

Kaisa-Maria Nikumatti & Sohvi Ollila

3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus Lehtikankaan päiväkodille sekä motoristen taitojen havainnointilomakkeen testaaminen ja arviointi



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutus

Kevät 2018



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Tiivistelmä

**Tekijät:** Nikumatti Kaisa-Maria ja Ollila Sohvi

**Työn nimi:** 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus Lehtikankaan päiväkodille sekä motoristen taitojen havainnointilomakkeen testaaminen ja arviointi

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** motorinen kehitys, motoriset perustaidot, motoristen taitojen havainnointi, koulutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle, sekä testata ja arvioida päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuutta. Tuotoksena syntyi opas nimeltä ”Opas 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiseksi liikuntatuokioiden avulla”. Koulutimme henkilökuntaa oppaan avulla luennoilla ja demotunneilla.

Päiväkodin tavoitteena oli saada mahdollisia kehittämisehdotuksia havainnointilomakkeeseen, sekä saada tietoa ja konkreettisia vinkkejä lasten motoristen taitojen kehittämiseen liikuntatuokioiden avulla. Meidän tavoitteenamme oli syventää tietoa lasten motoristen taitojen kehittämisestä sekä oppia laatimaan lasten motorisia taitoja kehittäviä tuokioita ja kokonaisuuksia. Tavoitteenamme oli syventää motoristen taitojen havainnointitaitoja ja oppia kehittämään motorisia taitoja havainnointien perusteella. Koulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen olivat meille molemmille uusia asioita, ja tavoitteenamme oli oppia kouluttamiseen liittyvää uutta tietoa ja taitoa.

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyössämme oli kaksi kehittämistehtävää: Koulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle 3-5-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittämisestä liikuntatuokioiden avulla, sekä Lehtikankaan päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuuden arviointi. Koulutus sisälsi motoristen taitojen kehittämisoppaan, sekä siihen pohjautuvat luennot ja demotunnit. Havainnointilomakkeen toimivuutta testasimme päiväkodin henkilökunnan ohjaamalla liikuntatuokiolla. Havainnoista koostimme kirjalliset korjausehdotukset lomakkeen toimivuudesta.

Opinnäytetyöprosessin lopuksi pidimme päiväkodin henkilökunnan kanssa loppukokouksen, jossa kävimme havainnointilomakkeen korjausehdotukset läpi, sekä keräsimme palautetta prosessista. Henkilökunnalta saadun palautteen perusteella koulutuksesta oli heille useita hyötyjä. Heidän mielestään opas ja sen sisältö olivat juuri heidän päiväkodilleen sopivia, ja he aikovat hyödyntää tulevaisuudessa opasta arjessaan monin eri tavoin. Havainnointilomakkeen korjausehdotukset olivat heille hyödyllisiä, koska lomakkeesta tullaan tekemään viimeinen versio korjausehdotusten pohjalta ja näin lomakkeesta saadaan heille mahdollisimman toimiva ja käytännöllinen.

Opinnäytetyöprosessista saimme itse paljon erilaisia hyötyjä tulevaisuuden ammattiamme varten. Kehitimme omaa osaamistamme lasten motoristen taitojen kehittämisessä, opimme hyödyntämään eri keinoja kehittää motorisia taitoja sekä opimme uutta koulutuksen järjestämisestä. Haluamme molemmat työskennellä tulevaisuudessa lasten liikunnan parissa, joten prosessin myötä kehittyneet taidot motoristen taitojen havainnoinnissa sekä kehittämisessä ovat tärkeitä tulevassa työssämme.

## **Abstract**

**Authors:** Nikumatti Kaisa-Maria & Ollila Sohvi

**Title of the Publication:** Training on 3-5- year old children's motor skills development for the playschool of Lehtikangas

**Degree Title:** Bachelor of Sports, Sport Instructor

**Keywords:** motor development, motor skills, motor skills observation, training

The purpose of this thesis was to design training on 3-5- year old children's motor skills development for the playschool of Lehtikangas, and to test and evaluate the motor skills observation form that had been created for the playschool. A guide was designed for developing 3-5- year old children's motor skills with exercise sessions. Furthermore, the playschool employees were trained with lectures and demo-exercise sessions by using the guide.

The aim of the playschool was to gain suggestions how to improve the motor skills observation form, and to have more information and tips for developing children's motor skills with exercise sessions. Our aim was to gather more knowledge on motor skills development and observation and to learn to design sessions to develop children's motor skills.

The thesis process was accomplished as a functional thesis. The study included two development tasks: The training for the employees in the playschool of Lehtikangas on developing 3-5- year old children's motor skills with exercise sessions, as well as testing and evaluating the motor skills observation form that had been drafted for the playschool. The training included a guide for developing motor skills, as well as lessons and demo sessions. The observation form was tested during the exercise sessions.

At the end of the thesis process a final meeting was held with the playschool staff, where we gave feedback on the observation form and collected feedback from them on the process. The employees found that the guide and its contents were beneficial for their playschool, and they will exploit the guide in the future. The feedback of the observation form was useful for them, because the form will be completed based on the suggestions.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Lapsen fyysinen kehitys .....	3
2.1	Motorinen kehitys .....	3
2.2	Motorinen oppiminen.....	5
2.2.1	Varhainen eli kognitiivinen vaihe .....	6
2.2.2	Harjoittelu- eli assosiatiivinen vaihe .....	6
2.2.3	Lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe .....	7
2.3	Motoriset perustaidot.....	7
2.3.1	3-5 – vuotiaiden lasten motoriset perustaidot.....	8
2.3.2	Motoristen perustaitojen kehittäminen 3 – 5 – vuotiailla lapsilla .....	8
2.4	Lasten motoristen taitojen arviointi .....	10
2.4.1	Motoristen taitojen arvioinnin tarkoitus .....	10
2.4.2	Motoristen taitojen arvioinnin toteutus.....	11
2.4.3	Arvioitavat osa-alueet .....	12
3	Oppimistyyli.....	14
3.1	Visuaalinen oppiminen .....	14
3.2	Auditiivinen oppiminen .....	14
3.3	Kinesteettinen oppiminen .....	15
4	Kouluttaminen ja koulutuksen arviointi.....	16
5	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
6	Kehittämistehtävät.....	21
7	Opinnäytetyön toteutus.....	22
7.1	Lähtötilanteen kuvaus .....	22
7.2	Opinnäytetyöprosessin eteneminen .....	22
8	Pohdinta.....	25
8.1	Opinnäytetyöprosessin onnistuminen.....	25
8.1.1	Opinnäytetyön tavoitteiden onnistuminen.....	27
8.1.2	Toimeksiantajan palaute koulutuksesta .....	28
8.2	Ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	31
8.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	32

Lähteet..... 33

Liitteet

## 1 Johdanto

Uudistuneiden varhaisvuosien liikuntasuositusten mukaan lapsen tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivässä, mutta vain 10-20% alle kouluikäisistä lapsista täyttää suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttää riittävää fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus edistää lapsen fyysistä ja motorista kehitystä. Hyvät motoriset taidot luovat edellytyksiä lapsen koulunkäyntiin sekä oppimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6-13.) Koska lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ei täytä suosituksia, myös motoriset taidot ja fyysinen kehitys ovat vaarassa jäädä puutteellisiksi. Näin ollen myös lapsen oppiminen voi heikentyä ja lapsen koulunkäynnissä voi ilmetä ongelmia.

Alle kouluikäisten lasten motoristen perustaitojen normaali kehittyminen vaatii varhaiskasvatuksen ammattilaisilta riittävää ja monipuolista tietoa ja taitoa motoristen perustaitojen kehittämistä. Varhaiskasvattajien tulisi tietää millä tasolla motoriset taidot pitäisi olla eri ikävuosina, sekä kyetä tunnistamaan mahdolliset viivästymät kehityksessä. Heidän tulisi tietää, kuinka harjoittaa ja kehittää lapsen motorisia perustaitoja, ja kuinka kehittää mahdollisia kehityksen viivästymiä. Opinnäytetyömme avulla edistimme Lehtikankaan päiväkodin varhaiskasvattajien osaamista motoristen perustaitojen kehittämistä ja havainnoinnista.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle, sekä testata ja arvioida päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuutta. Tuotoksena syntyi opas nimeltä ”Opas 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiseksi liikuntatuokioiden avulla”, jonka avulla koulutimme henkilökuntaa luennoilla ja demotunneilla. Päiväkodille ei ollut aiemmin järjestetty koulutusta motoristen perustaitojen kehittämistä, ja havainnointilomake oli päiväkodin henkilökunnalle uusi ja testaamaton. Näin ollen koulutus ja havainnointilomakkeen korjausehdotukset olivat päiväkodille tarpeellisia. Myös opas oli päiväkodille hyvin hyödyllinen, sillä opas tuotettiin juuri heidän päiväkodin toimintaan, tiloihin, välineisiin ja lapsiryhmiin sopivaksi. Oppaan selkeyden ja hyödyllisten sisältöjen takia henkilökunta voi hyödyntää opasta arjessaan monin eri tavoin.

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyössämme oli kaksi kehittämistehtävää: Koulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle 3-5-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittämistä liikuntatuokioiden avulla, sekä Lehtikankaan päi-

väkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuuden arvioiminen. Koulutukseen kuului motoristen taitojen kehittämisopas, sekä siihen pohjautuvat luennot ja demotunnit. Testasimme havainnointilomakkeen toimivuutta päiväkodin henkilökunnan ohjaamalla liikuntatuokioilla, ja koostimme havainnoista kirjalliset korjausehdotukset lomakkeen toimivuudesta.

Henkilökohtaisesti aihe kiinnosti meitä, koska haluamme molemmat tulevaisuudessa työskennellä lasten liikunnan parissa. Lisäksi lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen sekä motoristen taitojen heikentyminen ovat ajankohtaisia kehittämiskohteita, joihin voimme osaamisellamme liikunta-alan ammattilaisina vaikuttaa.

Hyödyimme koko opinnäytetyöprosessistamme monin tavoin. Saimme paljon uutta tietoa lasten motorisista perustaidoista ja niiden kehittämisestä, jota hyödyntämällä opimme myös suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisesti erilaisia motorisia perustaitoja kehittäviä tuokioita. Opimme hyödyntämään eri keinoja kehittää motorisia perustaitoja ja saimme paljon uusia ideoita motoristen perustaitojen kehittämiseksi liikuntaleikkien kautta. Motoristen taitojen havainnointiin ja erilaisiin havainnointilomakkeisiin perehtymisen kautta opimme paljon uutta motoristen taitojen havainnoinnista. Koulutuksen suunnittelun ja toteutuksen myötä saimme kokemusta ja uutta tietoa koulutuksen järjestämisestä.

## 2 Lapsen fyysinen kehitys

Lapsen kokonaiskehityksessä olennaisia asioita ovat liikkuminen ja motorinen kehitys. Liikkumisen kautta lapsi saa mahdollisuuksia uusien taitojen oppimiseen. Lapsen motorinen kehitys on pohjana kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehittymiselle. Lapsi oppii liikkumalla, mutta liikkeen puuttuessa häneltä jää näkemättä, kokematta ja oppimatta monia uusia asioita. Nämä asiat ovat tärkeitä etenkin alle kouluikäisen lapsen kehityksessä. (Rintala 2005, 5.)

### 2.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jolloin ihminen oppii liikuntataitoja. Motorinen kehitys on nopeinta lapsuudessa, ja kehitykseen vaikuttavat lapsen perimän ja ympäristön vaikutus yhdessä. (Jaakkola 2013, 173.)

Lapsen motorinen kehitys etenee hierarkkisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että alemman asteiset erillistaidot ja kyvyt yhdistyvät harjoituksen myötä korkeamman asteisiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi kävelyssä yhdistyvät monet aiemmin omaksutut osatekijät, kuten ryömiminen, konttaaminen ja pystyasento. Näin ollen, jos jokin tärkeä erillistaito ei ole vielä kehittynyt, lapsen motoriikka ei pääse kehittymään seuraavalle tasolle. (Karvonen, Siren – Tiusanen & Vuorinen 2003, 36.)

Lapsen motoriseen kehitykseen kuuluu vaiheita, joiden mukaisesti motoriset perustaidot kehittyvät vauvasta kouluikään (Karvonen ym. 2003, 45). Alle 1-vuotiaalla lapsella on aluksi refleksinomaisia liikkeitä, eli liikkeitä, joita lapsi ei tietoisesti osaa hallita (Payne, Yan & Block 2010, 5). Refleksinomaisten liikkeiden lisäksi alle 1 – vuotiaan lapsen taitoihin kuuluu koko kehon massaliikehdintä, esimerkiksi käsien kauhomisliikkeet ja jalkojen sätkyttelyliikkeet. Lapsi ei osaa vielä liikuttaa raajojaan yksittäin, vaan liikkeet tapahtuvat kaikissa kehon tasoissa samanaikaisesti. (Karvonen ym. 2003, 45.) Vähitellen refleksinomaiset liikkeet alkavat kadota, jolloin liikkeistä alkaa tulla tahdonalaisia (Payne, Yan & Block 2010, 7). Tämän seurauksena alle 1-vuotias lapsi oppii vähitellen pystyasennon ja paikasta toiseen liikkumisen. Noin 1 – vuoden ikäisenä lapsi osaa kävellä itsenäisesti ja hypätä alas yhden jalan varaan. Tässä kehitysvaiheessa lapsi oppii myös tavoittelemaan esineitä sekä tarttumaan kontrollidusti. (Karvonen ym. 2003, 45-51.) Ensimmäisenä ikävuotena tapahtuu suuria muutoksia



lapsen kehityksessä, jotka ovat merkittäviä myöhempien motoristen perustaitojen kehityksessä. Emme kuitenkaan eritelleet opinnäytetyössämme tarkemmin ensimmäisen ikävuoden kehitystä, sillä keskityimme myöhempään ikävuosiin.

Ikävuodet 1 – 3 ovat motoristen perustaitojen ja perusliikuntataitojen ensioppimisen aikaa. Näihin taitoihin kuuluu esimerkiksi erilaiset kävelytyylit, kuperkeikka, kiipeäminen, hyppääminen, juoksu, erilaiset heittotyylit sekä kiinniotto. (Karvonen ym. 2003, 44-45.) Lapsen liikumis- ja käsittelytaitojen kehittyminen painottuvat ikävuosien 1 – 3 aikana. Lapsen liikuntataidot, kuten kävely, juoksu, hyppääminen ja loikkaaminen kehittyvät lapsen liikkumista paikasta toiseen eri tavoin. Lapsen kiinnostus erilaisiin välineisiin, kuten palloihin ja mailoihin, lisääntyy, ja sen myötä hänen käsittelytaitonsa, kuten heittäminen ja kiinniotto, kehittyvät. (Payne, Yan & Block 2010, 9.) 16 – 18 kuukauden ikäisenä lapsi oppii kävelemään sivusuuntaan ja taaksepäin sekä astumaan alas matalalta tasolta. Noin 2 vuoden ikäisenä lapsi osaa juosta, heittää, ajaa takaa palloa, työntää palloa, seistä puomilla, hypellä 3 kertaa yhdellä jalalla sekä kävellä itsenäisesti portaita ylös ja alaspäin. Alle 3 vuoden ikäisenä lapsi osaa hypellä yhdellä jalalla 4 - 6 kertaa, hypätä lattialle molemmille jaloille, reagoida ilmassa olevaan palloon, ottaa ison pallon kiinni vartalon avulla, potkaista suoralla jalalla sekä kävellä suoraa viivaa tai leveää puomia pitkin. (Karvonen ym. 2003, 50– 51.)

3 – ikävuoden jälkeen lapsen motoriset perustaidot alkavat automatisoitua, suoritukset alkavat parantua ja perusliikuntataitoja opitaan vähitellen yhdistelemään. Esimerkiksi kuperkeikka, heitot, kiinniotot ja hyyt alkavat vähitellen kehittyä perusmalleista liikkeen täydelliseksi suorituksiksi. (Karvonen ym. 2003, 44-45.) Suoritusten ja liikkeiden kehittyminen automatisoituneeseen muotoonsa vaatii ohjausta, kokemusta ja harjoittelua (Payne, Yan & Block 2010, 10).

3 – vuotiaan lapsen liikkuminen on vielä hidasta, ja hänen koordinaatiossaan on puutteita. Lapsi osaa kävellä joka suuntaan sekä seisoa yhden jalan varassa. Lapsen juostessa hänen vartalonsa on pystyssä eivätkä yläraajat myötäile tai yhdisty alaraajojen liikkeisiin. Hypyn alastulo on joustamaton. Lapsi osaa heittää palloa, muttei osaa tähdätä eikä ottaa palloa kiinni. Roikkuminen tangon tai narun varassa onnistuu hetken aikaa. Lapsi ei hahmota vielä hyvin toisten liikkeitä, jonka vuoksi liikunnan ryhmätilanteissa sattuu yhteentörmäyksiä. (Kauranen 2011, 353.)

4 – vuotias lapsi osaa juosta eteenpäin suoraviivaisesti. Myös nopeat suunnanvaihdot onnistuvat. Hypyn ponnistus onnistuu tehokkaammin ja alas tullessaan lapsi osaa joustaa pol-

vistaan vähentääkseen tärähdystä. Lapsi osaa myös hypätä juoksuvauhdista. Hän osaa heittää pään yläpuolelta yhdellä kädellä, muttei vielä hallitse pallon oikeaa irtoamisajankohtaa. Lapsi osaa heilua tangossa sekä kiipeillä erilaisissa telineissä. (Kauranen 2011, 353.)

5 – vuotias osaa jo yhdistellä liikkeitä paremmin (Kauranen 2011, 353). Liikkeiden yhdistelyn lisäksi lapsi alkaa vähitellen soveltamaan oppimiaan liikkeitä eri tilanteisiin ja ympäristöihin (Payne, Yan & Block 2010, 11). 5 vuoden iässä lapsi osaa hypätä matalien esteiden yli juoksuvauhdista sekä hypätä pituutta noin metrin. Hän osaa heittää palloa noin viisi metriä. Lapsi osaa juosta pallo kädessään, mutta hänen täytyy pysähtyä heittääkseen pallon. Lapsi osaa tärähtää pallolla, ja osuu isoon kohteeseen noin kolmen metrin päähän. Hän osaa myös tehdä kuperkeikan. (Kauranen 2011, 353.)

Perusliikuntataitojen yhdistely alkaa luonnistua 4 – 6 – vuoden iässä, kun liikkeiden oikeanlainen suoritustekniikka on opittu. Noin 4 – vuotiaana lapsi osaa yhdistää juoksun ja hyppäämisen. Noin 5 – vuotiaana lapsi osaa yhdistää pallonheiton korkealle sekä sen kiinnioton. Noin 6 – vuotiaana lapsi osaa juosta ja heittää palloa samanaikaisesti. (Karvonen ym. 2003, 45.)

## 2.2 Motorinen oppiminen

Motorisen oppimisen teorioita on useita, mutta valitsimme motorisen oppimisen tarkastelussa käytettäväksi Fittsin ja Posnerin kolmen vaiheen teorian. Olemme käyttäneet kyseistä teoriaa aiemmin opinnoissamme, ja meillä on siihen hyvät pohjatiedot. Mielestämme kolmen vaiheen teoria kuvaa motorista oppimista selkeästi ja yksinkertaisesti.

Motorisella oppimisella tarkoitetaan liikuntasuoritusten oppimista (Eloranta 2007, 216). Motoristen taitojen oppimiseen kuuluu kolme erilaista vaihetta, joiden kautta oppimisessa tapahtuu edistymistä. Vaihteita ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiativinen vaihe sekä lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe. (Jaakkola 2013, 171.)

### 2.2.1 Varhainen eli kognitiivinen vaihe

Taidon oppimisen kognitiivisessa vaiheessa opetellaan ymmärtämään, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Tässä vaiheessa taidosta yritetään hahmottaa kyseisen taidon kokonaisuus ja luodaan siitä mielikuva. Tämän takia tämä varhainen vaihe vaatii paljon ajattelu- toimintoja eli kognitiivista kapasiteettia. Taidon suoritukset ovat vielä epävarmoja sekä niissä tapahtuu vaihtelua. (Jaakkola 2013, 171.) Taidon opettelussa tehdään vielä paljon virheitä, sillä suorittaja yrittää useita eri keinoja ongelman ratkaisuun (Kalaja 2016, 13). Tässä vaiheessa taidon suorittajan tarkkaavaisuus keskittyy kehon sisälle, mistä johtuen liikkeiden säätely tapahtuu pääsääntöisesti tietoisesti. Suoritukset eivät siis ole vielä tehokkaita tai taloudellisia. Alkuvaiheessa taidon oppijan havaintotoiminnot ovat sidottu harjoitteluun, minkä vuoksi oppija ei pysty tarkkailemaan esimerkiksi ympäristöään, minkä vuoksi tarkkaavaisuus ja havainnot eivät kohdistu suoritukseen tai ympäristön oleellisimpiin osiin oppimisen kannalta. (Jaakkola 2013, 171.)

### 2.2.2 Harjoittelu- eli assosiativinen vaihe

Harjoitteluvaiheessa taidon oppija on ratkaissut alkuvaiheessa esiintyneet kognitiiviset haasteet. Tässä taidon oppimisen vaiheessa oppija ymmärtää, mistä taidossa ja sen suorittamisessa on kyse. Tällöin kehittyminen on nopeaa ja oppija tuntee hallitsevansa kehittymistään. Tämä motivoi vahvasti harjoittelua, mistä johtuen toistojen määrä on runsasta. Tässä vaiheessa suoritukset ovat jo melko sujuvia, vieläkin tapahtuvasta vaihtelusta huolimatta. (Jaakkola 2013, 172.) Oppija keskittyy taidon dynamiikkaan, jotta suoritus olisi mahdollisimman sujuva ja kehittynyt (Kalaja 2016, 14). Oppijan tarkkaavaisuus alkaa edetä kehon sisältä ulkopuolisiin kohteisiin sekä harjoittelun muihin elementteihin. Kun tarkkaavaisuus muuttuu asteittain kehon ulkopuolelle, muuttuvat liikkeiden säätelymekanismit nopeammiksi. Tämän johdosta suoritukset muuttuvat entistä tarkemmiksi ja taloudellisimmiksi. (Jaakkola 2013, 172.) Liikkeiden hienovaraisuuden myötä suoritukset ovat johdonmukaisempia ja tehokkaampia. (Kalaja 2016, 14). Suoritukset yhdenmukaistuvat ja automatisoituvat jatkuvasti, mutta tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot suorittamisen aikana ovat pääsääntöisesti sidottuja edelleen oppimistilanteeseen. Tässä vaiheessa pystytään kuitenkin hankkimaan oleellista tietoa aiempaan verrattuna, kun havaintoja kohdistetaan suoritukseen ydinasioihin. (Jaakkola 2013, 172.)

### 2.2.3 Lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe

Kun oppija on edennyt viimein taidon automaatiovaiheeseen, hän pystyy toteuttamaan taidon automaattisesti (Jaakkola 2013, 172). Tämä tarkoittaa sitä, että oppija pystyy suorittamaan liikkeen keskittymättä itse liikkeeseen (Kalaja 2016, 15). Tällöin oppija pystyy esimerkiksi käyttämään havaintotoimintojaan ympäristön tarkkailuun. Tarkkaavaisuus on kohdistettuna kehon ulkopuolelle, jolloin liikkeiden säätely on nopeaa, tarkkaa ja refleksinomaista. Tässä vaiheessa suorituksissa tapahtuvaa vaihtelua on enää hyvin vähän. (Jaakkola 2013, 172-173.) Virheitä tapahtuu suorituksissa harvoin, ja nämä ovat vain pieniä virheitä, jotka oppija pystyy itse tunnistamaan ja korjaamaan (Kalaja 2016, 15). Suoritus tapahtuu luottavaisesti ja oppija kokee pystyvänsä onnistumaan suorituksessaan kerta toisensa jälkeen. Oppija pystyy suorittamaan samanaikaisesti kahta tehtävää, koska ensisijainen tehtävä kontrolloidaan automaattisesti, tiedostamatta. Oppijan lihaskoordinaatio on äärimmilleen hioutunut, minkä ansiosta liikkeet ja suoritukset ovat todella tehokkaita ja sujuvia. Tässä oppimisen viimeisessä vaiheessa pystytään keräämään ympäristöstä suorituksen kannalta oleellisia tietoja, sekä ennakoimaan myös tulevia tapahtuvia. (Jaakkola 2013, 172-173.)

## 2.3 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, joita opetellaan koko lapsuuden ajan. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat esimerkiksi käveleminen, hyppääminen, juokseminen, kääntyminen, kiipeäminen sekä heittäminen. (Karvonen ym. 2003, 44.) Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä (Sääkslahti 2007, 35). Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen osaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä käsittelytaidot (Karvonen ym. 2003, 47).

Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa "tasapainon säilyttämistä kehon painopisteen siirtyessä" eli tasapainon säilyttämistä liikkeessä. Dynaamiseen tasapainoon kuuluu esimerkiksi viivalla kävely tai kuperkeikka. Staattinen tasapaino tarkoittaa "tasapainon säilyttämistä, kun kehon painopiste pysyy samana" eli tasapainon säilyttämistä paikallaan ollessa. Staattiseen tasapainoon kuuluu esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi pystyy liikkumaan eri tavoin paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi juoksu, kävely, kiipeäminen, hyppely ja laukkaaminen. Käsittelytaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi pystyy toimimaan eri välineillä, telineillä ja esineillä. Käsittelytaitoihin kuuluu esimerkiksi heitto, potku, lyönti, kiinniotto ja kuljetus. (Karvonen ym. 2003, 47-51.)

### 2.3.1 3-5 – vuotiaiden lasten motoriset perustaidot

Ikävuosien 3-5 aikana lapsi opettelee motorisia perustaitoja. Lapsen tulisi osata motoriset perustaidot hyvin ennen kouluikää, jotta isossa ryhmässä selviäminen itsenäisesti olisi mahdollista. Jotta lapsen taidot kehittyisivät normaalisti, tulee hänelle luoda monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla eri liikkumistapoja sekä liikuntavälineitä erilaisissa ympäristöissä. (Sääkslahti 2015, 158.)

3-5-vuotiaan lapsen motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppääminen sekä molemmilla että yhdellä jalalla, laukkaaminen eteenpäin ja sivuttain, heittäminen kahdella ja yhdellä kädellä, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöminen (Sääkslahti 2015, 243-244).

3-4-vuotias lapsi osaa perusliikkeet hyvin. Lapsi osaa kulkea portaissa vuorotahtiin ja lisäksi hän osaa heittää palloa sekä ottaa syliin heitetyn pallon kiinni. (Autio & Kaski 2005, 24-25.) Lapsi osaa myös seisoa yhdellä jalalla, potkaista isoa palloa sekä heittää palloa yhdellä kädellä (University of Pittsburg, n.d., 1). Lapsi oppii ajamaan pyörällä ilman apurenkaita, jos hänen tasapaino- ja kehonhallintataitonsa ovat päässeet kehittymään aikaisemmin. Liikuntatunneilla 3-4-vuotiaan lapsen perusliikkeitä vahvistetaan ja harjoitellaan mahdollisesti myös erityistaitoja. (Autio & Kaski 2005, 24-25.)

4-5-vuotias osaa jo joitakin erityistaitoja, kuten esimerkiksi pyörällä ajaminen ja luisteleminen. (Autio & Kaski 2005, 25). Lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla, väistää esteitä sivulle, kävellä taaksepäin, kävellä portaat ylös ja alas ilman apua sekä tehdä kuperkeikan. Parantuneen koordinaation ansiosta lapsi osaa hyppiä 10 kertaa peräkkäin eteenpäin sekä pysyy yhden jalan seisonnassa 10 sekuntia. (University of Pittsburg, n.d., 2-3.) Lapsi osaa myös väistellä hippaleikissä ja hänen hienomotoriikkansakin on jo kehittynyt. Lapsi on kiinnostunut oppimaan erityistaitoja. (Autio & Kaski 2005, 25-26.)

### 2.3.2 Motoristen perustaitojen kehittäminen 3 – 5 – vuotiailla lapsilla

Kolmevuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämisessä keskitytään aikaisemmin opittujen perusliikuntataitojen täydellistymiseen. Kolmevuotiaille lapsille on ominaista vilkkaus, tunnevaltaisuus sekä tarkkaavaisuuden kohteiden nopea vaihtelu. Aikuisen ohjauksen ja tuen merkitys on suuri, jotta lapsi saadaan keskittymään harjoiteltavaan asiaan. Lapset

nauttivat liikkeestä, toistosta ja toiminnasta, ja yksinkertaisiinkin toimintoihin voidaan luoda uutuudenviehätystä pienillä muutoksilla. Kolmevuotiailla puhe on jo kehittynyt sen verran, että lapset pystyvät kuuntelemaan ja noudattamaan yksinkertaisia ohjeita koko ryhmänä. Kolmevuotiaat oppivat paljon uutta katsomalla, vertailemalla ja jäljittelemällä. (Karvonen ym. 2003, 60.) Tästä syystä mallin näyttäminen on tärkeää (Sääkslahti 2007, 35).

Kolmevuotias opettelee aktiivisesti motorisia perustaitoja, kuten juoksua, hyppäämistä, heittämistä ja kiipeämistä. Näitä perustaitoja tulee toistaa, jotta taidot vakiintuvat ja liikkumisesta tulee sujuvampaa. (Sääkslahti 2007, 35.) Kolmevuotiaita kiinnostaa kapeilla pinnoilla kulkeminen, mikä kehittää hyvin heidän tasapainotaitojaan. Tasapainon lisäksi myös koordinaatiota, esimerkiksi juoksuvauhdin pysäyttämistä, liikkeiden sovittamista musiikin rytmiin tai nopeaa reagoitua, on tärkeä harjoittaa. Tärkeintä on, että lapset saavat käyttää aiemmin opittuja taitoja uusissa tilanteissa ja uusilla tavoilla. Esimerkiksi juoksupyrähdykset ovat tärkeä liikuntamuoto kolmevuotiaille lapsille. Kolmevuotiaalla myös pallon heitto ja kiinniotto alkavat kehittyä, ja niissä tulee saada toistoa. Myös erilaisia hyppyjä aletaan harjoitella kolmen vuoden iässä. (Karvonen ym. 2003, 62.)

Kolmevuotiaiden lasten on tärkeä antaa leikkiä ja liikkua mahdollisimman paljon ulkona, sillä paljon ulkona leikkivillä lapsilla on paremmat motoriset taidot kuin paljon sisällä leikkivillä lapsilla (Sääkslahti 2007, 37). Kolmevuotiaille mieluisia ja sopivia liikuntaleikkejä ja liikuntalajeja ovat palloleikit, peuhuleikit, laulu- ja piirileikit, eri välineillä ja telineradoilla liikkuminen sekä erilaiset ohjatut tuokiot (Karvonen ym. 2003, 62).

4 - 5 -vuotiaat lapset ovat keskellä leikki-ikää (Autio & Kaski 2005, 25). Tässä ikävaiheessa korostuu erittäin paljon mielikuvitus ja roolileikit. 4 – 5 -vuotiaat lapset pystyvät jo kuvittelemaan asioita, joita eivät sillä hetkellä näe (Karvonen ym. 2003, 63). Ohjaajan tulee ohjata liikunnallista toimintaa niin, että myös mielikuvitukselle jää tilaa liikkumisen yhteydessä. Lapsen oppimiskokemukset vähenevät, jos ohjaaja asettaa liian tarkat raamit mielikuvitukselle. Myös erilaiset ongelmanratkaisutehtävät antavat lapselle mahdollisuuden kokeilla ja oivaltaa itse. (Sääkslahti 2007, 37-38.)

Lapsen sosiaaliset taidot ja tunteiden säätely ovat jo kehittyneet niin, että hän pystyy osallistumaan toimintaan ryhmässä, ja osaa ottaa toiset lapset huomioon. Lapsi maltaa kuunnella ohjeita pidempään sekä odottaa omaa vuoroaan. (Sääkslahti 2007, 37.) Myös hänen havainnoimiskykynsä on jo kehittynyt, ja jäljittelyoppiminen onnistuu yhä tehokkaammin. 4 – 5 -vuotiaalla on jo kielellistä luovuutta, ja hänen mielikuvansa ovat eloisia, konkreettisia ja tunnepitoisia. Lapsi tykkää erilaisista sanankäänteistä, ja puhuu itsekin mielellään kertomuksista ja laulun sanoista. (Karvonen ym. 2003, 63.)

Lapsen motoriset perustaidot ovat kehittyneet siihen pisteeseen, että hän haluaa päästä soveltamaan taitojaan erilaisilla välineillä ja erilaisissa ympäristöissä. 4 – 5 –vuotiaiden lasten motorisissa taidoissa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja, ja näin ollen opetuksen ja ohjauksen eriyttämiseen tulee kiinnittää huomiota. (Sääkslahti 2007, 39.) 4 – 5 -vuotiaille lapsille sopivia ja mieluisia liikunnallisia toimintoja ovat liikuntaleikit, luonto- ja ulkoleikit, satu- ja mielikuvaliikunta, liikunta eri välineillä ja telineillä sekä uinnin, hiihdon ja luistelun alkeet (Karvonen ym. 2003, 63).

Alle kouluikäisen lapsen tulee liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, ja liikunnan tulisi olla kuormittavuudeltaan monipuolista: kevyttä, reipasta sekä erittäin vauhdikasta liikuntaa. Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät, kun lapsi liikkuu ja harjoittelee liikkumista. Motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi pääsee päivittäin harjoittelemaan taitojaan erilaisissa ympäristöissä ja eri vuodenaikoina. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9-20.)

## 2.4 Lasten motoristen taitojen arviointi

Havainnoimme ja arvioimme opinnäytetyössämme lasten motorisia perustaitoja päiväkodin oman havainnointilomakkeen avulla. Havainnointien avulla saimme testattua päiväkodin lomakkeen toimivuutta käytännössä. Jotta motoristen taitojen havainnoinnit ja arvioinnit voitiin suorittaa asiantuntevasti ja laadukkaasti, täytyi ennen havainnoiteja perehtyä teoriatietoon motoristen taitojen arvioinnista ja sen toteutuksesta käytännössä.

### 2.4.1 Motoristen taitojen arvioinnin tarkoitus

Motoristen taitojen arviointia tarvitaan moneen tarkoitukseen, kuten esimerkiksi lapsen kehityksen ja sen häiriöiden sekä oppimisen tarkkailuun (Laasonen 2005, 197-198). Motoristen taitojen arvioinnin avulla voidaan pitää kirjaa siitä, mitä lapsi osaa, miten lapsen kehitys etenee ja ovatko lapsen motoriset taidot oikealla tasolla (Ministry of Education 2013, 53). Lapsen kasvun ja kokonaiskehityksen tärkeä osa on hänen motoristen taitojensa kehittyminen, jota seuraamalla lapsen kehityksestä saadaan arvokasta tietoa. Noin kolmella neljästä lapsesta, joilla on ongelmia motorisissa taidoissa, esiintyy vaikeuksia myös kehityksen muilla alueilla (kuten matemaattisissa taidoissa tai kielellisessä kehityksessä). Motorisella

kehityksellä on siis yhteys lapsen yleiseen kehitykseen, ja haasteet jollain kehityksen alueella saattaa johtua motoriikan ongelmista. Motoriikan tutkiminen voi antaa lisätietoa tai viitteitä muista ongelmista sekä lapsen kokonaistilanteesta. (Laasonen 2005, 197-198.)

#### 2.4.2 Motoristen taitojen arvioinnin toteutus

Virallisia arvioita lapsen motoriikan kehityksestä antavat terveydenhoitajat, terapeutit, lääkärin sekä päivähoito- ja opetushenkilöstö. Kuitenkin, lapsen kehitystä arvioivat kaiken aikaa tavalla tai toisella lapsen vanhemmat sekä kaikki hänen kanssaan työskentelevät. Vanhempien ja lapsen muiden läheisten henkilöiden eri havainnot arjessa ovat tutkimusten mukaan luotettavia, sillä usein virallisissa testitilanteissa mukana voi olla jännitystä ja eri tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa haitallisesti suoritukseen. (Laasonen 2005, 199-200.)

Kun motoristen taitojen arvioinnin tarkoituksena on selvittää taso lapsen motorisessa osaamisessa ja sen ongelmista, täytyy arviointiin käyttää testistöjä, joissa mitataan standardoidusti suorituskyvyn eri osa-alueita. Testien suoritusaajat voivat vaihdella muutamasta minuutista yli tuntiin. (Laasonen 2005, 204.) Arvioijan tulisi aluksi todeta lapsen motorisen kehityksen taso, jonka jälkeen voidaan kuvata, kuinka lapsi on kehittynyt. Arvioijan tulisi myös havaintojensa perusteella pystyä varmistamaan, tarvitseeko taitoa pilkkoa pienempiin osiin taidon oppimisen kannalta, vai onko lapsi valmis siirtymään seuraavalle tasolle. (Ministry of Education 2013, 54.)

Laajojen motoriikkaa tutkivien testistöjen tehtävät kuvaavat motorisiin taitoihin liittyvien eri osa-alueiden hallintaa, mutta monissa tehtävissä vaaditaan useiden osa-alueiden perättäistä tai samanaikaista hallintaa. Tämän takia arviointia tehdessä täytyy huomioida tarkasti epäonnistumisen syyt suorituksessa, jotta löydetään taitoa harjoittavat tekijät. Arvioidessa on siis tärkeämpää löytää epäonnistumisen syyt (esimerkiksi heikkous vartalon hallinnassa, ongelma liikeradan hahmotuksessa jne.), kuin laskea epäonnistumisten määrää (esimerkiksi montako kertaa lapsi pudotti pallon testin aikana). (Laasonen 2005, 206.) Tämän lisäksi arvioijalla tulisi havainnoidessaan olla ohjeistukset liikkeen oikeaoppisesta suorituksesta, joihin lapsen suoritusta verrataan (Ministry of Education 2013, 54).

Arvioidessa tulisi kiinnittää huomiota myös liikkeen laadullisiin piirteisiin, esimerkiksi liikkeen symmetrisyyteen, sujuvuuteen ja myötäliikkeisiin. Jos tehtävää kohden on liikaa laadullisia



arviointikriteerejä, yksi henkilö ei pysty luotettavasti arvioimaan ja kirjaamaan tuloksia häiritsemättä lapsen suoritusta. Laadulliseen arviointiin valitaan tästä syytä vain muutamia keskeisiä kriteerejä. Kriteerejä on määriteltävä sitä tarkemmin, mitä tarkempaa tietoa halutaan saada. Myös havainnoimista on harjoiteltava enemmän saadakseen tarkempaa tietoa. (Laasonen 2005, 206-207.) Laadullisen arvioinnin tueksi voidaan ottaa lapsen suorituksen videointi, joka mahdollistaa lapsen suorituksen katsomisen uudelleen (Ministry of Education 2013, 54).

#### 2.4.3 Arvioitavat osa-alueet

Kehonhahmotuksessa arvioidaan yleensä kehon puoliskojen (oikea ja vasen) ja kehonosien tunnistamista ja niiden käyttöä sekä kehon koon tunnistamista. Tehtävinä arvioinnissa voi toimia esimerkiksi kehon osien nimeäminen tai tietyn kehonosan löytäminen. Kehon koon hahmottamista arvioidaan esimerkiksi ohjeistamalla lasta muuttamaan kokoaan suureksi tai pieneksi. (Laasonen 2005, 207.)

Tilanhahmottamisessa arvioidaan lapsen kykyä hallita liikesuuntia ja –tasoja. Tyypillisiä tehtäviä arvioinnissa ovat erilaiset pujottelut, liikkuminen eri suuntiin, raajojen vienti eri suuntiin, esteiden tai merkkien yli hyppelyt eteen- ja taaksepäin tai sivulle. Tasojen hallintaa tarkastellessa tehtävinä käytetään erilaisia alkuasentoja (esimerkiksi selinmakuu, istuminen tai konttausasento), tai tasosta toiseen siirtymistä (esimerkiksi lattialta istumasta nouseminen seisomaan). (Laasonen 2005, 207.)

Visuaalista hahmottamista tutkitaan karkeamotoriikan näkökulmasta vierityksissä, kiinniotoissa, heitoissa, ruutuhyppelyissä, viivakävelyissä ja erilaisissa pujotteluradoissa (Laasonen 2005, 207-208).

Käsien yhteistyötä voidaan tarkkailla ja arvioida esimerkiksi kahden käden kiinniotoissa. Käsien yhteistyötä tarkkaillaessa voidaan myös havainnoida käsien ja jalkojen samanaikaisen liikkeen hallitsemista, esimerkiksi X-hypyssä. (Laasonen 2005, 209.)

Liikenopeutta mitataan karkeamotorisesti mittaamalla kävely-, juoksu-, pujottelu-, ja hyppelynopeutta. Liikerytmiä testataan esimerkiksi taputuksilla yksinään tai yhdistettynä hyppelyihin tai askeliin. Muita tehtäviä voivat olla muut rytmiset liikesarjat joko musiikin kanssa tai ilman. (Laasonen 2005, 209.)

Tasapainoa tutkiessa staattinen ja dynaaminen tasapaino sekä esineiden tasapainottaminen erotetaan. Staattista tasapainoa tutkivia tehtäviä ovat tyypillisesti eri asennoissa seisominen yhdellä jalalla joko silmät auki tai kiinni, muuttamatta tukipintaa. Dynaamista tasapainoa tutkivia tehtäviä ovat esimerkiksi kävely viivaa tai puomia pitkin etu- tai takaperin, hyppelyt sekä nopeat suunnan tai tason muutokset. Esineiden tasapainottaminen vaatii useasti samanlaisesti sekä dynaamista että staattista lihastyötä. Näitä tehtäviä ovat muun muassa pallon kuljetus tasaisen levyn päällä, jolloin seurataan liikkujan vartalonhallintaa ja raajojen liikkeitä muuttuvassa tilanteessa. (Laasonen 2005, 209.)

Eri perusliikkumisen muodoista, kuten kierimisestä, ryömimisestä, konttaamisesta, kävelystä ja hypyistä voidaan tehdä monenlaisia havaintoja. Onnistuneen suorituksen keskeisiä merkkejä ovat liikkeen jatkuvuus, symmetrisuus, rytmi, tasapaino sekä tarkoituksenmukainen voimankäyttö. (Laasonen 2005, 209-210.)

Motorisia taitoja arvioidessa täytyy ottaa huomioon hallitun lihastyön lisäksi myös muiden tekijöiden vaikutus. Testitilanteessa täytyy myös arvioida lapsen kehittymistä, ohjeiden noudattamista ja ymmärtämistä sekä hänen toimintansa sopeuttamista tehtävän vaatimusten mukaisesti. Jos testiympäristössä on muita toimintoja tai tekijöitä, joihin lapsen huomio kiinnittyy, tulee sekin arvioida sekä kirjata muistiin. Lapsen suoritukseen vaikuttavat myös testaajan ja lapsen kyky tehdä yhteistyötä, sekä mahdollinen jännitys testitilanteessa. Tämän takia testitilanteet tulisi luoda mahdollisimman luonnollisiksi ja leikinomaisiksi. (Laasonen 2005, 210.)

### 3 Oppimistyyli

Jokainen ihminen oppii omalla tavallaan. Oppimiseen vaikuttaa oma oppimistyyli, mutta lisäksi myös tunteet sekä oppijan itsetunto. Oppimistyyliin vaikuttavia tekijöitä ovat tiedon vastaanottokanavat, jotka perustuvat näkö-, kuulo- sekä tunto- ja liikeaistin vahvuuteen oppimistilanteessa. Oppija ymmärtää ja muistaa parhaiten sitä tietoa, joka on vastaanotettu hänen vahvimman aistikanavansa kautta. (Huisman & Nissinen 2005, 25-41.)

Opinnäytetyössämme tuotoksena syntyi muun muassa koulutus motoristen perustaitojen kehittämiseen liikuntatuokioiden avulla, minkä suunnittelimme itse. Koulutuksen suunnittelussa meidän täytyi ottaa huomioon erilaiset oppimistyyli, eli miten lapset voivat oppia liikuntatuokiolla motorisia perustaitoja erilaisilla oppimistyyleillä. Luennoilla opetimme päiväkodin henkilökunnalle, kuinka liikuntatuokiolla voidaan ottaa erilaiset oppijat huomioon, ja kuinka varmistaa jokaisen eri oppijan oppiminen. Demotunneilla näytimme henkilökunnalle konkreettisesti, kuinka eri oppijat otetaan liikuntatuokiolla huomioon. Käytimme liikuntatuokiolla musiikkia, rummutusta ja rytmiä, jotta auditiviset oppijat saataisiin aktivoitumaan ja oppimaan uutta. Visuaaliset oppijat huomioimme mallin näyttämisen avulla. Kinesteettisten oppijoiden aktivoimiseksi annoimme lasten kokeilla ja näyttää itse liikkeitä, ja menimme tarvittaessa auttamaan lasta kosketuksen avulla.

#### 3.1 Visuaalinen oppiminen

Visuaalinen oppija oppii näköaistinsa kautta parhaiten. Oppiminen tapahtuu esimerkiksi katsomalla toisen ihmisen suoritusta tai katselemalla kirjoja tai muuta kuvallista materiaalia. Oppija käyttää sanoja katsoa, kuvitella, nähdä, tutkia, vastaanottaa ja tarkentaa. (Huisman & Nissinen 2005, 41.) Visuaalisella oppijalla on monesti valokuvamuisti ja hänen oppimisensa tehokkaina apuvälineinä ovat mallit, kokonaisuudet ja näytöt (Jaakkola 2013, 165).

#### 3.2 Auditivinen oppiminen

Auditivisen oppijan oppiminen perustuu ääniin ja rytmiin (Huisman & Nissinen 2005, 41). Hän käyttää harjoittelutilanteissa paljon kuuloaistin tuomaa informaatiota (Jaakkola 2013,

165). Harjoittelutilanteissa sanallinen ohjaus auttaa oppimista. Auditiivinen oppija käyttää sanoja kuunnella, kuulla ja huomata. Oppimisen tapoja ovat rytmitys, painottaminen, ääniala ja musiikki. (Huisman & Nissinen 2005, 41.)

### 3.3 Kinesteettinen oppiminen

Kinesteettiselle oppijalle on tärkeää saada konkreettisia ja mielekkääksi koettuja kokemuksia. Oppija kokeilee, erehtyy, yrittää ja testaa erilaisia suorituksia ja taitoja (Jaakkola 2013, 165.) Oppija haluaa tietää, miltä opittava asia tuntuu, ja käyttää tätä oikeaa tuntumaa vertailukohtana oppimisessa. Opastus, simulointi ja toistettu avustettu harjoittelu toimivat oppijalle apuna hänen kehittäessään ja löytäessään liikkeeseen tai suoritukseen oikean tuntuman. Oppija käyttää ilmaisuja kokea, tuntea, esittää, aistia, liikkua, tehdä, harjoitella ja demonstroida. Oppimisen tapoja ovat koskeminen, liikkuminen, opastaminen, vertaileminen, simuloiminen sekä yrittäminen ja erehtyminen. (Huisman & Nissinen 2005, 41-42.)

#### 4 Kouluttaminen ja koulutuksen arviointi

Koulutus on yksi yleisimmistä tavoista kehittää henkilöstöä. Koulutuksen avulla työntekijöille annetaan uutta tietoa, jota sovelletaan omaan työhön erilaisten harjoitusten avulla. Kouluttaminen lähtee aina kehitystarpeiden määrittelystä. Ensin täytyy määrittellä, millaisia tarpeita koulutukselle on eli mitä asioita on tarpeen kehittää. Tämän jälkeen voidaan valita konkreettiset menettelytavat ja jatkaa koulutuksen suunnittelua ja toteutusta eteenpäin. (Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 66.) Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnan kouluttamisessa määritelimme kehitystarpeet henkilökunnan kanssa, ja näiden pohjalta valitsimme menettelytapoiksi motoristen perustaitojen kehittämispöytäkirjan, luennon sekä demotunnit.

Kouluttaja on koulutuksessa suuressa roolissa. Kouluttajan tehtävä on osallistujien tietojen ja taitojen kehittymisen tukeminen. Kouluttaja muokkaa ja sopeuttaa opetettavaa asiaa osallistujien tarpeisiin. (TJS Opintokeskus, n.d.)

Sisäinen koulutus tarkoittaa koulutusta, joka järjestetään yhteisesti koko yrityksen henkilöstölle. Sisäisessä koulutuksessa kouluttajana on yrityksen oma työntekijä tai jokin yrityksen ulkopuolinen kouluttaja. Koulutus räätälöidään yrityksen omien tarpeiden mukaisesti. (Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 66.) Lehtikankaan päiväkodin koulutukseen käytämme sisäistä koulutusta, sillä laadimme koulutuksen koko henkilöstölle juuri Lehtikankaan päiväkodin tarpeiden ja toimintatapojen mukaan.

Sisäisellä koulutuksella on useita etuja. Sisäisen koulutuksen sisällöissä keskitytään juuri yrityksen erityispiirteisiin, ja harjoitustehtävät voivat koostua aidosta työtehtävistä. Sisäisessä koulutuksessa myös ajoitus voidaan suunnitella sopivaksi yrityksen kokonaistoimintaan. Sisäisen koulutuksen etuihin kuuluu myös se, että opitut asiat saadaan kytkettyä luontevasti työntekoon. Sisäisen koulutuksen tavoittaa yrityksen kaikki työntekijät, ja näin sekä yrityksen johto että muut työntekijät voivat keskustella ja soveltaa opittuja asioita mahdollisimman hyvin käytäntöön. Sisäisen koulutuksen hyötyihin kuuluu myös se, että koulutuksen vaikuttavuutta on helppo tutkia, kun saadaan paremmin tietoa koulutuksen aiheuttamista muutoksista työtehtävissä. Sisäisen koulutuksen ongelma on kuitenkin se, että yrityksen työntekijöillä ei ole ylimääräistä aikaa koulutuksen järjestämiseen, ja pätevä ulkopuolisen kouluttajan löytäminen voi olla haastavaa. (Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 66-67.)

Koulutuksen onnistumisessa on huomioitava useita asioita. Koulutukseen valmistautuminen hyvissä ajoin on tärkeää, jotta koulutus sujuisi luontevasti ja olisi myös laadukas. Esimerkiksi

tilat täytyy varata ajoissa, ja koulutusmateriaalit tulee tuottaa hyvissä ajoin ennen koulutustilannetta. (TJS Opintokeskus, n.d.)

Koulutuksen järjestämiseen tulee varata aikaa, niin koulutuksen suunnittelussa kuin toteutuksessaakin. Koulutettavaan asiaan paneutuminen on tärkeää, jotta osaa kertoa ja selittää keskeisimmät asiat osallistujille riittävän hyvin. Koulutustilanteessa tulee olla riittävästi aikaa asian opettamiselle sekä osallistujien kysymyksille ja kommentteille. (TJS Opintokeskus, n.d.)

Koulutuksessa on tärkeää antaa puhevuoro myös osallistujille. Esimerkiksi ryhmätehtävien avulla osallistujat pääsevät pohtimaan käsiteltäviä asioita ja sitä, kuinka asioita voisi soveltaa omiin tarpeisiin. Myös koulutuksen alussa on hyvä antaa osallistujille mahdollisuus kertoa, mitä he tietävät aiheesta jo entuudestaan, jotta aikaa ei tulisi käytettyä sellaisiin asioihin, jotka he jo tietävät. (TJS Opintokeskus, n.d.)

Koulutuksen onnistumisesta olisi hyvä kysyä palautetta koulutuksen osallistujilta, sillä juuri he voivat kertoa, palveliko koulutus heidän tarpeitaan vai ei. Palautteen avulla saa tärkeää tietoa siitä, mitä asioita tekee ensi kerralla samalla tavalla ja mitä asioita voisi muuttaa. (TJS Opintokeskus, n.d.)

Yksi koulutuksen yleisimmistä opetustavoista on luento. Luennon toteutuksessa voidaan seurata tiettyä kaavaa. Aluksi puhutellaan kuulijoita, kerrotaan, miksi luento pidetään ja koidetaan saada osallistujien mielenkiinto herätettyä. Tämän jälkeen siirrytään itse käsittelyosaan, jossa opetetaan luennon sisällöt ja tärkeimmät asiat. Käsittelyosan jälkeen tulee vielä lopetus, jossa luennoitsija ilmaisee, että esitys on ohi. Lopuksi luennoitsija antaa vielä osallistujille mahdollisuuden kysymyksiin ja kommentteihin. (TJS Opintokeskus, n.d.)

Koulutuksen arviointi on tärkeää, jotta saadaan tietoon koulutuksen onnistuminen, tiedon oppiminen ja soveltaminen käytäntöön sekä mahdolliset muutokset yrityksen toiminnassa koulutuksen jälkeen. Koulutuksen arviointi jaetaan neljään tasoon: arvioinnin ensimmäinen, toinen, kolmas ja neljäs taso. (Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 78.) Opinnäytetyössämme käytimme kolmea arvioinnin tasoa.

Arvioinnin ensimmäisellä tasolla kysytään osallistujien mielipiteitä koulutuksesta. Ensimmäisen tason arviointi toteutetaan yleensä kyselyiden ja haastatteluiden avulla koulutuksen loppuun. (Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 78.) Arvioinnin ensimmäisen tason kysymyksiä ovat esimerkiksi:

-Mitä hyvää ja mitä korjattavaa koulutuksessa on?

-Kuinka mielekkäitä ja merkityksellisiä koulutustoimenpiteet olivat?

-Mitä opiskeltuja asioita otetaan mahdollisesti käyttöön ja mitä esteitä käyttöönotolle on?

(Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 79.)

Arvioinnin toisella tasolla voidaan arvioida koulutuksen sisältöjen omaksumista. Toisen tason arviointia toteutetaan koulutusprosessin kuluessa sekä sen jälkeen. Arvioinnin toisen tason kysymyksenä voi olla esimerkiksi:

-Miten ymmärrät koulutuksen keskeiset asiat?

(Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 79.)

Arvioinnin kolmannella tasolla arvioidaan koulutuksen jälkeen toiminnassa tapahtuneita muutoksia. Kolmannella tasolla arvioidaan millaisia muutoksia ajattelussa ja toiminnassa ilmenee ja ovatko muutokset asetettujen tavoitteiden mukaisia. Kolmannen tason arviointia suoritetaan muutama kuukausi koulutuksen jälkeen. Menetelminä voi olla työntekijöiden haastattelu, arviointikeskustelu, työn seuraaminen tai työn tuotosten arviointi. (Aalto, Hätönen & Vaherva, 1992, 79.)

Arvioimme järjestämämme koulutuksen onnistumista edellä mainitulla tavalla. Ensimmäisen tason arviointia teimme koulutuksen kuluessa kyselemällä henkilökunnalta mielipiteitä ja kokemuksia koulutuksesta. Toisen tason arviointia teimme kysymällä, onko henkilökunta sisäistänyt opetetut asiat. Kolmannen tason arviointia teimme pyytämällä nimetöntä palautetta henkilökunnalta koulutuksen jälkeen.

## 5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme sisälsi useita eri osia ja tehtäviä, ja se toteutettiin toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa työtä, jossa tuotetaan jokin fyysinen tuotos ja kehitetään jotakin toiminnallista osa-aluetta (Vilka 2006, 70). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa käytännön toimintaa, opastaa sekä järjestää toimintaa ammatillisessa kentässä. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohjeistus tai opastus, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön. Toteutustapana voi olla esimerkiksi opas, kirja, kansio tai portfolio. Käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin yhdistyminen on tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Aiheesta riippuen yksi toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistavan osa on selvityksen tekeminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä lopputuotoksena on jokin konkreettinen tuote. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Tuote voi olla esimerkiksi esine, tapahtuma tai toiminta (Vilka 2006, 113). Tämän vuoksi raportoinnissa on käsiteltävä keinoja, joita on käytetty konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi (Vilka & Airaksinen 2003, 51).

Jos opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää tekstejä, tulee ne suunnitella kohderyhmää palveleviksi. Myös eri ilmaisut tulee mukauttaa niin, että ne palvelevat tekstin sisältöä, viestintätilannetta, vastaanottajaa ja tekstilajia. Toteutustapaa valitessa tulee miettiä, mikä muoto palvelee parhaiten kohderyhmää. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Opinnäytetyömme tuotoksena oli muun muassa opas, joka neuvoo kuinka kehittää lasten motorisia perustaitoja liikuntatuokioiden avulla. Suunnittelimme oppaasta helppokäyttöisen sekä visuaalisesti miellyttävän näköisen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotteen tavoitteena on erottua muista vastaavanlaisista tuotteista. Tämän vuoksi tuotteen tuli olla persoonallinen sekä yksilöllinen, sekä saavuttaa kohderyhmän huomio. Ensisijaisia kriteerejä ovat käytettävyys kohderyhmässä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, informatiivisuus, selkeys, johdonmukaisuus sekä tuotteen houkuttelevuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa noudatetaan tutkimuksellista asennetta esimerkiksi tiedonhankinnassa (Vilka 2006, 113). Oppaiden, ohjeistusten sekä tietopakettien kohdalla erityisessä asemassa on lähdekritiikki (Vilka & Airaksinen 2003, 53). Koostimme siis oppaan laadukkaista, ajanmukaisista ja monipuolisista lähteistä, joiden tieto on luotettavaa.

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä työprosessia kielellistetään vähitellen opinnäytetyöraportiksi. Tässä tilanteessa raportti on teksti, josta selviää, millainen työprosessi on ollut ja



mihin johtopäätöksiin on päädytty. Raportista tulee myös ilmetä, miten arvioit omaa prosessia, oppimistasi ja tuotostasi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyy raportin lisäksi myös itse produkti eli tuotos, joka myös on usein kirjallinen. Tuotokselta vaaditaan erilaisia tekstuaalisia ominaisuuksia kuin opinnäytetyöraportilta, sillä produktin tekstissä puhutellaan kohderyhmää ja raportissa taas selostetaan omaa prosessia ja oppimista. Tämä kaksijakoisuus tulee pitää mielessä toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

## 6 Kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle, sekä testata ja arvioida päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuutta. Havainnointilomakkeen ovat laatineet Kajaanin kaupungin liikuntavastaavat käyttäen pohjana useampia valmiita motoristen taitojen havainnointilomakkeita. Toimeksiantajamme tavoitteena oli päiväkodin oman motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuuden testaaminen, sekä saada mahdollisia kehittämis ehdotuksia havainnointilomakkeeseen. Toimeksiantaja halusi myös saada tietoa ja konkreettisia vinkkejä lasten motoristen perustaitojen kehittämisestä liikuntatuokioiden avulla. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli syventää tietoa lasten motoristen perustaitojen kehittämisestä sekä oppia laatimaan lasten motorisia perustaitoja kehittäviä tuokioita ja kokonaisuuksia. Tavoitteenamme oli myös syventää motoristen perustaitojen havainnointitaitoja ja oppia kehittämään motorisia perustaitoja havainnointien perusteella. Koulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen olivat meille molemmille uusia asioita, ja tavoitteenamme oli oppia kouluttamiseen liittyvää uutta tietoa ja taitoa.

Opinnäytetyössämme oli kaksi kehittämistehtävää:

1. Koulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämisestä liikuntatuokioiden avulla.
2. Lehtikankaan päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuuden arvioiminen.

## 7 Opinnäytetyön toteutus

### 7.1 Lähtötilanteen kuvaus

Ensimmäinen kehittämistehtävämme oli 3-5 – vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja kehittävän koulutuksen suunnittelemisen ja toteuttamisen Lehtikankaan päiväkodille. Lehtikankaan päiväkoti aloitti toimintansa uusissa tiloissa ja uudella nimellä elokuussa 2017. Päiväkodin henkilökunta ja lapset siirtyivät Ratamon päiväkodista uuteen päiväkotiin, joten henkilöstö pysyi samana. Koostimme päiväkodin henkilökunnan kanssa päiväkodin 3-5-vuotiaista lapsista muutaman lapsiryhmän, joita seurasimme testatessamme havainnointilomaketta, ja joille ohjasimme demotunnit.

Lehtikankaan päiväkodille ei ollut aiemmin järjestetty juuri heille suunnattua motoristen perustaitojen kehittämiskoulutusta. Päiväkoti siis hyötyi juuri heidän toimintaansa ja tiloihinsa suunnitellusta kehittämiskoulutuksesta, jonka avulla he pystyvät kehittämään 3-5-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja liikuntatuokioiden avulla. Koulutukseen kuulunut opas laadittiin päiväkodin tarpeiden mukaan ja räätälöitiin heidän tiloihinsa, välineistöön, lapsiryhmiinsä sekä arkipäivän toimintaansa sopivaksi. Oppaasta tehtiin selkeä, yksinkertainen ja helppokäyttöinen, jotta opasta on luontevaa käyttää päiväkodin arjessa. Näin ollen päiväkoti hyötyi juuri meidän laatimastamme oppaasta enemmän kuin hyötyisi muista valmiista oppaista.

Toisena kehittämistehtävänäimme oli Lehtikankaan päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuuden arvioiminen. Päiväkodille oli laadittu kyseinen havainnointilomake ja sen ohjeet hiljattain, eikä päiväkodilla ollut aiemmin vastaavanlaista lomaketta käytössä. Laadittu lomake oli uusi ja testaamaton, ja päiväkoti halusi meidän testaavan ja arvioivan sen toimivuutta sekä kertovan mahdollisia kehittämisehdotuksia lomakkeeseen.

### 7.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi syyskuussa 2017, jolloin aloimme ideoimaan opinnäytetyön aiheita. Molemmat olimme kiinnostuneita lasten ja nuorten liikunnasta ja lopulta keksimme,

että aihe voisi liittyä lasten motorisiin perustaitoihin. Olimme aiemmin tehneet yhteistyötä entisen Ratamon päiväkodin, eli nykyisen Lehtikankaan päiväkodin kanssa. Mielestämme yhteistyö heidän kanssaan oli luontevaa ja mieluista, joten halusimme kysyä heitä toimeksi-antajaksemme. Päiväkoti halusi lähteä mukaan yhteistyöhön, ja heiltä tulikin idea opinnäytetyön aiheeksi. Päiväkodin suurin tarve oli saada heille laadittuun motoristen taitojen havainnointilomakkeeseen kehittämissuunnitelmia. Päätimme, että testaamme lomakkeen toimivuutta käytännössä ja koostamme havainnoistamme kirjalliset kehittämissuunnitelmat. Havainnointilomakkeen testaaminen ja arviointi ei kuitenkaan yksistään riittänyt opinnäytetyön aiheeksi, joten kehitimme yhdessä päiväkodin kanssa idean motoristen perustaitojen kehittämissuunnitelmasta. Lopulta päätimme, että koulutus koostuu motoristen perustaitojen kehittämissuunnitelmasta, luennoista ja demotunneista.

Kun olimme määritelleet aiheen tarkemmin, aloimme suunnittelemaan opinnäytetyötämme. Syksyn 2017 ajan keräsimme tietoa ja teoriaa opinnäytetyötä varten. Etsimme laajasti luotettavaa teorian tietoa lasten motorisiin perustaitoihin liittyen, ja kirjoitimme niiden pohjalta kattavan teoriaosuuden opinnäytetyösuunnitelmaan. Lisäksi keräsimme teorian tietoa muista opinnäytetyöhömmä liittyvistä aiheista, esimerkiksi erilaisista oppimistyyleistä sekä kouluttamisesta. Opinnäytetyösuunnitelma valmistui joulukuussa 2017.

Tammikuun 2018 alkupuolella kävimme seuraamassa päiväkodin henkilökunnan ohjaamia liikuntatuokioita, joilla testasimme havainnointilomakkeen toimivuutta. Olimme aiemmin yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa sopineet tietyistä havainnoitavista motorisista taidoista, joiden mukaan henkilökunta suunnitteli liikunnallisen tempuradan. Havainnoitavia taitoja olivat penkin päällä käveleminen, viivaa pitkin käveleminen, tasajalkaa hyppääminen, hyppääminen yhdellä jalalla, eteenpäin hyppääminen, juokseminen ja käveleminen vuoro- tahtia, pallon heittäminen seinään kahdella kädellä ja sen kiinni ottaminen, pallon heittäminen yhdellä kädellä ja liikkuvan pallon potkaiseminen. Taidot valittiin havainnointilomakkeesta. Radalla oli eri pisteitä taitojen mukaan, ja niiden avulla pystyimme havainnoimaan lapsen motoriikkaa käyttäen päiväkodin havainnointilomaketta.

Seurasimme kahta liikuntatuokiota, joilla havainnoimme lasten motorisia perustaitoja päiväkodin havainnointilomakkeen avulla. Molemmat liikuntatuokiot järjestettiin 25.1. päiväkodin liikuntatilassa. Päiväkodin henkilökunnan ohjatessa havainnoimme kumpikin yhtä lasta kerrallaan käyttäen havainnointilomaketta. Samalla teimme merkintöjä ja havaintoja lomakkeen toimivuudesta. Saimme riittävästi havaintoja toimivuudesta näiden kahden liikuntatuokion aikana, ja koostimme kirjalliset korjaussuunnitelmat havainnointilomakkeesta tehtyjen havaintojen perusteella heti liikuntatuokioiden seuraamisen jälkeen.

Tammi- ja helmikuun aikana keräsimme teoriatietoa sekä etsimme monipuolisia liikuntaleikkejä motoristen perustaitojen kehittämispäivästä varten. Valitsimme useita eri kirjoja sekä nettilähteitä, joista etsimme sopivia ja mahdollisimman uusia liikuntaleikkejä joita voisimme käyttää oppaassa. Oppaan teoriaosuuden suunnittelimme opinnäytetyömme teorian pohjalta. Liikuntaleikkiosuutta varten selasimme valitsemamme eri lähteet huolellisesti läpi, nostimme hyvät vaihtoehdot esille ja valitsimme niistä parhaimmat leikit oppaaseemme. Leikkejä valitessamme tärkeää oli pohtia leikin toteutusta päiväkodin liikuntatilassa ja heidän liikuntavälineillään.

Kun olimme saaneet koostettua koko oppaan sisällöt, aloimme työstämään oppaan ulkoasua. Järjestimme sisällöt loogiseen järjestykseen, sekä muotoilimme oppaan visuaalisesti miellyttäväksi sekä helppokäyttöiseksi. Tuotoksena syntyi opas nimeltä ”Opas 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiseksi liikuntatuokioiden avulla”, ja se valmistui viikolla 9.

Maaliskuun ensimmäisten viikkojen aikana suunnittelimme, kuinka toteutamme koulutuksen luennot ja demotunnit. Koulutus toteutettiin kolmena eri koulutuskertana 22.3., 10.4. sekä 12.4. Luennot koostuivat oppaan sisällöstä, eli kävimme oppaan tarkasti läpi päiväkodin henkilökunnan kanssa. Kerroimme teoriaa motorisista perustaidoista, eri oppimistyyleistä liikunnassa ja linkitimme teoriaa päiväkodin arjessa tapahtuviin liikuntatuokioihin. Luennon aikana kävimme myös läpi oppaan liikuntaleikit ja henkilökunta sai kommentoida niitä ja niiden toimivuutta. Luennon jälkeen ohjasimme päiväkodin lapsiryhmälle puolen tunnin demon, jota luennolle osallistunut päiväkodin henkilökunta oli seuraamassa. Demotunneilla toimme teorian käytäntöön ohjaten lapsille oppaasta viisi eri leikkiä, jotka kehittivät tasapaino-, liikkumis- sekä välineenkäsittelytaitoja. Luentojen ja demotuntien jälkeen henkilökunnalla oli mahdollisuus antaa suullista palautetta koulutuksesta.

Koulutuksen jälkeen pidimme koulutukseen osallistuneen henkilökunnan kanssa loppukokouksen 17.4., jossa kävimme havainnointilomakkeen korjausehdotukset läpi ja keräsimme kirjallista palautetta koko prosessista. Palautekyselyn kysymykset heijastettiin valkokankaalta näkyviin kaikille osallistujille, ja jokainen sai kirjoittaa henkilökohtaisesti vastaukset omaan vastauspaperiinsa. Loppukokouksen yhteydessä kysimme myös suullista, vapaaehtoista palautetta henkilökunnalta. Vedimme myös yhteen koko opinnäytetyöprosessia suullisesti.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalle, sekä testata ja arvioida päiväkodille laaditun motoristen taitojen havainnointilomakkeen toimivuutta. Tarkoituksena oli luoda opas 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiseen. Havainnointilomakkeen testaamisen tarkoituksena oli antaa päiväkodille korjausehdotuksia uuteen, käyttämättömään motoristen taitojen havainnointilomakkeeseen, jotta he pystyisivät hyötymään lomakkeen käytöstä tulevaisuudessa parhaalla mahdollisella tavalla.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi sujui hyvin ja ilman suurempia ongelmia. Prosessin aikana keräsimme monipuolisesti meille uutta ja hyödyllistä tietoa, jota pääsimme hyödyntämään työn edetessä. Kehitimme paljon tietoa ja osaamistamme motorisista perustaidoista, sekä niiden kehittämisestä ja havainnoinnista. Opimme myös paljon uutta kouluttamisesta ja koulutuksen järjestämisestä, sekä koulutusmateriaalin tuottamisesta.

Ideointivaiheessa suurimpana haasteena meillä oli aiheen rajaus. Alkuperäinen idea aiheeksi oli päiväkodin motoristen taitojen havainnointilomakkeen testaaminen ja arviointi, mutta kun tämä ei riittänyt aiheeksi, meidän täytyi miettiä kuinka laajentaa aihetta loogisesti. Idea koulutuksesta syntyi pitkän pohtimisen jälkeen, kun kaikista ideoista lopulta muotoutui järkevä kokonaisuus. Tämän jälkeen työn eteneminen oli meille selkeää ja sujuvaa ja aloimme kerätä teorian tietoa työmme pohjalle.

Työläin osuus opinnäytetyöprosessissa oli opinnäytetyösuunnitelman tekeminen. Tässä vaiheessa etsimme paljon luotettavaa tietoa eri lähteistä ja koostimme niistä opinnäytetyöhömme sopivan teoriaosuuden. Tiedon etsiminen sekä tiedon kirjoittaminen oikeaan muotoon vaativat paljon aikaa, mutta lopulta saimme kirjoitettua teoriaosuuden lopulliseen muotoonsa. Tietoa motorisista perustaidoista löytyi paljon ja monipuolisista lähteistä, joten saimme kaiken tarvittavan tiedon teoriaosuuteemme.

Koulutusmateriaalien tuottaminen sujui ilman suurempia haasteita. Etsimme paljon lähteitä, joista löysimme monipuolisesti erilaisia liikuntaleikkejä oppaaseen. Otimme oppaaseen tarvittavan määrän teoriaa motoristen perustaitojen kehittämisestä opinnäytetyömme teoriaosuudesta. Haasteenamme oli löytää leikkejä, jotka sopivat sekä 3- että 5-vuotiaille lapsille, sillä 5-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot ovat yleensä kehittyneemmät kuin 3-vuotiaan.

Saimme kuitenkin kerättyä oppaaseen leikkejä, jotka ovat sovellettavissa 3-5-vuotiaille lapsille ja jotka kehittävät motoristen perustaitojen eri osa-alueita. Kun lopullinen opas valmistui, olimme tyytyväisiä sen ulkomuotoon ja sisältöön. Oppaasta tuli visuaalisesti miellyttävä ja helppolukuinen ja se sisältää kaiken tarvittavan tiedon.

Havainnointilomakkeen testaamista ja arviointia varten keräsimme teoriatietoa motoristen taitojen havainnoinnista, sekä perehdyimme erilaisiin motoristen taitojen havainnointilomakkeisiin ja -ohjeisiin. Motoristen taitojen arviointi päiväkodin lomakkeen avulla oli haastavaa, sillä lomakkeen ohjeet olivat puutteelliset. Saimme arviointien myötä hyviä havaintoja lomakkeen toimivuudesta ja huomasimme useita puutteita lomakkeessa. Korjausehdotusten koostaminen sujui hyvin havaintojen pohjalta ja saimme korjausehdotuksista järkevän kokonaisuuden, jonka pohjalta lomaketta voidaan kehittää.

Koulutuksen toteuttaminen oli meille mieluista ja sujui hyvin tuotetun koulutusmateriaalin pohjalta. Ensimmäinen koulutuskerta oli niin sanottu kokeilukerta josta opimme, kuinka tulevat koulutuskerrat tulisi toteuttaa. Teimme muutoksia tulevia koulutuskertoja varten, ja näiden muutosten myötä koulutuskerrat sujuivatkin ongelmitta. Koulutuksen jälkeinen loppupalaveri oli meille antoisa, sillä saimme paljon sekä suullista, että kirjallista palautetta henkilökunnalta opinnäytetyöhömmme liittyen. Loppupalaverissa läpikäytyt korjausehdotukset olivat henkilökunnankin mielestä oikeita ja tarpeellisia.

Yhteistyö Lehtikankaan päiväkodin kanssa sujui todella luontevasti koko prosessin ajan. Ideointivaiheessa saimme pohdittua aihetta yhdessä, ja vaikka ideointivaiheessa aihe muuttui useaan otteeseen, henkilökunta oli ymmärtäväinen ja vastaanottava. Yhteydenpito sujui koko prosessin aikana ongelmitta, ja saimme sovittua hyvin eri aikataulut ja tapaamiset henkilökunnan kanssa. Yhteistyö päiväkodin kanssa oli mieluista myös siksi, koska he kokivat tekemämme työn tarpeelliseksi ja hyödylliseksi.

Opinnäytetyöprosessi ja kehittämistehtävät onnistuivat mielestämme hyvin. Prosessi eteni aikataulun mukaisesti ja sekä toimeksiantajamme että me saimme työstä monia eri hyötyjä. Kehittämistehtävämme onnistuivat molemmat hyvin. Koulutuksen luennot olivat onnistuneita, ja henkilökunnan mukaan koulutuksessa läpi käydyn oppaan sisällöt olivat selkeitä ja hyödyllisiä. Oppaan leikit olivat heidän mielestään heidän päiväkodin lapsiryhmilleen sopivia, ja jokainen sai oppaasta uusia leikki-ideoita liikuntatuokioita varten. Opas on hyvä työkalu päiväkodin arkeen, sillä oppaasta pystyy selkeytensä ansiosta etsimään nopeasti erilaisia leikkejä erilaisiin tilanteisiin. Opas saatiin käytyä luennoilla hyvin läpi, ja henkilökunta sai kommentoida oppaan sisältöjä tai kysyä tarvittaessa lisää tietoa sisältöihin liittyen. Demotuntien ohjaaminen sujui luontevasti, sillä olimme tutustuneet oppaan leikkeihin syvällisesti ja

lapset lähtivät hyvin mukaan leikkeihin. Saimmekin positiivista palautetta henkilökunnalta siitä, että annoimme demotunneilla käytännön vinkkejä leikkien toteuttamiseen ja mielikuvien käyttämiseen liikuntatuokioilla.

Havainnointilomakkeen testaaminen ja arviointi onnistuivat tarkoituksenmukaisesti. Päiväkoti sai testaamisemme myötä tarvittavia korjausehdotuksia lomakkeeseen. Havainnointilomakkeen lopullinen versio työstetään korjausehdotustemme perusteella, jonka myötä päiväkotia saa heille mahdollisimman sopivan ja toimivan lomakkeen käyttöönsä.

Opinnäytetyöstämme syntyi myös jatkokehittämisideoita. Tulevaisuudessa opinnäytetyömme ideaa voitaisiin hyödyntää edelleen Lehtikankaan päiväkodissa järjestämällä samankaltainen koulutus alle 3-vuotiaiden lasten motorisista taidoista ja niiden kehittämisestä. Järjestämämme koulutus oli päiväkodin henkilökunnalle hyödyllinen ja mieluinen, ja heidän kanssaan keskusteltuamme totesimme yhdessä, että alle 3-vuotiaiden motoristen perustaitojen kehittämiskoulutus olisi myös tarpeellinen ja mielenkiintoinen, sillä pienten lasten motoristen perustaitojen kehittämiseen kaivattaisiin lisää ideoita ja vinkkejä. Toinen jatkokehittämisidea voisi keskittyä liikunnanohjaamiseen, eli päiväkodin henkilökunnalle järjestettäisiin liikunnanohjaamisen koulutus. Koulutuksessa opetettaisiin ohjaamiseen liittyvää perustietoa, ja annettaisiin monipuolisesti erilaisia vinkkejä ohjaamiseen ja ohjaustilanteiden järjestämiseen. Tästä koulutuksesta hyötyisi päiväkodin henkilökunnasta he, jotka eivät ole ohjanneet niin paljoa tai kokevat tarvitsevansa lisää tietoa siihen liittyen.

### 8.1.1 Opinnäytetyön tavoitteiden onnistuminen

Toimeksiantajamme tavoitteena oli saada mahdollisia kehittämis ehdotuksia päiväkodin motoristen taitojen havainnointilomakkeeseen, sekä saada tietoa ja vinkkejä lasten motoristen perustaitojen kehittämisestä liikuntatuokioiden avulla. Meidän tavoitteenamme oli saada tietoa lasten motoristen perustaitojen kehittämisestä sekä oppia laatimaan lasten motorisia perustaitoja kehittäviä tuokioita ja kokonaisuuksia. Tämän lisäksi halusimme kehittää motoristen taitojen havainnointitaitoja ja oppia kehittämään motorisia perustaitoja havainnointien perusteella. Halusimme myös oppia kouluttamiseen liittyvää uutta tietoa ja taitoa.

Opinnäytetyöhömme asetetut tavoitteet täyttyivät työn aikana. Toimeksiantajan tärkeimpänä tavoitteena oli havainnointilomakkeen kehittämis ehdotusten saaminen, ja antamiemme ehdotusten pohjalta päiväkotia saa käyttöönsä lopullisen lomakkeen, jota heidän on helppo käyt-



tää arjessaan lasten motoristen taitojen havainnoinnissa. Henkilökunnalta saadun palautteen perusteella myös heidän toinen tavoitteensa toteutui, eli he saivat uusia ideoita lasten motoristen perustaitojen kehittämiseen liikuntatuokioiden avulla.

Myös meidän omat tavoitteemme täytyivät tämän työn myötä. Tiedonhakuprosessin aikana saimme paljon uutta tietoa lasten motorisista perustaidoista ja niiden kehittämisestä, joita hyödyntämällä opimme myös suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisesti erilaisia motorisia perustaitoja kehittäviä tuokioita. Motoristen taitojen havainnointiin ja erilaisiin havainnointilomakkeisiin perehtymisen kautta opimme paljon uutta motoristen taitojen havainnoinnista. Havainnointien myötä tarkkuus huomata puutteita ja vahvuuksia lapsen motoriikassa kehittyi. Opimme myös, millaiset motoriset perustaidot tietyn ikäisellä lapsella tulisi olla, ja kuinka niitä taitoja tulisi kehittää. Opimme, mitä asioita tulee ottaa huomioon motoristen taitojen havainnointitilanteissa, ja voimme hyödyntää tätä vastaavissa tilanteissa tulevaisuudessa. Keräsimme opinnäytetyöhömmme tietoa myös erilaisista oppimistyyleistä liikunnassa, minkä myötä osaamme tulevaisuudessa ottaa huomioon erilaiset oppijat liikuntaa ohjatesamme ja lasten motorisia perustaitoja kehittäessämme. Koulutuksen suunnittelun ja toteutuksen myötä saimme kokemusta koulutuksen järjestämisestä. Kehitimme kykyämme organisoida ja suunnitella koulutuksen eri osia. Opimme arvioimaan eri tilaisuuksien aikataulusta suhteessa sen sisältöihin, sekä myös suunnittelemaan sisällöt aikatauluun ja kohde-ryhmään sopivaksi.

### 8.1.2 Toimeksiantajan palaute koulutuksesta

Laadimme opinnäytetyöstämme päiväkodin henkilökunnalle palautekyselyn, joka sisälsi kuusi kysymystä. Palautekyselyn avulla selvitimme toteuttamamme koulutuksen onnistumista ja sujuvuutta, mahdollisia kehittämis ehdotuksia ja hyötyjä sekä annoimme henkilökunnalle mahdollisuuden kertoa vapaasti omia ajatuksiaan prosessista.

Haastateltavien vastauksista suurin osa oli samankaltaisia, joten tiivistimme vastauksia yhteen ja koostimme niistä yhteenvedot. Nostimme palautteista kommentteja lainauksiin havainnoimaan esille tulleita mielipiteitä. Palautekyselyyn osallistui viisi henkilöä.

Haastateltavat kokivat saaneensa koulutuksesta useita eri hyötyjä. Henkilökunta koki saaneensa uusia ideoita liikuntatuokioille ja selvyyttä lasten motoristen taitojen havainnointikeinoin. He kokivat, että pystyvät hyödyntämään opasta ja sen sisältöä arjessaan tulevaisuudessa. Heidän mukaan leikkien ohjeet olivat selkeät ja hyödylliset.

*"Ideoita ja uutta 'potkua' liikuntatuokioille."*

*"Koulutus selvensi, kuinka eri tavoin voi lapsen motorisia taitoja havainnoida."*

*"Työkalu jatkoa ajatellen."*

*"Erialaisten leikkien/pelien ohjeet olivat hyödyllisiä..."*

Haastateltavien mielestä koulutus ja sen eri osat onnistuivat pääsääntöisesti hyvin. Henkilökunnan mielestä oli hyvä, että koulutuskertoja oli useampia, jotta mahdollisimman moni henkilökunnasta pääsi osallistumaan koulutukseen. Heidän mielestään koulutusmateriaali oli käytännönläheinen, hyödyllinen, helppolukuinen ja selkeä. Heidän mielestään myös luento ja demotunnit tukivat hyvin oppaan sisältöjä. Demotunnit olivat onnistuneita, koska henkilökunta pääsi havainnoimaan kuinka lapset toimivat ja lapset innostuivat liikkumaan ja leikkimään. Demotunneilla lapsia kuunneltiin ja ohjeistettiin henkilökunnan mielestä hyvin.

*"Materiaali hyvä ja käytännönläheinen, kouluttajilla selkeä ja jäsennelty kokonaisuus havainnointiin liittyen."*

*"Koulutuksia oli useampana kertana, joten monella oli mahdollisuus osallistua."*

*"Lapsille hyvät ohjeet ja heitä kuunneltiin."*

*"Demotunneilla hyvä, kun sai seurata lapsia."*

Haastateltavien mukaan koulutus vastasi heidän odotuksiaan. He kokivat koulutuksen kattavaksi kokonaisuudeksi sen lyhytkestoisuudesta huolimatta.

*"Lyhytkestoisena hyvä tietopaketti."*

*"Koulutus vastasi odotuksia ja opasta tulen varmasti hyödyntämään jatkossakin."*

Osan haastateltavien mielestä kehitettävää koulutuksessa olisi ollut demotuntien aikataulu-  
tuksessa, sillä lapset olivat juuri tulleet päiväunilta. Osa taas ajatteli aikataulujen olevan  
päiväkodin rytmiin sopivia. Kehitettävää olisi ollut myös luentojen ryhmäkoossa, sillä luen-  
noilla olisi voinut olla enemmän osallistujia kerrallaan.

*"Koulutus ehkä kahdessa ryhmässä, jolloin porukkaa olisi enemmän."*

*"Demotuntien kannalta toinen kellonaika olisi ollut parempi..."*

Haastateltavat kokivat koko opinnäytetyöprosessin sujuneen hyvin, vaikka alkuvaiheessa  
kohderyhmä vaihtuikin esikoululaisista nuorempiin lapsiin. Heidän mielestään koulutus oli  
sopivan mittainen ja sisältö heille sopivaa.

*"Koko prosessi sujui hienosti..."*

*"Koulutuksen sisältö oli vinkkejä antava ja kestoaltaan hyvän mittainen..."*

Henkilökunta koki yhteistyön sujuneen hyvin, ja he olivat kiitollisia mahdollisuudesta saada  
syvennystä liikunnan osaamiseensa. Heidän mielestään toimimme kouluttajina asiantunte-  
vasti ja lapsilähtöisesti.

*"Työt tosi reippaita ja hyvin valmistautuneet."*

*"Yhteistyö sujui hyvin, huolimatta päiväkodin puolelta tulleista aikataulusongelmista..."*

*"Mukavia ja iloisia tyttöjä."*

*"Kiitos tästä mahdollisuudesta saada teidät tänne päiväkotimme syventämään liikunnan  
osaamistamme!"*

## 8.2 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Kajaanin Ammattikorkeakoulun yhteisistä kompetensseista opinnäytetyömme kehitti oppimisen taitoja, eettistä osaamista, työyhteisöosaamista sekä innovaatio-osaamista. Opinnäytetyötä tehdessämme hankimme ja arvioimme kriittisesti teoretietoa kehittämistehtäviämme varten, ja näin oppimisen taitomme kehittyivät. Eettinen osaamisemme kehittyi toimiessamme yhteistyössä Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnan ja lasten kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana otimme työskentelyssämme erilaiset toimijat huomioon kuuntelemalla päiväkodin mielipiteitä ja tarpeita opinnäytetyöhön liittyen, sekä kyselemällä välipalautetta prosessin aikana. Toimintamme tapahtui päiväkodin toiveiden mukaisesti, esimerkiksi aikataulut ja sisällöt suunniteltiin heille sopiviksi. Otimme yhdessä vastuun prosessin etenemisestä ja toiminnastamme päiväkodilla, mutta hoidimme myös omat vastuamme itsenäisesti työn tekemisessä.

Työyhteisöosaamisemme kehittyi, kun toimimme työyhteisön jäsenenä ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa päiväkodin henkilökunnan ja lasten kanssa. Saimme kokemusta työn johtamisesta, kun vedimme projektin eri vaiheita ja koulutimme henkilökuntaa. Innovaatio-osaamisemme kehittyi, kun loimme uusia ideoita motoristen perustaitojen kehittämiseen ja tuotimme uuden tuotteen päiväkodille. Sovelsimme projektimme myötä oman alan tietoa käytäntöön, kun yhdistimme teoretietoa koulutuksen eri osiin. Toimintamme oli asiakaslähtöistä, sillä toteutimme koulutuksen ja sen sisällöt päiväkodin toiveiden mukaisesti.

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen omista kompetensseista opinnäytetyömme kehitti liikuntaosaamista, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamista sekä pedagogista ja liikuntadidaktiivista osaamista. Liikuntaosaamisemme kehittyi, kun sovelsimme liikunnan ammattiosaamista ja tietoa päiväkotikäisten ohjaamiseen. Suunnitelimme erilaisia leikkejä, jotka kehittävät monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisemme kehittyi syventäessämme tietoamme lapsen kasvuun ja kehitykseen. Perehdyimme 3-5-vuotiaiden lasten motorisiin perustaitoihin ja niiden kehittämiseen, sekä ikäkohtaiseen motoristen perustaitojen tasoon. Pedagoginen ja liikuntadidaktiivinen osaamisemme kehittyi, kun suunnitelimme ja toteutimme opetuskokonaisuuden motoristen perustaitojen kehittämiseen päiväkodin henkilökunnalle sekä hyödynsimme liikuntaa motoristen perustaitojen kehityksen tukemisessa.

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tutkimuseettisyys tarkoittaa sitä, että tutkimustoiminnan eri vaiheissa tehdään eettisesti perusteltuja ja tietoisia ratkaisuja. Näitä ovat muun muassa perehtyneisyys, suostumus, asianmukainen lainaaminen ja lähdemerkinnät sekä realistinen raportointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26-28.) Opinnäytetyössämme perehtyneisyys ja suostumus ilmenivät niin, että päiväkodin henkilökuntaa sekä lasten vanhempia tiedotettiin toiminnastamme ja se siihen liittyvistä asioista. Esimerkiksi, lasten vanhemmille lähetettiin kirjallinen tiedote motoristen taitojen havainnoinnista, ja vanhemmille annettiin mahdollisuus päättää haluavatko he lastensa osallistuvan havainnointiin. Perehtyneisyys ja suostumus ilmenivät opinnäytetyössämme myös niin, että olimme perehtyneet aiheeseen ja sen teoriaan tarpeeksi, jotta pystyimme kouluttamaan henkilökuntaa asiantuntevasti sekä tekemään asiantuntevia arviointoja havainnoidessamme motorisia taitoja. Opinnäytetyössämme käytimme asianmukaisia lainauksia ja lähdemerkintöjä. Emme plagioineet toisten tekstejä ja käytimme asianmukaisia lähdeviittauksia. Pyrimme myös raportoimaan eli kertomaan koko opinnäytetyön prosessin kulun ja sen onnistumisen totuudenmukaisesti ja tarkasti. Saimme opinnäytetyöprosessista päiväkodin henkilökunnalta sekä suullista että kirjallista palautetta, ja näiden pohjalta pohdimme ja arvioimme opinnäytetyömme onnistumista.

Opinnäytetyötä tehdessä kaikkiin aineistoihin tulee suhtautua kriittisesti ja niiden luotettavuutta tulee punnita. Tämä tarkoittaa lähdekritiikkiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 178.) Lähdekritiikki ja luotettavat lähteet olivat koko opinnäytetyömme luotettavuuden perusta. Jotta saimme tuotettua luotettavat koulutusmateriaalit, täytyi meidän etsiä aiheestamme runsaasti luotettavaa tietoa, jonka pohjalta pystyimme järjestämään asiantuntevan koulutuksen päiväkodin henkilökunnalle. Koska opinnäytetyössämme syntyi tuote eli motoristen perustaitojen kehittämisopas, luotettavuus ilmenee myös hyödynnettävyydessä ja siirrettävyydessä. Opinnäytetyössämme nämä tarkoittavat sitä, että päiväkodin henkilökunta pystyy käyttämään ja hyödyntämään opasta arjessaan tavoitellulla tavalla.

## Lähteet

Aalto, L., Hätönen, H. & Vaherva, T. 1992. Henkilöstön kehittäminen ja kouluttaminen. Käsi-kirja. Helsinki: Frenckell.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Borgman, M. 2012. Minähän osaan! Harjoituksia karkea- ja havaintomotoristen taitojen oppimisen tueksi leikki-ikäisille. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41546/Minahanosaa.pdf?sequence=1>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa Liiku ja opi. Toim. Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toim. Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Kalaja, S. 2016. Motor skill learning and technology. Espoo: Research Institute for Olympic Sports.

[https://www.vtt.fi/Documents/tapahtumat/06\\_KIHU\\_Kalaja\\_taidon%20oppiminen%20ja%20teknologia.pdf](https://www.vtt.fi/Documents/tapahtumat/06_KIHU_Kalaja_taidon%20oppiminen%20ja%20teknologia.pdf)

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Kirjapaino Tammerprint Oy.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laasonen, K. 2005. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa Liiku ja opi. Toim. Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Leikkipankki. Muuttomies. Viitattu: 28.2.2018 <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/PrintableDetails/364>

Ministry of Education. 2013. Motor Skills Development. Nurturing Early Learners. A Curriculum for Kindergartens in Singapore. Singapore: Loud! Production. <https://www.moe.gov.sg/docs/default-source/document/education/preschool/files/nel-edu-guide-overview.pdf>

Mäkinen, M-A. 2008. Motoriikka paremmaksi – opas motoriikkakerhon ohjaamiseen. Opin näytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13371/2009\\_samk\\_makinen\\_mari\\_anna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13371/2009_samk_makinen_mari_anna.pdf?sequence=1)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Payne, V.G., Yan, J.H. & Bloch, M. 2010. Human Motor Development in Individuals with and without Disabilities. New York: Nova Science Publishers.

Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Liiku ja opi. Toim. Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Skillikortit. Skillilataamo. Viitattu: 28.2.2018. <http://www.skillilataamo.fi/>

Soronen, S. & Seeslahti, P. 2005. Kieputellen – Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Toim. Pilvikki Heikinaro – Johansson & Terhi Huovinen. Helsinki: WSOY

TJS opintokeskus. n.d. Järjestötoiminnan tuki. Kouluttaminen. Viitattu 18.12.2017. <http://jarjestotuki.tjs-opintokeskus.dev2.kehatieto.fi/kouluttaminen/kouluttaminen.html>

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämisestä perheliikuntaan. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201002191267.pdf?sequence=1>

University of Pittsburg. Office of Child Development. n.d. Developmental Milestones: 3-5 Years. Pittsburg. [http://www.ocd.pitt.edu/Files/PDF/Foster/27758\\_ocd\\_DM\\_3-5.pdf](http://www.ocd.pitt.edu/Files/PDF/Foster/27758_ocd_DM_3-5.pdf)

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Lahti. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>



## Liitteet

- Liite 1 Opas 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiseksi liikunta-  
tuokioiden avulla
- Liite 2 Korjausehdotuksia motoristen taitojen havainnointilomakkeeseen
- Liite 3 Palautekysely opinnäytetyöprosessista
- Liite 4 Tiedote motoristen taitojen havainnoinnista

# Opas 3-5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittämiseksi liikuntatuokioiden avulla



## Johdanto

Tämä opas on laadittu Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyönä keväällä 2018.

Opas on tarkoitettu Kajaanin kaupungin Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnan käytettäväksi. Henkilökunta voi käyttää oppaan sisältöjä päiväkodin 3-5-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittämiseksi liikuntatuokioilla. Opas sisältää erilaisia liikuntaleikkejä, jotka kehittävät monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja. Näiden lisäksi, oppaasta löytyy teorial tietoa 3-5-vuotiaiden lasten motoristen taitojen tasosta, sekä erilaisten oppijoiden huomioimisesta liikuntatuokioilla.

Oppaan tavoitteina on opastaa motoristen taitojen kehittämiseen leikin kautta, ja antaa henkilökunnalle uusia ideoita ja vinkkejä lasten liikuntatuokioille. Leikkien ja harjoitteiden tarkoituksena on harjoittaa ja kehittää monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja.

Kaikkia harjoituksia ja leikkejä ei ole tarkoitettu toteuttaa kerralla, vaan henkilökunta voi itse koostaa näistä sopivia liikuntatuokioita.

Mukavia liikuntahetkiä! 😊



## Motoriset perustaidot

**Motoriset perustaidot** ovat jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, joita opetellaan koko lapsuuden ajan. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat esimerkiksi käveleminen, hyppääminen, juokseminen, kääntyminen, kiipeäminen sekä heittäminen.

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä.

Lapsuuden hyvät motoriset taidot ennustavat parempaa koulumenestystä sekä liikunnallisuutta myös aikuisiällä. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen osaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot.

### Tasapainotaidot

- Kääntyminen
- Taivuttaminen
- Pyörähtäminen
- Heiluminen
- Kieriminen
- Pysähtyminen
- Väistyminen
- Tasapainoilu
- Asentojen ylläpitäminen
- Liikkeiden sujuva suorittaminen

### Liikkumistaidot

- Käveleminen
- Juokseminen
- Ponnistaminen
- Loikkaaminen
- Hyppääminen esteen yli
- Laukkaaminen
- Liukuminen
- Harppaaminen
- Kiipeäminen

### Välineenkäsittelytaidot

- Heittäminen
- Kiinni ottaminen
- Potkaiseminen
- Kaukaiseminen
- Iskeminen
- Lyöminen ilmasta
- Pomputteleminen
- Kierittäminen
- Potkaiseminen ilmasta

## 3-5-vuotiaiden lasten motoriset taidot

Ikävuosien 3-5 aikana lapsi opettelee motorisia perustaitoja. Lapsen tulisi osata motoriset perustaidot hyvin ennen kouluikää, jotta isossa ryhmässä selviäminen itsenäisesti olisi mahdollista. Jotta lapsen taidot kehittyisivät normaalisti, tulee hänelle luoda monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla eri liikuntavälineitä sekä liikuntastapoja erilaisissa ympäristöissä.

3-5-vuotiaan lapsen motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppääminen sekä molemmilla jalalla, laukkaaminen eteenpäin ja sivuttain, heittäminen kahdella ja yhdellä kädellä, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöminen.

### 3-vuotias

- Liikkuminen vielä hidasta, koordinaatiossa puutteita
- Osaa kävellä joka suuntaan
- Osaa seisoa yhden jalan varassa
- Osaa juosta, mutta vartalo on pystyssä eivätkä yläraajat myötäile alaraajojen liikkeitä
- Osaa hypätä, mutta alastulo kuitenkin joustamaton
- Osaa heittää palloa, muttei tähdätä eikä välttämättä ottaa palloa kiinni
- Osaa roikkoa tangon tai narun varassa hetken aikaa

### 4-vuotias

- Osaa juosta eteenpäin suoraviivaisesti
- Osaa vaihtaa suuntaa nopeasti
- Hypyssä osaa ponnistaa tehokkaammin, ja alas tullessaan joustaa polvistaan
- Osaa hypätä juoksuvauhdista
- Osaa heittää pään yläpuolelta yhdellä kädellä, muttei vielä hallitse pallon oikeaa irtoamisajankohtaa
- Osaa heilua tangossa
- Osaa kiipeillä telineissä

### 5-vuotias

- Osaa yhdistellä liikkeitä jo paremmin
- Osaa hypätä matalten esteiden yli juoksuvauhdista
- Osaa hypätä pituutta noin metrin
- Osaa heittää palloa noin viisi metriä
- Osaa juosta pallo kädessään, mutta pallon heittääkseen täytyy pysähtyä
- Osaa tähdätä pallolla ja osuu isoon kohteeseen
- Osaa tehdä kuperkeikan

## Liikunta ja oppimistyylit

Liikuntaa ohjattaessa on tärkeää huomioida erilaiset oppijat, jotta kaikkien oppiminen ja kehittyminen voidaan mahdollistaa. Liikunnan oppimisessa tärkeimmät oppimistyylit ovat kinesteettinen oppiminen, visuaalinen oppiminen ja auditiivinen oppiminen.

### Visuaalinen oppija

Visuaalinen oppija oppii **näköaistinsa kautta** parhaiten. Oppiminen tapahtuu esimerkiksi **katsomalla toisen ihmisen suoritusta tai katselemalla kuvallista materiaalia**.

Visuaalisella oppijalla on monesti valokuvamuisti ja hänen oppimisensa tehokkaina apuvälineinä ovat mallit, kokonaisuudet ja näytöt.

Liikuntatuokioilla on tärkeää, että **visuaalinen oppija näkee mallisuorituksen**, ja että tuokiolla on **nähtävissä kuvallista materiaalia** liikkeeseen tai suoritukseen liittyen. Esimerkiksi, liikuntaradalla voi käyttää eläinten kuvia kuvastamaan erilaisia liikkumistapoja.

### Kinesteettinen oppija

Kinesteettiselle oppijalle on tärkeää saada **konkreettisia ja mielekkäiksi koettuja kokemuksia**.

**Oppija kokeilee, erehtyy, yrittää ja testaa erilaisia suorituksia ja taitoja**. Oppija haluaa tietää, miltä opittava asia tuntuu, ja käyttää tätä oikeaa tuntumaa vertailukohtana oppimisessa.

**Opastus, simulointi ja toistettu avustettu harjoittelu** toimivat oppijalle apuna hänen kehittäessään ja löytäessään liikkeeseen tai suoritukseen oikean tuntuman.

Liikuntatuokioilla kinesteettisen oppijan täytyy antaa **kokeilla ja yrittää sekä oppia epäonnistumisten kautta**. Tässä on tärkeää, että ilmapiiri on myönteinen, ja epäonnistumiset suodaan ja oppijaa kannustetaan eteenpäin.

Kinesteettinen oppija hahmottaa erilaiset liikkeet ja suoritukset **avustuksen ja kosketuksen kautta**. Ohjaaja voi siis konkreettisesti esimerkiksi laittaa lapsen käden oikeaan asentoon.

### Auditiivinen oppija

Auditiivisen oppijan oppiminen perustuu **ääniin ja rytmiiin**. Hän käyttää harjoittelutilanteissa paljon kuuloaistin tuomaa informaatiota.

Liikuntatuokioilla auditiivinen oppija otetaan **huomioon ohjeistamalla sanallisesti, käyttämällä musiikkia ja rytmejä**. Musiikkia ja rytmejä tulisi käyttää tarkoituksenmukaisesti, esimerkiksi **tekemällä liikettä musiikin tahtiin tai sen soidessa**.

## Liikuntaleikit

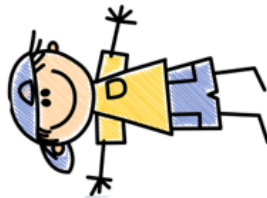
### Tasapainotaidot

#### 1. Tasapainohippa

**Leikin kuvaus:** Yksi toimii hippana ottaen muita kiinni. Kiinnijääneen tulee jäädä paikalleen tiettyyn tasapainoasentoon. Asento voidaan määrittellä leikin aluksi yhdessä, tai asennon voi keksiä aina itse kiinni jäädessään. Kiinni jääneen voi pelastaa menemällä hänen viereensä samaan tasapainoasentoon. Hippaa vaihdetaan aina sopivan ajan kuluttua. Hipalla kannattaa olla jokin merkki (esimerkiksi nauha), jotta hipan tunnistaminen olisi helpompaa.

**Välineet:** Huivi tai nauha merkiksi hipalle

**Kehittää:** Tasapaino, liikkumistaidot, reagointi



#### 2. Tasapainorata

**Leikin kuvaus:** Rakennetaan tasapainoa harjoittava rata saliin. Rata voi koostua esimerkiksi tasapainolaatoista tai -kivistä, penkeistä, naruista tai viivoista, kierimisestä patjalla ja tasapainoliikkeistä (kuvista voi katsoa tasapainoliikkeen, jonka lapsi tekee kuvan mallin mukaan). Rata käydään aluksi yhdessä läpi (rata voidaan kiertää yhdessä kerran läpi niin, että ohjaaja johtaa ja näyttää radalla tehtävät harjoitukset). Tämän jälkeen lapset saavat kiertää rataa vapaasti. Ohjaajat voivat olla ohjeistamassa ja muistuttamassa radalla tapahtuvista tehtävistä, ja voivat myös avustaa tarvittaessa tai kannustaa haastavampaan suoritukseen.

**Muunnelma:** Kuljetaan rata niin, että koitetaan pitää hernepussia pään päällä koko radan ajan. Tämä haastaa tasapainoa lisää.

**Välineet:** Tasapainolaatat ja -kivet, penkkejä, naruja, patjoja, kuvat tasapainoliikkeistä jne.

**Kehittää:** Tasapaino, erilaiset liikkumistaidot

### 3. Paripeili

**Leikin kuvaus:** Pari seisoo lattialla kasvat kohti toisiaan. Toinen parista näyttää tasapainoa vaativan liikkeen ja toinen matkii liikkeen. Aikuinen voi ensin näyttää esimerkkejä tasapainoliikkeistä, mikäli lapset eivät keksi itse. Leikistä saa haastavamman tekemällä saman penkillä.

**Välineet:** Penkki

**Kehittää:** Tasapaino, keuhonhallinta

### 4. Konttausleikki

**Leikin kuvaus:** Harjoitellaan yhdessä lattialla konttausasennossa tasapainoasentoa, jossa vastakkainen käsi ja jalka nostetaan ilmaan. Aluksi voidaan kokeilla vain pelkän käden tai jalan nostamista, ja sitten edetä nostamaan molempia yhtä aikaa. Kun asento on kaikille tuttu, voidaan lähteä liikkumaan musiikin soudessa taustalla kontaten. Kun musiikki lakkaa, pysähdytään ja nostetaan vastakkainen käsi ja jalka ilmaan. Ohjaaja voi avustaa lasta kannattelemalla ja tukemalla lapsen asentoa tarvittaessa.

**Välineet:** Musiikki



**Kehittää:** Tasapaino, erilaiset liikkumistaidot, reagointi

#### 5. Pensas, puu ja taivas:

**Leikin kuvaus:** Lapset liikkuvat vapaasti salissa. Liikkumisen alettua ohjaaja huutaa erilaisia komentoja, jotka tarkoittavat erilaisia tasapainoasentoja. Kun ohjaaja huutaa pensas, lapset menevät kyykkyyyn nopeaa. Kun ohjaaja huutaa puu, lapset jähmettyvät "puu-asentoon". Kun ohjaaja huutaa taivas, lapset nousevat varpailleen ja nostavat kädet ylös ja kurkottavat ylös taivaalle. Komennon jälkeen lapset jatkavat liikkumista määritellyllä tavalla.

**Muunnelma:** Ohjaaja voi määrittää leikkiin erilaisia liikkumistapoja

**Kehittää:** Liikkumistaidot, tasapainotaidot

#### 6. Leikkivät kissat:

**Leikin kuvaus:** Lapset asettuvat lähelle ohjaajaa istumaan lattialle. Leikkiin kuuluu erilaisia osia, jotka suoritetaan järjestyksessä. Ohjaaja ottaa leikkiin mukaan heti mielikuvan, että kaikki ovat kissoja. Tehtävät:

1. Liikkuvat tassut: istutaan lattialla ja liikutellaan varpaita, kurkotellaan käsillä, ovatko varpaat lämpimät, käydään selinmakuulle ja nostellaan jalkoja ylös ja takaisin lattialle.
2. Venyttävä kissa: ensin venytellään kontallaan, pyöristetään ja notkistetaan selkää, sitten noustaan seisomaan, ja taivutellaan ylävartaloa eteen, sivuille ja taakse.

3. Erilaisia kissoja: Isot kissat: noustaan varpaille ja kurkotetaan ylöspäin, Pienet kissat: mennään kyykkyy aivan pieneksi, Lihavat kissat: levitetään kädet sivuille ja pullistetaan poskia, Laihat kissat: seisotaan yhdellä jalalla, kädet kiinni kyljissä ja posket lommolla.
4. Heiluva häntä: sidotaan vyötärölle häntä, kontataan ja heilutellaan häntää, nostetaan vuorotellen oikea ja vasen jalka ylös.

**Välineet:** Naru tai huivi hännäksi

**Kehittää:** Tasapainotaidot, liikkumistaidot

## 7. Mielikuvitusyönyt:

**Leikin kuvaus:** Jokaiselle lapselle annetaan oma tyyny, jonka avulla tehdään erilaisia harjoituksia.

1. Puskutraktori: päinmakuulla, tyyny vatsan alla, vedetään käsillä itseä eteenpäin lattialla ja liikutaan kuten puskutraktori.
2. Tyyny selän päällä: liikutaan ensin kontaten, sitten karhukäyntiä, pitäen tyyny selän päällä. Jos tyyny tippuu, se nostetaan takaisin.
3. Parin kanssa tyyny kylkien välissä liikutaan ja koitetaan pitää tyyny kylkien välissä. Jos tyyny tippuu, se nostetaan paikalleen ja jatketaan liikkumista.
4. Parin kanssa vatsat vastakkain / selät vastakkain tyyny välissä liikutaan ja koitetaan saada tyyny pysymään siellä. Jos tyyny tippuu, se nostetaan paikalleen ja jatketaan liikkumista.

5. Sienimetsä: tyyny pään päällä kuljetaan eri tavoilla liikkuen. Tyyny koitetaan pitää pään päällä. Liikutaan esimerkiksi varpailla, tömistellen, hiipien tai matalana.
6. Nosturi: täysistunnassa ja tyyny jalkojen välissä lähdetään kaatumaan selälleen ja tyyny nostetaan jaloilla pään yli lattiaan ja tuodaan takaisin kuten nosturi.

**Välineet:** Tyynyjä

**Kehittää:** Liikkumistaidot, tasapainotaidot

## Liikkumistaidot

### 1. Eläinhippa:

**Leikin kuvaus:** Ohjaaja määrittelee aluksi liikkumistavan. Leikissä liikutaan eri eläinten tavoin, esimerkiksi kuten karhu, kissa, hevonen, jänis. Kun hippa saa kiinni, pitää jäähmettyä paikalleen. Kiinnijääneen voi pelastaa menemällä hänen viereensä hetkeksi samaan asentoon.

**Kehittää:** Liikkumistaidot, tasapainotaidot, reagointi

## 2. Intiaanikylä:

**Leikin kuvaus:** Lapset liikkuvat vapaasti salissa rummutuksen tai intiaanityyliin sopivan musiikin tahtiin. Salin on merkitty/sovittu paikat, joissa on intiaanien kotikyliät. Kun rummutus tai musiikki lakkaa, juostaan omaan kylään turvaan.

**Muunnelma:** Liikutaan eri tavoin intiaaniteemaan liittyen, kuten hiippailen, tömistellen, juosten, tai hypellen.

**Välineet:** Rumpu tai musiikki

**Kehittää:** Liikkumistaidot, reagointi



## 3. Muksusirkus - rata:

**Leikin kuvaus:** Rakennetaan sirkusaiheinen rata, jossa voidaan käyttää mielikuvina erilaisia eläimiä. Radan suorituksiin kuuluu penkin päällä konttaaminen (karhu), esteiden ylitys ja alitus (koirat), nousu ylös puolapuulle ja penkkiä pitkin alas lasku (marakatit), kävely maahan laitettuja jalanjälkiä pitkin (norsut), pujottelu keilojen välistä (ponit) sekä pystyssä olevan vanteen läpi konttaaminen, josta haastavampi on kuperkeikka (apinat). Keilojen läpi pujottelussa maassa voi olla esimerkiksi teippi, joka näyttää lapselle oikean kulkureitin.

**Välineet:** Penkkejä, puolapuut, esteitä, jalanjäljet, keilat, vanteet, patjoja, teippiä

**Kehittää:** Erilaiset liikkumistaidot

#### 4. Muuttomies:

**Leikin kuvaus:** Yksi leikkijä on piirin keskellä, ja hän on muuttomies. Jokainen lapsi piirtää tai merkitsee itselleen kodin piiriin kehälle. Kun muuttomies huutaa "kaikki muuttaa", jokaisen tulee muuttaa uuteen kotiin, ja muuttomies yrittää päästä johonkin kotiin. Se jolle ei jää kotia, siirtyy keskelle muuttomieheksi. Sääntönä on, että viereiseen kotiin ei saa muuttaa, vaan pitää etsiä uusi koti kauempaa.

**Välineet:** Esimerkiksi teippiä kodin merkitsemiseksi

**Kehittää:** Liikkumistaidot, reagointi

#### 5. Joki tulvii, koski kuohuu:

**Leikin kuvaus:** Ohjaaja määrittää liikkumistavan, liikkumistapoja voidaan vaihdella leikin kuluessa. Lapset liikkuvat vapaasti salissa määrättyllä liikkumistavalla. Liikkumisen alettua ohjaaja huutaa erilaisia kommentoja, jotka tarkoittavat erilaisia liikettä tai toimintaa. Kun ohjaaja kommentaa "joki tulvii", lapset nousevat penkkien päälle turvaan. Kun ohjaaja kommentaa "Koski kuohuu", lapset kiipeevät puolapuille. Kun ohjaaja kommentaa "Hiekkamyrsky", lapset menevät mataliksi lattialle. Komennon jälkeen lapset jatkavat liikkumista määritellyllä tavalla.

**Välineet:** Penkkejä, puolapuut

**Kehittää:** Liikkumistaidot, reagointi

## 6. Kiiruhda kotipesään:

**Leikin kuvaus:** Jokaisella lapsella on oma värilaatta, joka sijoitettu johonkin kohti lattialle, ja laatta on oma kotipesä. Kun musiikki soi, lapset liikkuvat salissa ympäriinsä ohjaajan määrittelemällä liikkumistavalla, ja kun musiikki lakkaa, lapset kiiruhtavat kotipesäänsä. Erilaisia liikkumistapoja voi olla erilaiset eläimet (karhu, kissa, hevonen, jänis, lisko, lintu, norsu) tai erilaiset adjektiivit (liiku korkealla, matalalla, äännekkäästi, hiljaa, nopeasti, hitaasti, iloisesti, pelokkaasti).

**Muunnelma:** Musiikin lakatessa ohjaaja voi myös huutaa eri kehonosia, jotka lasten tulee laittaa omalle värilaatalleen.

**Välineet:** Värilaatat, musiikki

**Kehittää:** Liikkumistaidot

## 7. Jäätäneet hernepusit:

**Leikin kuvaus:** Liikutaan ohjaajan määrittelemällä tavalla salissa samalla yrittäen olla pudottamatta hernepusia, esimerkiksi pään päältä. Jos hernepusi tippuu, jäädytään paikoilleen, ja jäätäneen voi pelastaa nostamalla herneussin takaisin. Voidaan esimerkiksi liikkua kävellen hernepusi olalla tai pään päällä, rapukävelyä hernepusi mahan päällä, kontaten hernepusi selällä sekä karhukävelyä hernepusi selällä.

**Välineet:** Hernepusseja

**Kehittää:** Liikkumistaidot, tasapainotaidot

## Välineenkäsittelytaidot

### 1. Heittomestarit

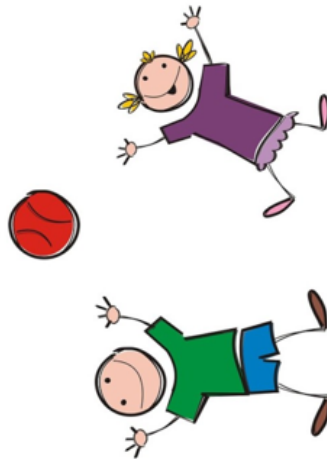
**Leikin kuvaus:** Rakennetaan saliin rata, jossa on neljä eri pallonheittopistettä. Pisteet kannattaa sijoittaa kauaksi toisistaan, jotta jokaiseen suoritukseen on tarpeeksi tilaa. Pisteet ovat:

- hernepussin heitto sankoon
- hernepussin heitto seinällä oleviin merkkeihin
- ison pallon heitto kahdella kädellä maaliin
- ison pallon heitto kahdella kädellä seinään ja pallon kiinni otto.

Rata käydään ensin läpi niin, että lapset istuvat keskellä kuunnellen ja seuraten kun ohjaaja näyttää pisteet läpi. Tämän jälkeen lapset voivat kokeilla pisteet läpi ohjaajan johdolla, jokainen kerrallaan. Tämän jälkeen lapset pääsevät kiertämään rataa ja ohjaajat neuvovat ja seuraavat radan kulkua.

**Välineet:** Hernepusseja, sankoja, värilaattoja seinille maaleiksi, isoja palloja

**Kehittää:** Heittäminen, tähtääminen, kiinni ottaminen, reagointi



## 2. Kivet lätäkköön:

**Leikin kuvaus:** Lapset heittävät tietyltä heittoalueelta hernepusseja joko hulavanteeseen tai sankoon, ja yrittävät saada mahdollisimman paljon heitettyä hernepusseja "maaliin". Leikissä käytetään mielikuvaa, että lapset heittävät kiviä lätäkköön.

**Muunnelma:** Tästä voi tehdä kisan tekemällä kaksi joukkuetta ja lopuksi laskemalla, kummalla joukkueella on enemmän hernepusseja sangossa/vanteen sisällä.

**Välineet:** Hernepusseja, hulavanteet/sankoja

**Kehittää:** Välineenkäsittelytaidot

## 3. Jonglöörit

**Leikin kuvaus:** Asetutaan isoon piiriin ja jokaisella on oma pallo. Jokainen näyttää vuorollaan erilaisen tavan, jolla käsitellä palloa (esimerkiksi pomputtelu, heitto ilmaan yhdellä tai kahdella kädellä, vieritys, potku) jonka jälkeen muut matkivat tätä tapaa. Kierretään haluttu määrä kierroksia läpi.

**Välineet:** Palloja

**Kehittää:** Eri pallonkäsittelytaidot, kuten heittäminen, pomputtaminen, vierittäminen, potkaiseminen



#### 4. Parileikki pallon kanssa

**Leikin kuvaus:** Lapset asettuvat saliin vastakkain parin kanssa, sopivalle etäisyydelle toisistaan. Kun musiikki soi, kaikki parit liikuttavat palloa toisilleen yhdessä sovitulla tavalla (esimerkiksi vierittämällä, heittämällä tai potkaisemalla). Kun musiikki lakkaa, jokainen pysähtyy ja jommankumman pareista tulee ottaa pallo haltuun. Musiikin soidessa taas jatketaan pallon liikuttamista. Pallon liikuttamista vaihdellaan sopivien aikavälein.

**Välineet:** Musiikki, palloja

**Kehittää:** Pallon käsittelytaidot, kuten heittäminen, potkaiseminen ja vierittäminen, reagointi

#### 5. Pallot pois padasta:

**Leikin kuvaus:** Aikuinen asettuu keskelle rinkiä, ja lapset potkivat palloja rinkiin. Aikuinen koittaa potkia palloa pois. Rooleja voidaan myös vaihtaa niin, että lapset ovat tilan keskellä ja potkivat palloja pois.

**Välineet:** Palloja

**Kehittää:** Potkaiseminen, pallon haltuun ottaminen

## Lisää materiaalia

[www.skillilataamo.fi](http://www.skillilataamo.fi)

[www.leikkipankki.fi](http://www.leikkipankki.fi)

Kirja: Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi, Timo Jaakkola

Kirja: Kieputellen – Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen, Sirkka Soronen ja Pirkko Seeslahti

## Lähteet

- Borgman, M. 2012. Minähän osaan! Harjoituksia kärkeä- ja havaintomotoristen taitojen oppimisen tueksi leikki-ikäisille. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41546/Minahanosaan.pdf?sequence=1>
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Liiku ja opi. Toim. Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotilijuuksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toim. Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Leikkipankki. Muuttomies. Viitattu: 28.2.2018  
<https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/PrintableDetails/364>
- Mäkinen, M.-A. 2008. Motoriikka paremmaksi – opas motorikkakerhon ohjaamiseen. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13371/2009\\_samk\\_makinen\\_mari\\_anna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13371/2009_samk_makinen_mari_anna.pdf?sequence=1)
- Skillicortit. Skillicortit. Viitattu: 28.2.2018.  
<http://www.skillicortit.fi/>
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 2005. Kieputellen – Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaanuttavan oppaan kehittämisestä perheliihuntaan. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN%3aURN%3afi%3aju-201002191267.pdf?sequence=1>

## **Korjausehdotuksia motoristen taitojen havainnointilomakkeeseen**

Kaisa Nikumatti ja Sohvi Ollila, Kajaanin ammattikorkeakoulu

Testasimme Lehtikankaan päiväkotiin suunniteltua motoristen taitojen havainnointilomaketta, ja koostimme korjausehdotuksia havainnoistamme lomakkeen toimivuudesta. Arvioinnissa vertasimme lomaketta muihin motoristen taitojen havainnointilomakkeisiin. Havainnointilomakkeen testaaminen ja arviointi kuului osaksi opinnäytetyötämme.

### **Korjausehdotukset**

#### **Liikkeen tai suorituksen ohjeistus**

Jokaisesta tarkkailtavasta taidosta tulisi olla yksityiskohtaiset ohjeet siitä, mitkä ovat suorituksen tärkeimmät ydinkohdat ja mitä asioita taidon kehittyneeseen malliin vaaditaan. Lapsen suorituksesta täytyy pystyä havainnoimaan oleelliset asiat havainnointilomakkeen ohjeiden avulla.

Tässä esimerkki tasaponnistushypyn havainnoinnista Pirkko Karvosen Hyppää pois- kirjasta. Esimerkissä tulee esille, millaiset ohjeet jokaisen taidon havainnointiin tulisi olla.

Tasaponnistushyppy:

Lapsi osaa ponnistaa koko jalkapohjalla ja yhtä aikaa molemmilla jaloilla sekä osaa tulla joustavasti alas (joustaen polvista ja nilkoista) ja hän käyttää käsiään ponnistuksen tukena.

Havainnoidaan:

- Onko hyppääminen töksähtelevää, epärytmistä, katkonaista, koordinoimatonta
- Pystyykö lapsi suorittamaan vain osan liikkeestä

- Ponnistaako lapsi vuorojaloin vaikka pitäisi ponnistaa tasajaloin
- Tapahtuuko ponnistus päkiöillä
- Tapahtuuko alastulo suorille jaloille töksähtäen
- Horjuuko tasapaino koko ajan vai ajoittain

### **Havainnointilomakkeen ohjeistus**

Ohjeistuksessa kannattaisi mainita, kuinka havainnot merkitään lomakkeeseen. Kun lapsen motorisia taitoja arvioidaan esimerkiksi syksyllä ja keväällä, havainnointikertojen tuloksia pitäisi pystyä vertaamaan toisiinsa, joten lomakkeeseen tulisi merkitä tarkkoja havaintoja lapsen taidoista. Näin myöhemmässä havainnoinnissa tiedettäisiin tarkalleen, millaiset lapsen motoriset taidot ovat edellisellä havainnointikerralla olleet.

Esim. Jos lomakkeeseen on merkitty vain ”pallon heitto yhdellä kädellä heikkoa”, tämä ei kerro kovin tarkasti suorituksen onnistumisesta ja laadusta. Jos lomakkeeseen merkitään sen sijaan ”ei osaa suunnata yhdellä kädellä heittoa”, myöhemmissä arvioinneissa voidaan paremmin havainnoida, onko asiaan tullut kehitystä.

Havainnointilomakkeen ohjeistuksessa ei myöskään kerrota, kuinka motoriikan arvioinnit tulisi suorittaa. Arvioinnissa tulisi kiinnittää huomiota liikkeiden tärkeimpiin kohtiin. Liikkeet tulee näyttää lapselle, jotta lapsi tietää kuinka liike suoritetaan, mutta suorituksen yksityiskohtia ei tule korostaa, jotta lapsen oma suoritus tulee esille mahdollisimman yksityiskohteisesti. Arvioinnista ei saa tulla lapselle jännittävää tai kilpailullista tilannetta, vaan arviointia voidaan tehdä esimerkiksi mielikuvien ja satujen avulla. Arviointitilanteesta voidaan lapsille puhua esimerkiksi intiaanien taitokokeena metsästysretkeä varten. Arviointitilanne kannattaa järjestää niin, että toinen aikuinen ohjeistaa liikkeitä ja toinen voi keskittyä havaintojen kirjaamiseen. Jokaista liikettä tulee toistaa niin monta kertaa, että kaikki havainnot saadaan tehtyä ja kirjattua. Arviointitilanteen tulee olla jokaisessa arvioinnissa mahdollisimman samanlaiset esimerkiksi samanlaiset tilat, välineet ja ohjeistukset.

### **Lomakkeen arviointikohdat**

Osan arviointikohdista tulisi olla pelkistetympiä ja yksinkertaisempia, mutta osa kohdista tarvitsee tarkennusta ja laajennusta.

Esim. Osaa heittää palloa ja osaa suunnata yhdellä kädellä heittämäänsä palloa ovat nykyisessä lomakkeessa erillään, vaikka suuntaaminen on pallonheiton yksi kehitysmalli/-vaihe. Kuitenkin, esimerkiksi kohta "hihtää" on liian pelkistetty (hiihtoon kuuluu monta erityyliä). Täten pelkän hiihto-kohdan tilalle voisi tulla hihtää vuorotahtia ja hihtää tasatyöntöä.

### **"Harjoittelee" ja "osaa" -sarakkeet**

Kyseiset sarakkeet ovat ehkä turhia. Tilalle voisi tulla kaksi saraketta, joihin merkitään lähtötason arviointi sekä toinen myöhempi arviointikerta. Näissä sarakkeissa tulisi olla hyvin tilaa, jotta niihin voitaisiin tehdä kattavasti arviointia. Jos samassa lomakkeessa olisi sekä lähtötason että myöhempi arviointi, lapsen kehittymistä olisi helpompi seurata ja arvioida saman lomakkeen avulla.

### **Lomakkeen toimivat ominaisuudet**

- + Muuta huomioitavaa –kohta mahdollistaa tarkempien havaintojen kirjaamisen
- + Osassa taidoista kattavat selitykset, mitä asioita havainnoida lapsen suorituksessa
- + Lomake sisältää oikeat arvioitavat osa-alueet ja motoriset taidot (tasapaino-, käsittely-, ja liikkumistaidot)
- + Lomakkeeseen on otettu kyseiseen ikäryhmään sopivat ja tärkeät motoriset perustaidot
- + Erillinen kohta lapsen liikkumisaktiivisuuden ja asenteen kirjaamiseen on hyödyllinen, sillä lapsen asenne ja aktiivisuus vaikuttavat lapsen suorituksiin. Näin ollen, jos lapsi on esimerkiksi havainnointituokiolla ollut epätavallisen passiivinen, tämä tulee huomioida johtopäätöksien tekemisessä.

## **Palautekysely opinnäytetyöprosessista**

1. Mitä hyötyä teille oli motoristen taitojen kehittämiskoulutuksesta?
2. Miten koulutus ja sen eri osat (opas, luento ja demotunnit, kouluttajien osaaminen) onnistuivat?
3. Vastasiko koulutus odotuksiasi?
4. Miten kehittäisit koulutusta?
5. Miten koko opinnäytetyöprosessi sujui? (yhteistyö, aikataulut, sisältö, koulutuksen kesto)
6. Muuta sanottavaa?

## **Tiedote motoristen taitojen havainnoinnista**

Hei! Olemme liikunnanohjaajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta, ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Lehtikankaan päiväkodin kanssa. Opinnäytetyöhömmme kuuluu lasten motoristen taitojen havainnointi, eli käymme seuraamassa päiväkodin lasten liikuntatuokioita. Emme erityisemmin keskity arvioimaan lasten motorisia taitoja, vaan tarkoituksenamme on testata uutta motoristen taitojen havainnointilomaketta. Jos ette halua lastenne osallistuvan havainnoitaviin liikuntatuokioihin, ottakaa yhteyttä päiväkodin henkilökuntaan.

Kiitos!