tarjonnassa jonotusta tulisi vähentää ja tehdä monia suorituspaikkoja. Lapsen uteliaisuuden säilyttämiseksi tulee liikuntaan saada mukaan jotakin arvaamatonta ja yllätyksellistä. Toiminnan ollessa tuttua ja säännöllistä, luo se lapsissa turvallisuuden tunteen. (Zimmer 2001, 122.)

Liikuntatuokioita suunniteltaessa (esimerkiksi teemat) tulee ottaa huomioon tuokioiden sisällöt ja tavoitteet. Teeman kokonaiskuva halutaan tuoda lapselle esiin, jolloin sen ymmärtäminen ja hahmotus esitetään lapsen näkökulmasta eli lapsilähtöisesti. (Numminen 2005, 201.) Ohjaajalla tulee olla tietoa lapsen kokemuksesta ja hänen tarpeistaan, jotta lapsilähtöinen opetus ja ohjaaminen olisi yksilöllistä. Tiedot ohjaaja saa kysymällä vanhemmilta tai tarkkailemalla ja havainnoimalla lapsen toimintaa. (Järvinen ym. 2009, 35.)

Liikunnan ollessa lapsilähtöistä, lapsi saa enemmän mahdollisuuksia kehittää itseään. Järvisen, Laineen ja Hellman – Suominen mukaan (2009, 36) lapsilähtöisyyden on nähty edistävän koulussa suoriutumista myöhemmällä iällä, sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan ja lapsen itsetunnon kehittymistä. Lapsilähtöisyys on lapselle itselleen tärkeää, sillä hänet huomioidaan ja hyväksytään sellai-

senä kuin hän on, häntä ei hylätä ja hänen mielipiteitään kuunnellaan. Sitä voidaan kutsua ”voimavaratekijäksi” lapselle. (Järvinen ym. 2009, 36.) Lapsilähtöisyydessä on tavoitteena, että kaikki toiminta lähtee lapsesta. Lapsen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet asetetaan kaiken edelle, jolloin oppimiseen asetetut tavoitteet, sisällöt ja opetusmenetelmät tulevat lapsesta itsestään. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 51-53.)

Ilmapiirin tulee olla myönteinen ja turvallinen, jotta uuden oppiminen mahdollistuu. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja kokee pystyvänsä tekemään jotain uutta. Toiminnan ollessa lapsilähtöistä, tulee ohjaajan ja lapsen välillä olla positiivinen, kannustava ja turvallinen ilmapiiri, jolloin lapsi uskaltaa sanoa oman mielipiteensä ja hän tietää, että häntä kuunnellaan. Sujuva vuorovaikutus, rohkaisu ja lasta tukeva ilmapiiri auttavat lapsilähtöisemmän toiminnan luomisessa päiväkodeissa. (ICCE/NSSU 2015, 17.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

5.1 Suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2015 tehdyllä opinnäytetyösuunnitelmalla. Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen kartoitin päiväkoteja, joissa voisin opinnäytetyöni pilotoida. Päädyin päiväkotiin, joka ei olisi liikuntapainotteinen. Opinnäytetyöni aiheena ja tavoitteena on saada päiväkodeissa liikunnasta lapsilähtoisempää. Tästä syystä valitsin ”peruspäiväkodin”, koska halusin tuoda heille jotain uutta liikuntaan. Päiväkoti sijaitsi Varsinais – Suomessa.

Päiväkodissa tarkoitukseni oli tarkkailla ja havainnoida ohjaajien työskentelyä. Tarkkailin päiväkodissa ollessani, antoivatko ohjaajat lapsille tilaa tehdä päätöksiä itsenäisesti, millainen ilmapiiri päiväkodissa oli, millä tavoin lapsia ohjattiin, näkyikö lapsilähtöisyys päiväkodin arjessa ja osallistettiinko lapsia liikunnallisesti. Havaintojeni ja päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman avulla pystyin tekemään johtopäätöksiä päiväkodin liikunnasta ja siitä, miten pystyisin sitä vielä kehittämään lapsilähtoisempään suuntaan. Havainnoinnin apuna käytin Mosstonin opetustyylien spektriä sekä ICCE/NSSU:n LEARNS:eja.

Mosstonin opetustyylin spektrejä on yhteensä 11 (Kuvio 2.). Niistä viisi ensimmäistä ovat enimmäkseen opettaja- tai ohjaajajohtoisia. Nämä opetustyylit ovat komento-, harjoitus- ja vuorovaikutustyyli, itsearviointi sekä eriyttävä opetus/ohjaus. Seuraavat kuusi ovat enemmän oppijalähtöisiä ohjaus- ja opetustyyliä. Näihin kuuteen tyyliin kuuluvat ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuotto, yksilöllinen harjoitusohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. (Mosston & Ashworth 1994, 248 – 250.)

Mosstonin opetustyylien spektri							
		suunnittelu		toteutus		arviointi	
		Työtävät	Oppiaines, tehtävä, liikuntasuoritus	Tehtävän selitys	Oppilaan suorituksen havainnointi	Oppilaan suorituksen ohjaus ja palautteen anto	
olemassa-olevan ja tiede-	Komentotyyli	opettaja antaa samat tehtävät kaikille oppilaille	ope selittää (ja näyttää) tehtävän	oppilaat tekevät suorituksia open komennossa, ope tarkkailee	oppilaat tekevät suorituksia open komennossa, ope tarkkailee	ope ohjaa ja antaa palautetta	
	Harjoitustyyli	ope antaa tehtävät eri suorituspaikoille	ope selittää tehtävät ja voi käyttää myös ns. tehtäväkortteja	oppilas tekee suorituksia, joita ope havainnoi	oppilas tekee suorituksia, joita ope havainnoi	ope ohjaa ja antaa palautetta	
tytyn asian toisto	Vuorovaikutustyyli	ope antaa tehtävät eri suorituspaikoille	ope selittää tehtäväkortteissa myös arviointikriteerit	pari havainnoi toisen oppilaan suorituksia	pari havainnoi toisen oppilaan suorituksia	pari ohjaa ja antaa palautetta toiselle oppilaalle em. arviointikriteerien pohjalta	
	itsenäinen harjoittelu	ope antaa tehtävät eri suorituspaikoille	ope selittää tehtäväkortteissa myös arviointikriteerit	oppilas havainnoi omia suorituksia	oppilas havainnoi omia suorituksia	oppilas arvioi omaa suoritustaan em. arviointikriteerien pohjalta	
uuden liikemallin tai tavan luominen	Eriytyvä yksilöllinen harjoittelu	ope antaa eritasoisia tehtäviä	ope selittää tehtävät	oppilas arvioi omia suorituksia suhteessa tavoitetasoonsa ja sen perusteella voi valita helpomman tai vaikeamman suorituspaikan seuraavalla kerralla	oppilas arvioi omia suorituksia suhteessa tavoitetasoonsa ja sen perusteella voi valita helpomman tai vaikeamman suorituspaikan seuraavalla kerralla		
	Ohjattu oivaltaminen	ope antaa tehtävän, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	ope havainnoi, tekee kysymyksiä ja antaa vihjeitä vaihe vaiheelta ratkaisun löytämiseksi, samalla antaen välitöntä palautetta				
	Ongelman ratkaisu	ope antaa tehtävän, ongelman, johon opp. etsivät oikea ratkaisua	oppilas etsii itsenäisesti oikeaa ratkaisua			oppilas ja ope yhdessä arvioivat ratkaisua	
	Erilaisten ratkaisujen tuottaminen	ope antaa ongelman, johon oppilaat tuottavat erilaisia ratkaisuja	ope havainnoi ja antaa tarvittaessa tukea erilaisten ratkaisujen tuottamisessa			oppilas arvioi omia ratkaisujaan, myös ope voi osallistua arviointiin	
	Yksilöllinen harjoitusohjelma	oppilas suunn. ohjelmansa open antaman teeman puitteissa	- oppilas suorittaa ohjelmaansa ja arvioi suorituksiaan - opettaja tukee, ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa				
	Yksilöllinen opetusohjelma	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa	oppilas suunnittelee myös, millä työtavalla ohjelma toteutetaan		opettaja ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa		
Itseopetus		- oppilas on päävastuussa tehtävän valinnasta ja koko opetus-oppimisprosessista - opettaja tukee tarvittaessa ja varmistaa, että kaikki näkökohdat on huomioitu					

Kuvio 2. Mosstonin opetustyylien spektri (Vannesluoma 2011)

ICCE (International Council of Coaching Excellence) on vuonna 1997 perustettu kansainvälinen voittoa tavoittelematon organisaatio. Sen tavoitteena on valmentamisen edistäminen kansainväliseksi ammatiksi. ICCE:n erityistehtävänä on johdattaa ja tukea maailmanlaajuisista valmentamisen kehitystä kuten moniammatillisuutta ja parantaa laatuvalmennusta jokaisella urheilun saralla. ASOIF (Association of Summer Olympic International Federations) on liitto, joka etsii yleisiä vastauksia kesäolympialaisiin ja olympialiikkeeseen ja muista, jotka ovat tarpeellisia kansainvälisille liitoille. ASOIF:n tehtävänä on yhdistää, edistää ja tukea kansainvälisiä kesäolympialiittoja ja koordinoita yleisiä tavoitteita, säilyttää ja suojella itsehallintoa. (ICCE, ASOIF & Leeds Beckett University 2013, 54.)

LEARNS:it kertovat meille millaisia asioita tulisi ottaa huomioon opetuksessa ja ohjauksessa. Niihin sisältyykin kuusi erilaista ikkunaa, jotka ovat oppijakeskeisyys (L), ilmapiiri (E), aktivointi (A), reflektio (R) (palaute), mitä uutta oppijoille tuotiin (N) sekä poistuminen omalta mukavuusalueelta (S). (ICCE/NSSU 2015, 4 – 6.) LEARNS ikkunoista valitsin ilmapiiriin, johon pystyin syventymään paremmin

ja tämän avulla tarkkailemaan toimintaa. Yhtenä osana opinnäytetyötäni oli ilmapiirin tutkiminen ja havainnointi päiväkodissa, jolloin pidin sitä tärkeimpänä näistä ikkunoista. Ilmapiirillä oli vaikutusta siihen, miten lapset käyttäytyivät ja miten heidän haluttiin käyttäytyvän. Hyvällä ilmapiirillä luotiin turvallista ja avointa vuorovaikutusta lasten ja aikuisten välille ja jokainen sai olla oma itsensä. Epäonnistumista ja hölmöjä kysymyksiä ei tarvitse pelätä.

Opinnäytetyöni pilotointi tapahtui Varsinais – Suomessa päiväkotit Mellissä. Päiväkotit oli aivan tavallinen päiväkotit ja siellä oli päivähoidossa 1 – 6-vuotiaita lapsia. Päiväkodissa ollessani tein havaintoja tutkimuskysymyksiini peilaten ja niihin vastauksia hakien. Olin päiväkodin toiminnassa ja arjessa mukana viisi päivää ja olin yhtenä osana työyhteisöä. Ennen pilotoitiani laitoin vanhemmille saatekirjeen (liite 1.) ja kysyin lupaa saavatko heidän lapsensa olla mukana tutkimuksessa, vaikka tarkkailun alla olivatkin lastenhoitajat ja lastentarhaopettajat.

5.2 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmien valinta

Erilaisia niin kutsuttuja dokumentoinnin muotoja ovat muun muassa erilaiset kuvat, haastattelut, havainnoinnit, piirustukset, videoinnit, tarinat tai muut sellaiset. Dokumentointia tehdessä on tärkeää luoda hyvä vuorovaikutussuhde kohderyhmään, joka on myös oleellista liikuntapedagogiikassa. Yhdistämällä erilaisia näkökulmia, saadaan hieman erilaisia tuloksia kuin pelkästään arvioimalla ja vertailemalla lapsia, myös liikunnassa. Lasten kanssa tulee kommunikoida ja mennä heidän tasolleen, osallistua lasten maailmaan. (Keskinen & Lounassalo 2011, 199 – 200.)

Havainnointiani helpottaakseni tein itselleni neljä tutkimuskysymystä.

1. Millä opetustyyeillä lapsilähtöisyyttä tuetaan päiväkodissa?
2. Millainen ilmapiiri päiväkodin liikuntatuokioiden aikana oli?
3. Millä tavoin lapsia osallistetaan liikunnallisesti päiväkodissa?
4. Miten lapsilähtöisyys näkyy päiväkodin arjessa?

Tutkimusmenetelmänä käytin havainnointia ja tarkkailua. Päiväkoti antoi minulle oman varhaiskasvatussuunnitelmansa, jolloin pystyn peilaamaan omia havaintojani heidän varhaiskasvatussuunnitelmaansa. Havainnoinnin avulla ulkopuolinen huomaa ja havaitsee toiminnassa tapahtuvia seikkoja. Hän pystyy havaitsemaan, tapahtuuko toiminnassa sellaista mitä on kerrottu tai kirjoitettu tapahtuvan. Havainnoimalla saadaan suoraa palautetta ja tietoa ryhmän ja yksilöiden toiminnasta. Huonona puolena siinä on, että havainnoija voi muuttaa tilannetta ja kaikki mitä tapahtuu ryhmässä ja yksilön sisällä, eivät ole sellaista mitä normaalisti toiminnan aikana tapahtuu. Tästä syystä havainnoijan tulee olla pidempiä aikoja ryhmän mukana, jotta hän tulee tutuksi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212 – 213.) Havainnointi otetaan menetelmäksi silloin, kun tarkkailtavasta ryhmästä tiedetään joko vähän tai ei mitään. Havainnoinnin sanotaan myös auttavan haastattelua tehdessä, jossa huomataan käyttäytyminen ja jos se on ristiriidassa sanotun tai kerrotun kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 83.)

Havainnoinnissa on eri lajeja ja käyttämäni havainnointi perustui osallistuvaan havainnointiin. Osallistuvassa havainnoinnissa tarkkailija on ryhmän toiminnassa mukana. Tällainen havainnointi on usein kenttätutkimus, joka tapahtuu toiminnassa mukana olemisella. Tarkkailijan on muistettava pitää omat tulkintansa ryhmästä ja tekemänsä havainnot erillään, jotta tulos on oikeudenmukainen. (Hirsijärvi ym. 2009, 216.) Osallistuvassa havainnoinnissa tarkkailija on sillä hetkellä sekä osallinen että ulkopuolinen. Toisinaan hän on ryhmän toiminnassa mukana, kun taas välillä hän siirtyy ulkopuolelle tarkkailemaan toimintaa. (Huovinen & Rovio 2007, 106.) Tässä tapauksessa havainnointi tapahtui päiväkotiryhmän sisällä. Menin mukaan heidän toimintaansa ja olin osana ryhmää. Aloitin oman havainnointiprosessini vasta ensimmäisen päivän jälkeen, sillä pyrin tutustumaan ryhmään ensin ja halusin ryhmän tutustuvan minuun. Minun oli helpompi toimia, kun ryhmä tuli tutuksi ja minä tulin heille tutuksi. Havainnointi tapahtui elokuussa 2016 ja kesti viikon.

5.3 Havainnoinnin tulokset

5.3.1 Lapsilähtöisyyttä tukevat opetustyyliä päiväkodissa

Päiväkodissa opetustyyleinä olivat suurimmaksi osaksi komento- ja harjoitustyyli, ongelmanratkaisu ja itsenäinen työskentely. Komentotyyliä kaikki tehdään ryhmänohjaajan ohjeiden mukaan. Harjoitustyyliä käytettäessä lapsi tekee itsenäisesti tehtäväänsä, mutta tehtävät tehdään ohjaajan antamien ohjeiden mukaan. Lapsi saa yksityiskohtaista ja henkilökohtaista palautetta ohjaajalta. Ongelmanratkaisussa lapsille annetaan jokin tehtävä tai ongelma, joka heidän tulee ratkaista. Itsenäisessä työskentelyssä lapset saavat itse suunnitella ja toteuttaa omat ideansa. (Mosston & Ashworth 1994, 248 – 250.)

Päiväkodissa komento- ja harjoitustyyliä käytettäessä ohjaajat antoivat lapsille tehtävät. He kuitenkin antoivat lapsille pientä pelivaraa muun muassa tempurataa tehtäessä. Lapset saivat joissakin kohti itse valita miten tehtävän suorittavat. Esimerkiksi hernepussia heittäessä lapset päättivät itse heittävätkö alakautta vai yläkautta tai mistä he heittävät pussin maaliin (lähempää – kauempaa). Ongelmanratkaisutehtävissä opettaja antoi tehtävän ja jätti tehtävän selvittämisen kokonaan lapsen omaan harkintaan. Hän kyseli, miten sujuu ja auttoi tarvittaessa, mutta lapset saivat toteuttaa itseään koko tehtävän suorittamisen ajan. Itsenäisen työskentelyn aikana lapset tekivät mitä itse tahtoivat eivätkä ohjaajat puuttuneet toimintaan. Itsenäistä työskentelyä tapahtui ulkoilun ja vapaan leikin aikana.

5.3.2 Ilmapiiri päiväkodin liikuntatuokion aikana

Ohjaajat ja opettajat olivat kannustavia, rohkaisevia ja turvallisia. Tällä tavoin he loivat ilmapiiristä turvallisen, kannustavan ja lasta tukevan sekä rohkaisevan. Lasten oli helppo samaistua ja lähestyä päiväkodin työntekijöitä. He menivät lasten toimintaan mukaan, leikkivät heidän kanssaan, kannustivat omiin päätöksiin ja leikkimään/toimimaan muiden kanssa. Liikuntatuokioissa lapset toimivat itsenäisesti, mutta aikuisten antaman tehtävän mukaan. Ohjaajat ja opettajat puut-

tuivat toimintaan vain silloin, kun kokivat sen tarpeelliseksi (esimerkiksi riitatilanteet, epäselvyys säännöistä). He olivat koko ajan kuitenkin tavoitettavissa ja läsnä, vaikka eivät leikissä tai pelissä mukana olleet.

Turvallisessa ja myönteisessä ilmapiirissä lapsen on helpompi kehittyä ja oppia uusia asioita. Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen ollessa turvallista, kannustavaa ja rohkaisevaa, lapsi pystyy sanomaan aikuiselle oman mielipiteensä ja luottamaan siihen, että hän tulee kuulluksi. Aikuisen luoma positiivinen ja kannustava ilmapiiri auttaa lapsia osallistumaan enemmän ja leikkimään muiden kanssa. (ICCE/ NSSU 2015, 17.; Turja 2011, 48.) Lasten oli helppo leikkiä ja pelata, sillä he tiesivät aikuisen olevan läsnä ja lähellä. Ryhmään tullessa uusia lapsia mukaan, opettajat ja hoitajat menivät lapsen kanssa mukaan leikkimään ja tutustuttivat heidät uusien kavereihin. Lapset kokivat olleensa turvassa opettajan läsnä ollessa. Tämän jälkeen myöhemmin päivällä, lapset menivät itsenäisesti mukaan toisten leikkeihin ja peleihin.

5.3.3 Lasten liikunnallinen osallisuus päiväkodissa

Lapset tekivät viikon aikana kaksi kävelylenkkiä; ensimmäisenä päivänä lähdimme poimimaan marjoja, jotta viisivuotiaiden ryhmä sai leivottua marjapiirakan seuraavana päivänä. Toisena päivänä lähdimme kirjastoon. Ruokailuun mentäessä lapset siirtyivät penkeiltä erilaisin liikkein. He saivat esimerkiksi tehtäväksi esittää jotakin eläintä ja saivat itse valita eläimen ja liikkumistavan. Tempura-doissa lapset liikkuvat ohjaajan tekemää rataa pitkin, mutta saivat osittain itse valita miten he radan eri vaiheissa toimivat; alitus tapahtui siten, miten lapsi itse halusi, tasapainoilut ja heitot tehtiin oman mielen mukaan ja laavan ja krokotiilien ylitys oli lasten oman harkinnan mukaan tehtyä.

Hujalan ja Turjan mukaan (2011, 49 – 50) lasten osallisuus ja osallistaminen alkaa päiväkodissa jo pelkällä mukana olemisella. Vähän vanhemmaksi tultuaan lasten osallisuus lisääntyy kuulluksi tulemisella. Lapselle annetaan vaihtoehtoja, joista hän valitsee itselleen mieluisimman (Turja 2011, 50.) Lähdettyämme kävelyretkelle kirjastoon, eräällä lapsella ei ollut sopivia ulkovaatteita, jolloin hän sai valita jääkö sisälle lukemaan kirjaa vai tuleeko kanssamme kirjastoon. Hän valitsi

kirjan lukemisen. Opettajat ja ohjaajat kunnioittivat lapsen päätöstä ja hän sai jäädä sisälle lukemaan kirjaa muiden lähtiessä kirjastoon.

Ohjaajan/ opettajan tulisi olla aktiivinen ja eläytyväinen lasten kanssa toimiessa. Tällainen toiminta saa lapsen uteliaisuuden heräämään tehtävää kohtaan. Toimintaa kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi motivaatioilmastoksi, jossa ohjaaja tai opettaja erilaisten kysymysten avulla saa lapsen tekemään harkitsematta ja spontaanisti erilaisia toimintoja. (Numminen 2005, 202 – 203.) Tempuradalla liikuttaessa hoitaja näytti muutamissa kohdin, miten hän suorittaisi radan kohdan. Hän tämän jälkeen painotti tyylin olleen hänen tapansa suorittaa, jolloin lapset saivat itse päättää, millaisella tyyllillä menivät.

5.3.4 Lapsilähtöisyyden näkyminen päiväkodin arjessa

Lapsilähtöisessä toiminnassa ohjaajat ja opettajat suunnittelevat päivät ja viikot siten, että niihin sisältyy paljon leikkiä, tutkimista, liikuntaa, itsensä ilmaisua ja taiteellista toimintaa. Aikuisen on otettava huomioon, että lapsi on yksilö ja yksilöllä on omat mielipiteensä, ajatuksensa, kehittymiskohteensa, vahvuutensa ja heikkoutensa. Kenelläkään ei ole samanlaisia kiinnostuksen kohteita, vaan ne ovat jokaisen yksilökohtaisia. Ohjaajien on osattava muuttaa omia toimintatapojaan sen mukaan mitä lapsi tarvitsee. Lapsen tarpeet voivat muuttua joka päivä. Hän voi tarvita kannustusta sanallisesti, rajojen asettajaa leikkien ja pelien aikana, hänen on päästävä syliin hakemaan turvaa aikuisesta tai hän tarvitsee erilaisten leikkien ja pelien opettajaa. (Järvinen ym. 2009, 35.)

Ohjaajat ja opettajat antoivat lapsille tilaa tehdä omia päätöksiä siitä, miten toimia ja liikkua. He kuuntelivat lasten mielipiteitä ja tukivat lasten päätöksiä. Leikit ja ulkoilut olivat päiväkodin arjessa ne lapsilähtöisimmät hetket. Lapsi sai valita itse leikin mitä leikkii ja ulkoilun aikana lapset saivat varastosta hakea juuri niitä liikunta- ja leikkivälineitä, joilla he itse halusivat leikkiä ja pelata. Tytöt rakentelivat majoja, tekivät ratoja (eläinleikki, kotileikki, rakennusleikki) ja kiipeilivät telineillä. Pojat hakivat pallot ja mailat ja pelasivat milloin mitäkin (jalkapallo, sulkapallo, koripallo). Lapsien kognitiiviset taidot olivat myös kehittyneet, sillä he tiesivät lähes kaikkien pelien ja leikkien säännöt. Yksi lapsista keksi pelata polttopalloa ja

hän sai kaikki muutkin mukaan peliin ilman ohjaajien tai opettajien kehotusta. Lapset osasivat polttopallon säännöt ja he leikkivät sitä kauan.

Aikuiset kannustivat lapsia lapsilähtöiseen liikuntaan luomalla heille mahdollisuuden valita itse mitä tekivät, kuuntelemalla ja ymmärtämällä. He lähtivät lasten leikkiin mukaan ja olivat tukena. Ohjaajat ja opettajat luottivat lapsiin ja pystyivät näin ollen olemaan huoletta lasten toiminnan suhteen. Lapsia kannustettiin lapsilähtöiseen toimintaan muun muassa sillä, että he saivat itse valita mitä varastosta hakisivat ja millä he leikkisivät ja pelasivat. Heille ei annettu joitakin välineitä tai määrätty leikkejä ja pelejä, vaan lapset tekivät omat päätöksensä. Aikuiset olivat vain ”päältä katsojia” ja menivät silloin vasta keskeyttämään toiminnan, mikäli tuli riitaa tai esimerkiksi koripallokorissa roikuttiin.

5.4 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet

Oppaan tarkoituksena oli saada ”peruspäiväkodin” liikunnasta lapsilähtöisempää. Oppaan tavoitteena oli helpottaa päiväkodin työntekijöiden arkea, saada lapset liikkumaan enemmän ja lisätä heidän osallisuuttaan päiväkodin toiminnassa. Lasten osallisuudella tarkoitettiin tässä oppaassa ideointiin, suunnitteluun, päätöksentekoon ja toteutukseen mukaan ottamisella.

Tavoitteenani oli saada tämä opas päiväkodin toimintaan mukaan. Jo pienillä juutuilla päiväkodin liikuntatuokioista voi saada lapsilähtöisempää kuin mitä se nyt on. Tämän vuoksi halusinkin tehdä tällaisen oppaan. Muun muassa tempuratoja tehtäessä lapset voisivat itse päättää ja rakentaa radan, jota he sitten kulkisivat. He sopisivat yhdessä millä tavoin jokin este ylitetään tai alitetaan, millä tavoin jokin esine kuljetetaan siten, ettei se osu laavaan tai putoa krokotiilien tai piraijosten suuhun. Päiväkodissa toimintaa havainnoidessani huomasin, että lapset osaavat monien leikkien säännöt. Opettaja tai ohjaaja voi antaa lapsille esimerkiksi erilaisia leikki- tai pelivaihtoehtoja ja antaisivat lasten itse toteuttaa leikin tai pelin. Aikuiset vain katsoisivat, että leikin aikana ei tapahdu mitään haavereita tai tappeluita.

5.5 Oppaan tekoprosessi

Aloitin oppaan suunnittelun alkusyksystä miettimällä mitä oppaaseen tulisi laittaa ja miten sen kirjoittaisin. Päädyin erilaisiin ”vinkkibokseihin”. Oppaassa käsitellään lapsilähtöisyyttä ja miten sitä voisi liikunnassa hyödyntää. Aluksi oppaassa kerrotaan mitä on lapsilähtöinen liikunta ja mitä se ei ole. Tämän jälkeen siirryn kertomaan, miten tämä näkyy päiväkodin arjessa ja millä keinoin liikunnasta saisi lapsilähtöisempää. Nämä ovat oppaan pääteemat. Opasta tehdessäni olen apunani käyttänyt seuraavaa kirjallisuutta: Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, Hujala & Turja 2011, Järvinen, Laine & Hellman – Suominen 2009, Karila, Kinon & Virtanen 2002, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016 ja Zimmer 2001.

Normaali ”mustaa valkoisella” -tyylinen opas on tylsä eikä se herättelisi ketään lukemaan opasta. Opasta tehtäessä täytyy huomioida, että se tulee lähelle lukijaa. Kirjoitettu teksti on helppolukuista ja se on suunnattu lukijalle. On otettava huomioon myös oppaalle suunnatun henkilön tietoperusta aiheesta. Lukijalle on tuotava jotakin uutta, ei pelkästään kerrottava hänelle sellaista mitä hän tietää jo. (Vilka & Airaksinen 2003, 129.) Oppaan sisällön ja opinnäytetyön teoriaosuuden tulee kulkea ”käsi kädessä”, jotta opas ja teksti olisivat uskottavia. Oppaassa olevat tekstit olenkin pyrkinyt tekemään sellaisiksi, että ne herättäisivät lukijassa kiinnostuksen. Olen käyttänyt erilaisia värejä ja fontteja, jotka tuovat sävyä oppaaseen.

5.6 Sisältö

Opas sisältää erilaisten kysymysten avulla luodut pääteemat. Teemoina ovat lapsilähtöinen liikunta, lapsilähtöinen liikunta päiväkodissa sekä miten päiväkodin liikunnasta saataisiin lapsilähtöisempää. Näiden teemojen alapuolelle kirjoitan faktoja sekä erilaisia vinkkejä, joita päiväkodissa pystytään hyödyntämään. Oppaan loppuun olen merkinnyt lähteet, joista olen teoriatietoa katsonut ja joita varhaiskasvattajat voivat itsekin oppaan lisäksi vielä tutkia ja lukea.

Jokainen teema on omalla sivullaan ja näiden kanssa samalla sivulla on jokin vinkki tai oppaassa apunani käyttämästäni kirjallisuudesta lainaus. Tämän avulla

tuon oppaan sisältöä lähemmäs lukijaa ja pyrin helpottamaan hänen lukemistaan. Lainauksien avulla hänen on helpompi tutkia opasta ja näin ollen oppaassa käytetyn tietoperustan löytyminen myös helpottuu. Vinkit ovat lyhyitä, maksimissaan kahden virkkeen pituisia. Näin ne ovat helpompia sisäistää ja niitä on helppo lukea oppaan loppupuolelta.

5.7 Työn luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt käyttämään enimmäkseen vuoden 2005 ja sen jälkeen tulleita lähteitä. Uudemmissa lähteissä on tämän ajan tietoa ja vanhemmista lähteistä olen kirjoittanut, jos lähteessä tullut asia on samaa kuin uudemmassa lähteessä. Tällöin olen pystynyt lisäämään ja täydentämään tekstiin kirjoittamani luotettavuutta ja uskottavuutta. Lähes jokaisessa lähteessä, joita kirjastoista löysin, eteen tuli Sääkslahden kirjoittamaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Hän on selkeästi perehtynyt varhaisvuosien liikuntaan ja on tehnyt monia oppaita varhaiskasvatuksen liikunnasta ja niiden vaikutuksista.

Eteeni tuli Opetus- ja kulttuuriministeriön (2005 ja 2016) kirjoittamat varhaisvuosien liikunnan suositukset. Pyrin tuomaan esille myös niiden tieteelliset perusteet, jotta pystyn todistamaan niiden olevan myös tieteellisesti tutkitut. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden perusteet on luotu Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimuksen pohjalta (Muuronen 2016, 7). Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemät fyysisen aktiivisuuden perusteet on mietitty neljän erilaisen yleisperiaatteen ja viiden muun periaatteen pohjalta. Ne kulkevat hyvin käsi kädessä ja tulevat selkeästi ilmi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden perusteissa.

Ennen päiväkotiin menoani, lähetin päiväkodin johtajan kautta lasten vanhemmille saatekirjeen (liite 1.), jossa kysyn lupaa lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Havainnointini ei niinkään perustunut lasten toimintaan, vaan lastentarhaopettajiin ja hoitajiin, mutta lapset olivat silti osa työ- ja toimintaympäristöä. En myöskään laittanut lasten nimiä minnekään ja en ottanut päiväkodissa ollessani kuvia, joten lasten henkilöllisyys jää piiloon. Ilmoitin vanhemmille, mistä opinnäytetyössäni on kyse, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä olen päiväkodissa teke-

mässä. Heidän tuli tietää nämä asiat ennen kuin antoivat suostumuksensa lastensa osallistumiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131.) Päiväkodin työntekijät saivat saman tiedotteen ja he ottivat minut vastaan eivätkä nähneet työlleni estettä. Lasten ja työntekijöiden yksityisyydensuojaksi en ole kirjoittanut heidän nimiään tähän työhön ja he ovat mukana nimettöminä.

Havainnointia tehtäessä ja tuloksia ylös kirjoitettaessa, huomioon tuli ottaa myös lähde ja kritiikki. Kirjoitettaessa havainnointia paperille, tulee sille etsiä niin sanottu tieteellinen ja kirjoitettu perusta. Ei voi sanoa väitettä, jos sitä ei voi perustella millään tavalla. Tällöin on oltava perustelu omalle argumentille. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 135.) Olen pyrkinyt havainnoinnin tulosten perään tai ennen omaa havainnointiani kirjoittamaan kirjasta lähteen, jolla pystyin peilaamaan oman tarkkailuni tulokset. Lähde loi tarkkailemaani ja havaintoihini luotettavuutta. Sillä pystyin myös todistamaan, että olen oikeasti ollut aiheesta kiinnostunut ja en ole vain keksinyt tarinoita päästäni.

Ensimmäisen päivänä aikana pyrin luomaan hyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja työntekijöiden kanssa. Luottamuksen ja vuorovaikutussuhteiden luominen helpotti työtäni ja havainnoimani tulokset olivat luotettavia. En kokenut kenenkään esittävän tai näyttelevän, vaan jokainen oli sellainen kuin oikeasti on. Kaikki toiminta tapahtui spontaanisti ja jokainen käyttäytyi luonnollisesti.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa

Tämän opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena oli luoda opas päiväkotien liikuntaan. Sen tarkoituksena oli saada päiväkotien liikunnasta lapsilähtöisempää ja tavoitteena oli lasten osallisuuden ja lapsilähtöisen liikunnan lisääminen. Pääsin tähän tavoitteeseen hyvin. Oppaassa olen antanut vinkkejä lapsilähtöisempään liikuntaan ja osallisuuteen. Opinnäytetyössäni olin perehtynyt lapsilähtöisyyteen, varhaisvuosien ja esiopetuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja päiväkotien liikuntakasvatukseen. Perehtyessäni enemmän näihin, työni ei ollut liian laaja. Se keskittyi vain oppaassa oleviin oleellisiin osa-alueisiin.

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen opinnäytetyösuunnitelmalla keväällä 2015. Tapasin ohjaavan opettajanani kanssa opinnäytetyön tiimoilta syksyllä 2015, jolloin prosessi lähti käyntiin. Suunnitelmat muuttuivat 2016 vuoden kevättalven mennessä muutama kertaan, jolloin huhtikuussa aloitin teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen. Seuraavana tavoitteenani opiskelujen saralla on päästä opiskelemaan varhaiskasvatusta, joten päiväkotilasten liikunta opinnäytetyöni aiheena oli erittäin selkeä.

Teoreettisen viitekehyksen tekeminen ei ollut vaikeaa, sillä minulla oli selkeä suunnitelma siitä mitä sinne kirjoitan. Halusin kiinnittää huomiota lapsilähtöisyyteen, lasten liikuntakasvatukseen päiväkodissa sekä varhaiskasvatuksen liikuntaan ja niiden suosituksiin. Mukaan otettiin myös esiopetuksen liikunnan suositukset, sillä päiväkotiryhmässä oli myös esikoululaisia, jossa olin mukana. Kirjoittaminen itsessään oli helppoa verrattuna lähteiden löytymiseen. Lapsilähtöisyydestä löytyi vähän tietoa ja tieteellistä kirjallisuutta sain etsiä kauan. Tähän löytyikin tietoa melkein viimeisenä. Liikuntakasvatuksesta eli liikuntapedagogiikasta löytyi tietoa paljon. Myös varhaisvuosien liikunnasta ja liikunnan suosituksista löytyi paljon tietoa ja ne olivat helposti saatavilla.

Kesän aikana huomasin, että työni on hyvin aikataulussa ja syksyllä tein enää pieniä viilauksia teoreettiseen viitekehukseen. Tavoitteenani oli kesäloman aikana saada teoreettinen osuus valmiiksi. Teoriaosuuden ollessa valmis pystyin aloittamaan oppaan suunnittelun ja tekemisen. Kesäloman aikana muutama viikko oli erittäin mustaa ja hankalaa. Tuntui ettei lähteitä löytynyt mistään ja tämän vuoksi tekeminen ei tuntunut hyvältä. Töitä oli näinä viikkoina hyvin paljon ja siihen vielä pelit ja harjoitukset päälle, mutta tiedostin tämän olleen oma valintani.

Työssä käytin apunani havainnointia, jolloin opinnäytetyöni sisältää pienen laadullisen osion. Havainnointia käytin päiväkodissa ollessani ja sain tämän avulla paljon tietoa ja erilaisia näkemyksiä. Opasta tehdessäni pystyin havainnoimieni asioiden kautta rakentamaan opastani. Huomasin, milloin toiminta on lapsilähtöistä ja milloin ei. Pilotointi päiväkodissa oli viikon mittainen ja tässä ajassa sai hyvin paljon tietoa ja vastauksia hakemiini kysymyksiin. Ensimmäinen päivä minulla meni ryhmään tutustuessa ja ryhmän tutustuessa minuun. Pidin tärkeänä, että lapset tutustuvat ja voivat luottaa minuun. Tällöin toiminta ryhmässä ei ollut väkinäistä, vaan se oli rentoa ja luonnollista.

Tuloksista päätellen tälle oppaalle olisi kysyntää päiväkodissa. Lapsilähtöistä liikuntaa päiväkodissa oli vähän, jota tapahtui suurimmaksi osaksi ulkoilun ja vapaamuotoisen leikin aikana. Itse pohdin myös sitä, luottavatko aikuiset tarpeeksi siihen, että lapset kykenevät suunnittelemaan ja päättämään itse? Mietin myös asennekysymystä. Asennoituvatko aikuiset siten, että lapset eivät pysty päättämään tai heillä ei ole minkäänlaisia tietoja ja taitoja? Viikon aikana huomasin, että lapsilla on tietoja ja taitoja, joten siitä se ei mielestäni voi johtua. He osaavat leikkien ja pelien sääntöjä ulkoa ja pystyvät ilman hoitajan tai opettajan kehotusta leikkimään ja pelaamaan mitä vain yhdessä koko porukalla. Uskon heidän saavan liikunnasta lapsilähtöisempää, jos aikuiset luottaisivat enemmän lapsiin ja heidän tietotaitoonsa. Päiväkodin ilmapiiri oli kannustava ja rohkaiseva, jolloin uskon lapsilähtöisemmän liikunnan jopa onnistuvan.

6.2 Oppaan tekoprosessin pohdintaa

Opasta tehdessäni minun tuli ottaa huomioon, että se kulkee teoriaosuuden kanssa ”käsi kädessä”. Otin omasta mielestäni oppaaseen liittyvän teorian sen mukaan, mikä siihen sopii ja mikä on tärkeää. Tärkeiksi katsomani teoriaosuudet olivat lapsilähtöisyys, osallisuus ja miten varhaiskasvattaja voisi toimia, jotta liikunnasta tulisi lapsilähtöisempää. Toin esille myös sen, että lapset voisivat oppia toisiltaan (vertaisoppiminen), jos heille tuodaan vain välineet ja he saavat itse suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokionsa.

Havainnointini perusteella huomasin, että lasten ulkoilut ja vapaan leikin aika olivat ne kaikista lapsilähtöisimmät hetket. Pyrinkin oppaassani tuomaan esille sen, miten liikuntatuokioista saataisiin myös lapsilähtöisempää. Tällä hetkellä liikuntatuokiot ovat hyvinkin aikuislähtöisiä ja lapset ovat vain toimijoita, jotka tekevät niin kuin heille kerrotaan. Tähän halusinkin tuoda muutosta. Lapset eivät ole tyhmiä ja osaavat ja pystyvät päättämään itse mitä haluavat tehdä ja miten he tekevät. Aikuisen tulee kuitenkin asettaa rajat, jolloin toiminta ei mene hullutteluksi. Mutta näiden rajojen sisäpuolella lapset pystyvät itse tekemään päätöksiä.

Vaikeinta oppaan tekemisessä on ollut tekstien jäsentäminen ja vinkkiboksien luominen. Helppointa siinä taas on ollut värien laittaminen ja erilaisten fonttien käyttö bokseissa. Värien ja erilaisten fonttien käytöllä oppaasta luodaan lukijalle mieluisampi ja helpompi lukea. Opas on paljon mielenkiintoisempi, kun siinä on värejä, erilaisia rajauksia ja reunoja. Se saa lukijan kiinnostumaan oppaasta enemmän ja hän haluaa lukea sen. Vinkkibokseissa olen käyttänyt erilaisia värejä ja uskon onnistuneeni siinä hyvin. Kannen kuvitus ja oppaan sisällä olevat piirrookset ovat minun itseni piirtämiä. Halusin tehdä nämä itse, sillä koin sen silloin olevan enemmän minun näköiseni.

Opasta tehdessäni mieleeni tuli erilaisia vinkkejä ja tehtäviä, joita päiväkodin työntekijät voisivat tehdä. Olen pyrkinyt saamaan vinkeistä konkreettisia ja sellaisia, joita on helppo toteuttaa. Maalarinteipillä voisi tehdä lattiaan erilaisia ruutuja, kuvioita ja ympyröitä. Seinille voisi laittaa liikunnallisia vinkkejä tai kuvia lasten tasalle, jolloin heidän olisi helpompi tutkia papereita. Vanhoja sanomalehtiä voisi

ottaa hyötykäyttöön ja antaa lasten askarella niistä liikuntavälineitä, joita voisi liikuntatunneilla hyödyntää. Välineet olisivat lasten itsensä tekemiä ja liikuntatuntien näiden avulla heidän suunnittelemansa ja toteuttamansa.

6.3 Johtopäätökset

Tutkimuksellinen osuus oli hyvin suppea tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja tähän otettiin mukaan osallistuva havainnointi oppaan tekemistä varten. Myöhemmin tätä työtä voisi jalostaa tekemällä siitä tutkimuksellisen työn. Tutkimuksessa voisi perehtyä oppaaseen ja sen avulla tutkia päiväkotien liikuntaa. Tutkimuksen voisi tehdä laadullisena, jossa havainnoitaisiin ja dokumentoitaisiin lapsilähtöisyyden ja lasten osallisuuden asemaa päiväkodin arjessa. Mukaan voisi ottaa myös niin sanonut vertailun ”peruspäiväkodin” ja esimerkiksi liikuntapainotteisen päiväkodin välillä. Vertailun avulla huomioitaisiin mahdolliset erot ja kehityskohteet päiväkotien välillä.

Vertailuun voisi ottaa mukaan enemmän kuin kaksi päiväkotia, jolloin otos olisi suurempi. Tietoa saadaan enemmän otoksen ollessa suurempi. Tutkimukseen voisi ottaa mukaan myös lasten ja työntekijöiden haastattelut. Tässä opinnäytetyössä en kokenut sitä tarpeelliseksi, sillä en tiennyt ryhmästä aikaisemmin mitään. Jos tarkkailua ja havainnointia olisi jatkunut esimerkiksi kuukauden päivät, olisi tähän voinut ottaa mukaan haastattelut.

Yhtenä tutkimuksellisena osana voisi olla myös lapsilähtöinen liikunta liikunnan lisääjänä päiväkodissa. Opinnäytetyössäni oli muutama tutkimus (Nupponen ym. 2010 & Reunamo 2014) lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Näiden tutkimusten tulokset osoittivat, että lapset liikkuvat vähemmän kuin aikaisemmin. Tästä voisi tehdä tutkimuksen, jossa tutkittaisiin lasten fyysistä aktiivisuutta ja voisiko lapsilähtöisellä liikunnalla olla vaikutusta fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen.

LÄHTEET

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK – Kustannus Oy.

Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva: WSOY.

Caspersen, C., Powell, E. & Christensen, G. 1985. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness. Definitions and Distinctions for Health – Related Research. Public Health Reports. Mar – Apr. 100(2) 126 – 131. Viitattu 15.11.2016 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Osallistuva havainnointi. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura 106.

ICCE/NSSU 2015. Senior Coach Developer Programme: Facilitation Skills Handbook. Viitattu 20.9.2016. https://moodle.eoppimispalvelut.fi/pluginfile.php/792570/mod_resource/content/1/Facilitation%20Handbook.pdf

ICCE, ASOIF & Leeds Beckett University 2013. International Sport Coaching Framework version 1.2. Viitattu 16.10.2016 http://www.icce.ws/_assets/files/iscf-1.2-10-7-15.pdf

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS – Kustannus 173 – 176.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1. painos. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Karila, K., Kinosh, J. & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Karvonen, P., Siren – Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK – Kustannus Oy.

Keskinen, R. & Lounassalo, J. 2011. Pedagoginen dokumentointi. Leppoistava osallisuuden mahdollistaja. Teoksessa A – R. Mäkitalo, S. Nevanen, M. Ojala, S. Tast, T. Venninen & B. Vilpas (toim.) Löytöretkellä osallisuuteen. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa II. Soccan ja Heikki Waris instituutin julkaisuja 2011:26. Viitattu 1.11.2016 http://www.socca.fi/files/1373/Loytoretkella_osallisuuteen_kehittamista_ja_tutkimista_paivakodin_arjessa_II.pdf 199 – 200

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro – Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit 16-17, 21.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK – Kustannus Oy 15.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK – Kustannus Oy.

Mosston, M. & Ashworth, S. Teaching physical education. 1994. New York: Macmillan College Publishing Company.

Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleis-sopimus varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 12.10.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi> 7 – 8

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot – kustannus Oy.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN – tutkimus: 3 – 12 -vuotiaiden lasten liikunta – aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001 – 2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Likes.

Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010. Viitattu 20.9.2016. http://www.oph.fi/download/131115_Esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2010.pdf

Opetushallitus 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 20.9.2016. http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 11.9.2016. <http://opetusministerio.mailpv.net/archive/file/bc81848357d67abb8f462c6769b3f72c/okm21.pdf>

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2., uudistettu painos Jyväskylä: PS-Kustannus 139.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS – Kustannus 465 – 466.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 9.6.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf

Reunamo, J. 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. 1.painos. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Reunamo, J. & Kyhälä, A – L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 15.11.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi> 56

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 11.5.2016. https://keuda.moodle.fi/pluginfile.php/73998/mod_resource/content/0/varhaiskasvatus/vasu.pdf

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 – 7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Viitattu 4.8.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro – Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy 39 – 40.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1. – 3. painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS – Kustannus 49 – 50.

Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis – ja hyvinvointiohjelma. Valon julkaisusarja nro 1/2015.

Vannesluoma, V. 2011. Mosstonin opetustyylien spektri. Luento Kuortaneen urheilupuisto 2.11.2011.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi oppimateriaalit.

Virgilio, S.J., 2006. Active Start for Healthy Kids. Activities, Exercises and Nutritional Tips. Champaign: Human Kinetics.

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

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK – Kustannus Oy.

LIITE

Liite 1. Saatekirje päiväkotiin

Liite 1

Hei!

Olen Lapin ammattikorkeakoulun 4. vuoden korkeakouluopiskelija ja suoritan opinnäytetyötäni päiväkotit Mellissä Mellilässä viikolla 33, 15.-19.8 välisenä aikana.

Opinnäytetyöni aiheena on lapsilähtöinen liikunta päiväkodissa, jossa tutkin päiväkodin ilmapiiriä lapsilähtöisemmän liikunnan aikaansaajana sekä millaisella opetustyyllillä lapsia opetetaan. Tarkkailun alla ovat enimmäkseen päiväkodin työntekijät, ei niinkään lapset, mutta he ovat osa työympäristöä.

Pyytäisin vanhemmilta lupaa, että saako lapsenne olla mukana tutkimuksessa. Nimiä ja kuvia en aio julkaista missään, jolloin lapsenne pysyy ”anonyyminä”.

Hyväksyn ____

En hyväksy ____

Lapsen nimi: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Kiitos Sinulle! :)

Ystävällisin terveisin

Heta Rastas

Niinijoella 10.8.2016