



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

INNOSTU ULKOLIIKUNNASTA!

Opas motorista ja sosioemotionaalista kehitystä tukevaan ohjattuun ulkoliikuntaan varhaiskasvatuksessa

TEKIJÄ: Henri Luojus

Koulutusala Sosiaali-, terveystyö- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Henri Luojus	
Työn nimi Innostu ulkoliikunnasta! Opas motorista ja sosioemotionaalista kehitystä tukevaan ohjattuun ulkoliikuntaan varhaiskasvatuksessa	
Päiväys	28.04.2021
Sivumäärä/Liitteet	62/1
Ohjaaja Marjaana Tuovinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalvelut	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opetushallituksen julkaisemat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet edellyttävät, että varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria tulee arvioida ja kehittää jatkuvasti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittelevät varhaiskasvatuksen tavoitteiksi lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, oppimisen, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämisen sekä syrjäytymisen ehkäisyn. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselta edellytetään säännöllisyyttä, monipuolisuutta ja tavoitteellisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan varhaiskasvatuksessa tulisi olla ohjattua liikuntaa säännöllisesti.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluille varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön ohjattuja ulkoliikuntatuokioita sisältävä Innostu ulkoliikunnasta -opas. Kehittämistyön tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen henkilöstö voisi käyttää Innostu ulkoliikunnasta -opasta 3–6-vuotiaiden lasten motorisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen sekä tarjota oppaan avulla lapsille monipuolisia ja innostavia kokemuksia varhaiskasvatuksen liikunnasta ulkoympäristöissä. Ulkoliikuntatuokioiden pedagogisen suunnittelun perusteena käytettiin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määriteltyjä kasvun ja kehityksen tuen tavoitteita.</p> <p>Innostu ulkoliikunnasta -opas pilotoitiin kahdessa Kuopion kaupungin varhaiskasvatusyksikössä. Pilotoinnin aikana oppaasta kerättiin palautetta, jossa varhaiskasvatuksen henkilöstö arvioi ulkoliikuntatuokioiden sisältöjen soveltuvuutta varhaiskasvatustyöhön. Oppaan sisältämät liikuntatuokiot koettiin innostaviksi ja helppokäyttöisiksi ja ne soveltuivat hyvin 3–6-vuotiaiden lasten ohjaukseen ulkona. Innostu ulkoliikunnasta -oppaan avulla on mahdollista tuoda uusia käytäntöjä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen, laajentaa varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä sekä tukea lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä.</p> <p>Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluissa Innostu ulkoliikunnasta -opas otettiin käyttöön digitaalisessa muodossa ja se on kaikkien varhaiskasvatusyksiköiden käytettävissä lasten ulkoliikunnan kehittämiseksi. Opas on helpposti sovellettavissa myös muiden toimintaympäristöjen käyttöön.</p>	
Avainsanat varhaiskasvatus, liikunta, liikuntakasvatus, motorinen kehitys, sosioemotionaalinen kehitys, oppimisympäristö, opas	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author Henri Luojus			
Title of Thesis Get Inspired about Outdoor Exercise! A Guide to Motor and Socioemotional Development Supporting Outdoor Exercise in Early Childhood Education			
Date	April 28, 2021	Pages/Appendices	62/1
Supervisor Marjaana Tuovinen			
Client Organisation /Partner The City of Kuopio´s early childhood education services			
<p>Abstract</p> <p>The National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care published by the National Board of Education requires that the operating culture of early childhood education must be continuously evaluated and developed. The curriculum includes objectives for early childhood education, such as promotion of the children´s comprehensive growth, development, learning and equality, and prevention of exclusion. Physical education in early childhood education must be regular, versatile and goal-oriented. According to the Recommendations for Physical Activity in Early Years published by the Ministry of Education and Culture, regularly guided exercise in early childhood education should be organized.</p> <p>The aim of this thesis was to produce a guide named `Get Inspired about Outdoor Exercise´ for the use of day care professionals in the City of Kuopio´s early childhood education services. The guide contains outdoor exercise lessons. Objectives for the guide were to provide instructions for day care professionals to support motor and socioemotional development of the children aged 3-6 years. Furthermore, objectives for the guide were to provide versatile and inspiring experiences about outdoor exercise for the children in early childhood education. Outdoor exercise lessons are based on both the Recommendations for Physical Activity in Early Years and the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care.</p> <p>Get Inspired about Outdoor Exercise -guide was tested by two day-care centers. After testing, feedback was collected. According to the feedback, outdoor exercise lessons were found to be inspiring and easy to use, and lessons were applicable for guidance of 3–6-year-old children. Moreover, the guide provided new practices into the physical education in early childhood education by expanding learning environments and promoting children´s motor and socioemotional development.</p> <p>The digital version of the Get Inspired about Outdoor Exercise -guide was introduced in the City of Kuopio´s early childhood education services and it is available to all day-care centers in Kuopio. The guide is easily applicable for the use of other professionals as well.</p>			
<p>Keywords early childhood education, exercise, physical education, motor development, socioemotional development, learning environment, guide</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	VARHAISKASVATUKSEN OSUUS LASTEN LIIKUNNASSA	6
2.1	Liikuntakasvatus varhaiskasvatussuunnitelmissa ja esiopetuksen opetussuunnitelmissa	6
2.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
2.3	Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa	9
2.4	Ulkoliikunta varhaiskasvatuksessa	10
3	LASTEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN LIIKUNTAKASVATUKSEN AVULLA	12
3.1	Lasten motorinen kehitys	12
3.1.1	Motorisen kehityksen vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen	13
3.1.2	Motorisen kehityksen vaiheet	14
3.2	3–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla	19
4	LASTEN SOSIOEMOTIONAALISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN LIIKUNTAKASVATUKSEN AVULLA	21
4.1	Lasten sosioemotionaalinen kehitys.....	21
4.2	3–6-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla	25
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	27
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	28
6.1	Kehittäminen PDSA-syklin mukaisesti	28
6.2	Plan: Oppaan suunnittelu	29
6.3	Do: Oppaan pilotointi	30
6.4	Study: Oppaasta kerätyn palautteen tarkastelu	30
6.5	Act: Oppaan luovuttaminen varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön	30
7	POHDINTA.....	31
7.1	Kehittämistyön ja tuotoksen arviointi.....	31
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	32
7.3	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	33
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	34
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	35
	LIITE 1: INNOSTU ULKOLIIKUNNASTA -OPAS.....	39

1 JOHDANTO

Liikunta on varhaislapsuudessa monin tavoin tärkeää. Liikunnasta lapsuudessa saadut myönteiset vaikutukset ulottuvat pitkälle aikuisuuteen. Liikunta edistää lapsen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia, joiden kannalta lapsen motoristen taitojen kehittyminen on tärkeää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Erytisen tärkeää varhaislapsuudessa on motoristen perustaitojen kehittyminen (Rintala, Sääkslahti ja Iivonen 2016, 49). Liikkuminen kehittää myös lapsen sosioemotionaalaisia taitoja, joita tarvitaan elämän eri osa-alueilla toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa toimimiseen (Takala 2015a, 15). Varhaiskasvatuksessa lasten tulee saada osallistua omaehtoisen liikunnan lisäksi säännöllisesti ohjattuun liikuntaan ja kehittää näitä taitojaan sekä sisä- että ulkoympäristöissä ympäri vuoden (Opetushallitus 2018, 47–48). Kaikki varhaiskasvatussyksiköt eivät kuitenkaan ole liikunnolosuhteiltaan tasavertaisia. Kaikissa varhaiskasvatussyksiköissä ei esimerkiksi ole erillistä sisäliikuntatilaa. (Kämppe, Inkinen, Turunen ja Laine 2020, 17.)

Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluille varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön ohjattuja ulkoliikuntatuokioita sisältävä Innostu ulkoliikunnasta -opas. Opas sisältää ohjeet 18, kestoltaan noin 10–15 minuuttisen ulkoliikuntatuokion toteuttamiseksi. Oppaan suunnittelussa hyödynnetään teoretietoa ohjetekstien laatimisesta, jonka mukaan ohjetekstien tulee olla käyttäjilleen helposti ymmärrettäviä, sovellettavia ja samankaltaisina toistuvia (Nielsen 2020). Innostu ulkoliikunnasta -opas pilotoidaan kahdessa Kuopion kaupungin varhaiskasvatussyksikössä. Pilotoinnin aikana oppaasta kerätään palautetta, jossa varhaiskasvatuksen henkilöstö arvioi ulkoliikuntatuokioiden sisältöjen soveltuvuutta varhaiskasvatustyöhön.

Kehittämistyön tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen henkilöstö voisi käyttää Innostu ulkoliikunnasta -opasta 3–6-vuotiaiden lasten motorisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen sekä tarjota oppaan avulla lapsille monipuolisia ja innostavia kokemuksia varhaiskasvatuksen liikunnasta ulkoympäristöissä. Innostu ulkoliikunnasta -opas keskittyy lasten motoristen perustaitojen ja sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukemiseen. Oppaan sisältämät liikuntatuokiot soveltuvat ulkoympäristöihin, jotta liikkumisolosuhteiltaan erilaiset varhaiskasvatussyksiköt voisivat hyödyntää opasta mahdollisimman tasavertaisesti. Myös tämänhetkisen koronapandemian vuoksi varhaiskasvatuksessa liikuntatuokioiden järjestäminen ulkotiloissa sisätilojen sijaan on suositeltavaa.

Toimeksiantajana kehittämistyölle toimii Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. Innostu ulkoliikunnasta -opas päättyy Kuopion kaupungin päiväkodeissa, perhepäivähoidossa ja esiopetuksessa 3–6-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevien kasvattajien hyödynnettäväksi digitaalisessa muodossa. Innostu ulkoliikunnasta -opas tulee Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön saataville KasvaNet -verkko-oppimisympäristöön.

2 VARHAISKASVATUKSEN OSUUS LASTEN LIIKUNNASSA

Varhaiskasvatus on tärkeässä asemassa lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa (Kyhälä, Reunamo, Valtonen ja Ruismäki 2020, 71). Jokaisella lapsella on oikeus fyysisesti aktiiviseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen varhaiskasvatuksessa päivittäin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30). Varhaiskasvatuslain (2018, § 3) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa monipuolista liikuntaan liittyvää pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Lapselle tulisi tarjota varhaiskasvatuksessa myönteisiä oppimiskokemuksia liikunnasta riippumatta lapsen aiemmasta suhteesta liikuntaan (Ahonen 2018, 272). Varhaiskasvatuksen tulee mahdollistaa lapsille tasa-arvoiset ja yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua ja kokeilla erilaisia liikkumisen muotoja, sillä perheillä on erilaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan (Sääkslahti 2016, 16).

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen kuuluu sekä liikuntaan kasvattaminen että liikunnan avulla kasvattaminen. Liikuntaan kasvattamisella pyritään luomaan lapsen liikuntaan liittyvää motivaatiota ja asenteita tukevia positiivisia oppimiskokemuksia, jotka tukevat elinikäistä liikunnan harrastamista. Liikunnan avulla kasvattamiseen kuuluu myös lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Liikunta on tärkeää lasten oppimisen kannalta, sillä liikunnan avulla opitaan liikkumaan ja ymmärtämään liikuntaa sekä opitaan ymmärtämään itseään liikkujana. Liikunnalla on havaittu olevan myös positiivisia vaikutuksia koulumenestykseen. (Haapala, Kantomaa, Kujala, Jaakkola ja Tammelin 2017, 6.) Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ulottuu varhaiskasvatuksen lisäksi esimerkiksi perheisiin, kerho- ja puisto- toimintaan sekä liikuntajärjestöihin ja muihin järjestöihin (Sääkslahti 2018, 153).

2.1 Liikuntakasvatus varhaiskasvatussuunnitelmissa ja esiopetuksen opetussuunnitelmissa

Varhaiskasvatussuunnitelmia ja esiopetuksen opetussuunnitelmia on eritasoisia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat valtakunnalliset. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on tehdä varhaiskasvatuksesta yhdenvertaista ja varhaiskasvatuslain tavoitteiden mukaista koko maassa sekä edistää varhaiskasvatuksen kehittämistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet toimivat pohjana kuntien, kuntayhtymien ja yksityisten palveluntuottajien laatimille paikallisille varhaiskasvatussuunnitelmille. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa tulee myös laatia jokaiselle lapselle henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Varhaiskasvatuslaki 2018, § 21–23.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat Opetushallituksen antama määräys, jonka tavoitteena on edistää yhtenäistä, yhdenvertaista ja laadukasta esiopetuksen toteuttamista koko maassa. Paikallinen esiopetuksen opetussuunnitelma laaditaan esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Paikallisen esiopetuksen opetussuunnitelman laatiminen kuuluu esiopetuksen järjestäjälle ja suunnitelman tulee sisältää päätökset esiopetuksen kasvatus- ja opetustyön, oppilashuollon, huoltajien ja esiopetuksen yhteistyön sekä esiopetuksen muun toiminnan järjestämisestä ja toteuttamisesta. (Opetushallitus 2014, 8.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan, että varhaiskasvatuksen tulee tuottaa pohja lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan läpi elämän kehittyvää tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuutta, joka edistää lasten yksilöllistä kasvua sekä kasvua yhteisön jäsenenä lapsia ympäröivän maailman muutoksissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa laaja-alaisen osaamisen alueina kuvataan Ajattelu ja oppiminen, Kulttuurinen osaaminen, Vuorovaikutus ja ilmaisu, Itsestä huolehtimisen ja arjen taidot, Monilukutaito ja Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä Osallistuminen ja vaikuttaminen. Laaja-alaista osaamista tarvitaan, jotta ihminen kykenee käyttämään tietojaan ja taitojaan tilanteen vaatimalla tavalla. (Opetushallitus 2018, 23–24.) Laaja-alaista osaamista kuvataan myös luovaksi ja kriittiseksi tavaksi soveltaa uusia tietoja ja taitoja käytäntöön (Ahonen 2018, 44). Laaja-alainen osaaminen kuuluu myös esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2014, 16).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sisältävät myös oppimisen alueet, joiden tarkoituksena on laaja-alaisen oppimisen edistäminen. Oppimisen alueet ovat Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni sekä Kasvan, liikun, kehityn. Oppimisen alueiden sisältöjä tulee soveltaa ja yhdistää toisiinsa. (Opetushallitus 2018, 24, 40.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa oppimisen alueita kutsutaan opetuksen yhteisiksi tavoitteiksi ja oppimiskokonaisuuksiksi (Opetushallitus 2014, 30). Varhaiskasvatuksessa liikuntatilanteisiin voidaan yhdistää erilaisten taitojen, kuten matemaattisten taitojen harjoittelua. Matemaattisten taitojen harjoittelu liikuntatilanteissa voi tarkoittaa esimerkiksi vertailemisen, päättelämisen tai laskemisen harjoittamista osana liikuntatilannetta. Parhaimmillaan eri oppimisen alueiden yhdisteleminen varhaiskasvatuksessa on tilannesidonnaista, ympäristöön sopivaa ja lapsen konkreettisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin liittyvää. (Pönkkö ja Sääkslahti 2016, 147.)

Lasten liikkumisen tavoitteita varhaiskasvatuksessa käsittelevä oppimisen alue on Kasvan, liikun, kehityn. Tähän oppimisen alueeseen kuuluu myös ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Kasvan, liikun, kehityn -oppimisen alue määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteeksi innostaa lapsia liikkumaan ja kokemaan liikunnan iloa. (Opetushallitus 2018, 47.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden opetuksen yhteisissä tavoitteissa ja oppimiskokonaisuuksissa lasten liikkumista käsitellään Kasvan ja kehityn -oppimiskokonaisuudessa. Tämän oppimiskokonaisuuden tavoitteena esiopetuksessa on luoda pohja liikunnalliselle ja terveyttä sekä hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. Myös lasten terveysosaamisen ja turvataitojen kehittäminen kuuluu tämän kokonaisuuden tavoitteisiin esiopetuksessa. (Opetushallitus 2014, 37.)

Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa lasten liikkumisesta linjataan, että Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksessa hyödynnetään Kuopiossa laadittua Pienet lapset liikkeelle -toimintamallia ja sitä tukevaa Pienet lapset liikkeelle -käsikirjaa. Pienet lapset liikkeelle -toimintamalli kuvaa eri tahojen yhteistyötä ja vastuita lasten liikkumisen edistämiseksi. Pienet lapset liikkeelle -käsikirja kuvaa liikunnan ja leikin merkitystä lapselle, ohjaa henkilöstöä lasten liikunnan ohjaamisessa sekä neuvoo erilaisten tilojen ja välineiden hyödyntämisessä lasten liikunnallisten taitojen kehittämiseksi. Käsikirjaan kuuluu myös varhaista tukea tarvitsevien lasten huomioiminen. (Kuopion kaupunki 2019,

48.) Pienet lapset liikkeelle -käsikirjan taustalla ovat vuoden 2004 varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja vuonna 2005 julkaistut valtakunnallisen varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (Kuopion kaupunki 2010, 6). Myös Kuopion kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma nostaa esiin Pienet lapset liikkeelle -toimintamallin ja Pienet lapset liikkeelle-käsikirjan. Kuopion kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelmasta selviää myös, että esiopetuksessa noudatetaan vuonna 2016 julkaistuja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. (Kuopion kaupunki 2018, 42.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa linjataan, että jokaiselle lapselle varhaiskasvatuksessa laadittavan lapsen varhaiskasvatussuunnitelman täytyy sisältää muun muassa lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vahvuudet ja hänen kiinnostuksen kohteensa sekä lapsen mahdollisesti tarvitsema tuki. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman tulee sisältää myös lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet sekä toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi ja arviointi tavoitteiden toteutumisesta. (Opetushallitus 2018, 11.) Nämä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittavat vaatimukset lapsen varhaiskasvatussuunnitelmalle ohjaavat siihen, että liikkuminen ja liikuntataitojen oppiminen tulee ottaa varhaiskasvatuksessa puheeksi lasten huoltajien kanssa (Pulli 2017, 9).

2.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat vuonna 2016 julkaistut, alle 8-vuotaiden lasten kanssa toimiville aikuisille tarkoitetut suositukset lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista lasten liikunnassa sekä varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Suositukset perustuvat Yhdistyneiden kansakuntien julkaisemaan lapsen oikeuksien yleissopimukseen sekä teoriatietoon siitä, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää liikunnan avulla. Suositukset ovat tarkoitettu varhaiskasvatuksen lisäksi lasten vanhempien, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä lasten liikuntaa, terveyttä ja hyvinvointia edistävien yhteisöjen käytettäväksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Nämä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset eroavat aiemmista suosituksista korostamalla myös perheen ja yhteiskunnan asenneilmapiirin merkitystä pienten lasten liikkumiselle (Sääkslahti 2018, 147).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset suosittelevat lapsille päivittäin vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista fyysistä aktiivisuutta. Kaksi tuntia päivittäisestä liikkumisesta tulisi koostua reippaasta ulkoilusta ja kevyestä liikunnasta. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta lapsen liikkumisesta tulisi olla päivittäin tunnin verran. Muuten lapsen päivän tulee koostua kevyestä fyysisestä aktiivisuudesta sekä unesta ja levosta. Kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen tulee kuulua liian pitkien istumisen jaksojen välttäminen. Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa lapselle on esimerkiksi reipas kävely, pallopelit, tasapainoilu, keinuminen ja tanssiminen. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta lapselle on esimerkiksi hippaleikit, mäkien kiipeäminen, painiminen ja trampoliinilla hyppiminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–15.) Vähintään kohtuukuormitteinen liikunta, eli vauhdikas fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen fyysisen kehityksen kannalta (Kuzik, Naylor, Spence ja Carson 2020). 3–4-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden on tutkittu olevan päiväkodissa pääosin erittäin

kevyttä ympäri vuoden. Erittäin kevyen fyysisen aktiivisuuden osuuden on tutkittu olevan talvella vielä suurempaa kuin kesällä, sekä ulko-, että sisätiloissa. (Jämsén ym. 2013, 74, 76.) Vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä varhaiskasvatuksessa lisäämällä sitä toimintoihin, joissa lapset viettävät paljon aikaa ja jotka sisältävät vain vähän vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta. Vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden tulisi jakautua varhaiskasvatuksessa tasaisesti koko päivän ajalle niin, että lapset saisivat täytettyä pitkien hoitopäivien aikana suurimman osan tunnin mittaisesta päivittäisestä suosituksesta. (Kyhälä ym. 2020, 71, 77.)

2.3 Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset linjaavat, että lapsilla on varhaiskasvatuksessa oikeus sekä omaehtoiseen, että ohjattuun liikuntaan. Ohjatun liikunnan tulee olla varhaiskasvatuksessa lapsiryhmälle viikoittaista ja yksittäisille lapsille päivittäistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30.) Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan esille, että varhaiskasvatuksessa tulee toteuttaa ohjattua liikuntaa ja että lasten tulee saada kokemuksia liikunnasta sekä yksin, että ryhmässä (Opetushallitus 2018, 47–48). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet nostavat esiin lasten oikeuden sekä omaehtoiseen, että ohjattuun liikuntaan myös esiopetuksessa (Opetushallitus 2014, 37).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toteavat, että lasten ohjattuun liikuntaan varhaiskasvatuksessa tulee kuulua monipuolisuus, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Ohjattua liikuntaa tulee myös järjestää ympäri vuoden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 28, 30.) Monipuolisuus ohjatuilla liikuntatuokioilla varhaiskasvatuksessa tarkoittaa erilaisten opittavien taitojen vaihtelua, erilaisten ympäristöjen, kuten alustojen vaihtelua, erilaisten välineiden ja materiaalien vaihtelua sekä opetusmenetelmien ja ryhmittelyjen, kuten erikokoisten ryhmien vaihtelua. Suunnitelmallisuus tarkoittaa erilaisten suunnitelmien, kuten varhaiskasvatussuunnitelmien, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sekä varhaiskasvatussyksikkökohtaisten vuosi-, kuukausi- ja viikkosuunnitelmien hyödyntämistä. Näiden lisäksi voidaan hyödyntää tuokiosuunnitelmia, jotka kuvaavat liikuntatuokion rakennetta ja tavoitteita konkreettisesti. Tuokiosuunnitelman rakenteeseen tulisi kuulua kuvaukset virittäytymisestä tuokiolle, fyysisesti aktiivisesta toiminnasta tuokiolla sekä tuokion selkeästä lopetuksesta, joka auttaa lapsia siirtymään seuraavaan toimintaan. Ohjatun liikunnan suunnitteleminen on erityisen hyödyllistä kokemattomille kasvattajille. (Sääkslahti 2018, 176–181.) Tavoitteellisuus ohjatun liikunnan toteuttamisessa varhaiskasvatuksessa tulee näkyä lapsille asetettuina tavoitteina erilaisissa liikuntatuokioon kuuluvissa tehtävissä, kuten pallon heittämisessä tietyllä tavalla. Tavoitteellisuuden kuuluu uusien taitojen opetteluun lisäksi aiemmin opittujen taitojen vahvistaminen. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 495.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostavat ohjatun liikunnan tärkeää merkitystä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Opetushallitus 2018, 48). Ohjatut liikuntatuokiot aktivoivat muutoin fyysisesti passiivisiin leikkeihin hakeutuvia lapsia (Jämsén ym. 2013, 78). Ohjatut toiminnalliset tuokiot, kuten liikuntatuokiot ovat usein myös sosioemotionaalista tukea tarvitsevia lapsia toimintaan osallistumiseen aktivoivia (Ahonen 2017, 175).

2.4 Ulkoliikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet linjaavat, että varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä tulee kehittää varhaiskasvatuksen tavoitteita, eli lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista edistäviksi. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatuksen oppimisympäristöillä tarkoitetaan lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta tukevia tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt sisältävät fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Oppimisympäristöjen tulee olla muunneltavia ja niissä tulee toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa. Oppimisympäristöissä tulee toimia myös erikokoisissa ryhmissä. (Opetushallitus 2018, 14, 32–33.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet käsittävät lasten oppimisympäristöt samoin kuin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet linjaavat, että oppimisympäristöjen kehittämisen tulee tapahtua esiopetuksen tavoitteiden, eli lasten eri tiedon- ja taidonalojen osaamisen laajentamisen mukaisesti. (Opetushallitus 2014, 12, 23–24.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ohjaavat monipuoliseen ja erilaisissa ympäristöissä tapahtuvaan liikkumiseen. Molemmat asiakirjat nostavat esiin, että lasten tulee saada liikkua sekä sisällä että ulkona. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet linjaavat, että luonnon ja rakennettujen ympäristöjen, kuten pihojen ja leikkipuistojen tulee kuulua liikuntakasvatuksen oppimisympäristöihin varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. (Opetushallitus 2014, 33, 37; Opetushallitus 2018, 24, 47–48.) Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat ulkoliikunnan toteuttamiseen sekä rakennetussa, että rakentamattomassa ympäristössä, eli luonnossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24). Rakennetut ympäristöt sopivat esimerkiksi juoksemisen, hyppäämisen ja tasapainotaitojen harjoitteluun. Rakennettuihin ympäristöihin kuuluvat tasaiset alueet ovat sopivia esimerkiksi kiinniottoleikeille ja pallopeleille. Rakentamattomat luonnonympäristöt ovat lapsia luovuuteen kannustavia ympäristöjä, joissa toimiseen ei yleensä sisälly yhtä paljon kasvattajien asettamia rajoituksia, kuin rakennetuissa ympäristöissä. Lapset kokevat rakentamattomat ympäristöt mieluisimmiksi ympäristöiksi leikkimisen ja liikunnan kannalta. (Sääkslahti 2018, 203–204.)

Ulkona vietetty aika lisää varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Ulkona vietetyn ajan on tutkittu olevan kaksi kertaa aktiivisempaa kuin sisällä vietetyn ajan. (Tandon, Saelens, Zhou ja Christakis 2018.) Ulkona vietetyn ajan suuremman fyysisen aktiivisuuden sisätiloissa vietettyyn aikaan nähden selittää usein sisätilojen ahtaus ja puute sekä turvallisuus ja säännöt, kuten juoksemisen kieltäminen sisätiloissa (Paakkinen 2012, 52). Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan päivittäisen ulkoilun määrän lisääminen on helppo tapa lisätä lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta (Jämsén ym. 2013, 78). Ulkoliikunta erilaisilla alustoilla tukee monipuolisesti lasten motoristen taitojen kehitystä (Sääkslahti ym. 2018, 82). Ulkona on myös mahdollista toteuttaa ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa, joka tukee lasten sosioemotionaalisten taitojen, kuten sosiaalisten taitojen kehitystä (Sainio, Pajulahti ja Sajaniemi 2020, 205). Ulkoliikunta mahdollistaa lapsille myös ympäristön muokkaamisen sekä liikkumiseen liittyvien turvallisuusriskien arvioimisen ja hallitsemisen oppimisen (Opetus- ja

kulttuuriministeriö 2016, 23). Suomalaiset varhaiskasvatusyksiköt ovat arvioineet omien ulkotilojensa olevan sisätiloja turvallisempia liikkumisen kannalta (Kämppe ym. 2020, 17).

Suomessa varhaiskasvatuksessa on suuria eroja liikuntaolosuhteissa varhaiskasvatusyksiköiden välillä. Varhaiskasvatusyksiköt ovat kuitenkin tyytyväisempiä ulkotilojensa kuin sisätilojensa liikuntaolosuhteisiin. Ulkotilojen liikuntaolosuhteissa varhaiskasvatusyksiköt ovat tyytyväisiä esimerkiksi pihan koon, toimivuuteen ja kiinteiden liikuntavälineiden kuntoon. Lähiympäristössä liikkumista toteutetaan eniten metsäympäristössä. Muita lähiympäristöjä ja -liikuntapaikkoja hyödynnetään harvemmin. (Kämppe ym. 2020, 17.) Lähiympäristöjen ahkera hyödyntäminen on erityisen kannattavaa, mikäli päiväkodin piha ei ole liikuntaolosuhteiltaan tarpeeksi virikkeellinen lapsille (Pulli 2017, 22).

3 LASTEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN LIIKUNTAKASVATUKSEN AVULLA

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten psyykkistä, fyysistä, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tehtäväksi todetaan muun muassa kehon hahmottamisessa ja -hallinnassa tarvittavien havaintomotoristen taitojen sekä motoristen perustaitojen, eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittäminen (Opetushallitus 2018, 48). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainitaan motoristen perustaitojen monipuolisen harjoittelun lisäksi hienomotoristen taitojen harjoittelu (Opetushallitus 2014, 38).

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ohjaavat motoristen taitojen monipuoliseen ja säännölliseen erilaisissa ympäristöissä tapahtuvaan harjoitteluun (Opetushallitus 2014, 38). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet nostavat esiin myös eri aistien, erilaisten välineiden sekä eri vuodenaikojen merkityksen motoristen taitojen harjoittelussa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan myös, että motorisia taitoja tulisi harjoitella kestoaltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan vaihtelevien liikuntamuotojen avulla. (Opetushallitus 2018, 48.) Erilaisia motorisia taitoja tulisi harjoitella kunkin taidon oppimisen kannalta sopivia liikuntamuotoja ja ympäristöjä hyödyntäen (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 490).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset linjaavat, että lasten tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja varhaiskasvatuksessa ikätasoisesti. Lasten tulee saada myös harjoitella varhaiskasvatuksessa motoristen perustaitojen soveltamista erilaisissa ympäristöissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22.) Monipuolisissa ympäristöissä liikkuaan lapset joutuvat mukauttamaan liikkumisen ympäristön vaatimuksiin, mikä kehittää motorisia taitoja tehokkaasti. Monipuolinen ympäristö myös innostaa lapsia liikkumaan ja kehittämään motorisia taitojaan. (Sääkslahti, Soini, Iivonen, Laukkanen ja Mehtälä 2015, 53.)

3.1 Lasten motorinen kehitys

Motorinen kehitys on jatkuva, läpi elämän kestävä prosessi, jonka aikana ihminen oppii liikunnallisia taitoja. Motorinen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa perimän ja elinympäristön kanssa. Lapsuudessa perimän merkitys motoriseen kehitykseen on elinympäristöä suurempi, mutta perimän merkitys vähenee ihmisen vanhetessa ja samalla elinympäristön merkitys motoriselle kehitykselle kasvaa. (Jaakkola 2016, 25.) Perimän ja elinympäristön lisäksi motorisen kehityksen prosessiin vaikuttaa ihmisen biologinen ikä, fyysinen ja psyykinen terveys sekä elintavat, kuten ravinto ja uni. Motorisia taitoja omaksuakseen ihmisen tulee elää tarpeeksi virikkeellisessä ympäristössä. (Jaakkola 2017, 160.)

Varhaislapsuudessa motoriseen osaamiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, ympäristötekijät sekä perhe. Varhaislapsuudessa motorisen osaamisen kannalta merkityksellisiä yksilöllisiä tekijöitä ovat

esimerkiksi lapsen ikä, temperamentti- ja persoonallisuustyypit, kuten aktiivisuus ja sinnikkyys. Myös huoltajien koulutustasolla ja ympäristötekijöillä, kuten liikkumisen mahdollisuuksilla on vaikutusta motoriseen osamiseen lapsuudessa. (Niemistö, Finni, Cantell, Korhonen ja Sääkslahti 2020.) Varhaiskasvatukseen on mahdollista vähentää lasten motorisen kehityksen eriarvoisuutta tarjoamalla lapsille hyvät liikuntaolosuhteet ja suunnitelmallisen liikuntakasvatukseen (Sääkslahti ym. 2018, 81).

Uudet motoriset taidot opitaan ja aiemmin opitut motoriset taidot uudelleenopitaan harjoittelun ja kokemuksen myötä. Motorisen oppimisen tuloksena suoritukset voivat parantua, muuttua yhdenmu- kaisemmiksi tai siirtyä suoritettaviksi myös uusissa ympäristöissä. Motorinen oppiminen liittyy vain taitoa vaativiin suorituksiin sekä liikkeiden koordinoimiseen ja kognitiivisten toimintojen muutoksiin, eikä esimerkiksi kestävyyyden paranemiseen tai lihasvoiman kasvuun. (Kauranen 2011, 291.) Motorinen oppiminen tapahtuu yksilön, tehtävän ja ympäristön keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Yksilö onnistuu tehtävässä, mikäli hänellä on valmiuksia reagoida tehtävän asettamiin vaatimuksiin. Tehtävästä suoriutuminen on myös sitä helpompaa, mitä vähemmän ympäristössä tapahtuu muutoksia, kuten välineiden tai toisten henkilöiden liikkumista. (Viholainen ja Asunta 2018, 242.) Motorisen oppimisen vaikeuksia esiintyy noin 5–10 prosentilla lapsista. Vaikeudet voidaan havaita 3–6-vuotiaalla lapsella, jolloin ne näkyvät esimerkiksi vaikeuksina toiminnan ennakoimisessa, liikkeiden toistamisessa uudessa tilanteessa tai vaikeuksina analysoida tehtävän tai ympäristön vaatimuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 33.)

Motorinen kehitys etenee nopeimmin lapsuudessa johtuen lapsen perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Kehityksen edetessä lapsen taidot ja vuorovaikutus kasvuympäristön kanssa kehittyvät, mikä mahdollistaa uusien liikunnallisten taitojen oppimisen. (Jaakkola 2017, 160.) Yleensä motorinen kehitys etenee kaikilla lapsilla lähes samalla nopeudella ja samassa järjestyksessä. Motorinen kehitys ei kuitenkaan etene tasaisesti, vaan kehitykseen kuuluu nopeampia ja hitaampia vaiheita. Uuteen motorisen kehityksen vaiheeseen siirtyminen edellyttää aiempien kehityksen vaiheiden saavuttamista. Perättäisten vaiheiden lisäksi lapsen motorinen kehitys etenee kolmeen eri suuntaan. Motorinen kehitys etenee päästä jalkoihin, keskivartalosta raajoihin sekä kokonaisvaltaisesta erityiseen. (Kauranen 2011, 346.)

3.1.1 Motorisen kehityksen vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen

Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen prosessi ja se sisältää kognitiivisen, affektiivisen, motorisen ja fyysisen kehityksen. Motorinen kehitys on yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen, eli älyllistä kapasiteettia edellyttävien toimintojen kehitykseen, affektiiviseen kehitykseen eli sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen sekä fyysiseen kehitykseen, jolla tarkoitetaan kehossa tapahtuvia muutoksia. Kokonaisvaltaista kehitystä voidaan tukea laadukkaalla motoristen taitojen opettamisella. (Jaakkola 2016, 31.) Motorinen kehitys on yhteydessä myös psyykkiseen hyvinvointiin jo varhaislapsuudessa (Viholainen ja Asunta 2018, 244).

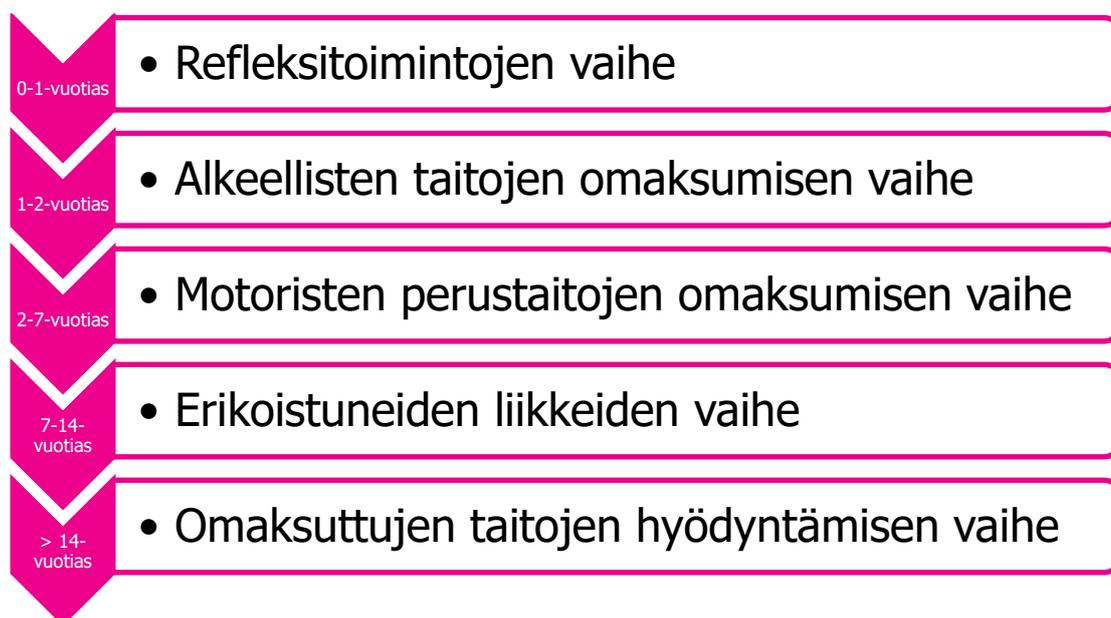
Motoristen taitojen hallitseminen riittävän hyvin kehittää lapsen sosioemotionaalisia taitoja niin, että lapsen osallistuminen sosiaalisia taitoja kehittäviin peleihin ja leikkeihin mahdollistuu. Liikunnalliset

pelit tarjoavat lapsille myös mahdollisuuksia erilaisten tunteiden käsittelemiseen, tarjoamalla kokemuksia voittamisesta ja häviämisestä. Liikunnalliseen toimintaan osallistuminen tukee myös itsetunnon ja positiivisen minäkäsityksen kehittymistä. (Jaakkola 2016, 33–34.) Muita lapsia motorisilta taidoiltaan heikompi lapsi jää helposti sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle. Sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle jääminen vähentää lapsen liikkumista ja motoristen taitojen kehitystä entisestään sekä lisää ylipainoisuuden riskiä. Sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle jääminen vaikuttaa myös lapsen itsetunnon ja kielen kehitykseen, ja voi altistaa lapsen joutumista kiusatuksi. (Koivumäki 2015, 44.)

Motorisissa taidoissa tukea tarvitsevat lapset tarvitsevat usein tukea myös kognitiivisissa taidoissa. Motoristen taitojen vaikeudet näkyvät oppimisen vaikeuksina. (Koivumäki 2015, 44.) Motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen ovat yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen etenkin varhaislapsuudessa, sillä motoristen taitojen harjoittelu kehittää myös kognitiivisia aivotoimintoja. Erityisen tehokasta kognitiivisten aivotoimintojen kehitykselle ovat motorisesti haastavat liikkumismuodot, kuten pallopelit ja tanssi. (Sainio ym. 200–201.)

3.1.2 Motorisen kehityksen vaiheet

Motorinen kehitys koostuu eri ikäkausiin kuuluvista vaiheista (kuvio 1). Näiden vaiheiden aikana ihminen oppii eri taitoja selviytyäkseen elämänsä aikana eri ympäristöissä kohtaamistaan haasteista. (Gallahue, Ozmun ja Goodway 2012, 48, 50.) Motorisen kehityksen tukemista varten varhaiskasvattajien on tunnettava motorisen kehityksen kulku. Motorisen kehityksen tunteminen auttaa varhaiskasvattajaa tunnistamaan lapsen motorisen kehityksen eri osa-alueiden kehityksen viiveitä. Varhaiskasvattaja voi olla tärkeässä asemassa tuomalla lapsen motorisen taitavuuden ja liikunnalliset mieltymykset lapsen vanhempien tietoisuuteen. (Rintala ym. 2016, 54.) Varhaiskasvattajien ja vanhempien on myös tärkeää tarjota lapsen fyysiselle aktiivisuudelle ja motoristen taitojen kehittymiselle samanlaiset mahdollisuudet lapsen sukupuolesta riippumatta (Niemistö ym. 2020).



KUVIO 1. Motorisen kehityksen vaiheet (mukaellen Gallahue 2012 ym. 52)

Motorisen kehityksen ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe, jonka tarkoitus on turvata lapsen hengissä selviytyminen ensimmäisinä elinkuukausina (Jaakkola 2016, 27). Refleksitoimintojen vaihe alkaa jo lapsen ollessa kohdussa ja se kestää lapsen ensimmäisen ikävuoden loppuun. Tämän motorisen kehityksen vaiheen alussa lapsella havaitaan reflekskejä, jotka ovat tahattomia liikkeitä. Esimerkkejä näistä reflekseistä ovat tarttumis- ja imemisrefleksit. Näiden refleksien avulla lapsi kerää tietoa omasta kehostaan ja ympäristöstään sekä etsii ravintoa ja turvaa. Myöhemmin tässä motorisen kehityksen vaiheessa lapsen liikkuminen alkaa muistuttamaan jo tahdonalaista liikkumista lapsen harjoitellessa ryömimistä ja kävelyä. (Gallahue ym. 2012, 49, 121.) 0–1,5-vuotiaana motoristen toimintojen, kuten pään kannattelun, istumaan nousemisen ja tuetta kävelemisen oppimisen ajankohdassa esiintyy yleensä useiden kuukausien vaihtelua. Näiden varhaisten motoristen toimintojen oppimisen ajankohdan vaihtelulla ei ole kuitenkaan havaittu olevan vaikutusta motoristen taitojen oppimiseen enää 4–8-vuotiaana. (Hietala 2014, 33, 50.)

Motorisen kehityksen toinen vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, jonka aikana lapsi oppii perusliikuntataitojen, eli juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen ja kiinni ottamisen alkeet (Jaakkola 2016, 27). Alkeellisten toimintojen omaksumisen vaiheessa lapsi alkaa liikkumaan tahdonalaisesti ja lapsen liikkeistä tulee hallitumpia ja tarkempia. Tämän vaiheen aikana lapsi alkaa hallita päätään, niskaansa ja kehonsa lihaksia, mikä luo perustan esimerkiksi tarttumiselle, irti päästämiselle, ryömimiselle sekä kävelemiselle. Tässä motorisen kehityksen vaiheessa lasta tulisi rohkaista harjoittelemaan liikunnallisia taitoja. Lapsen motorinen kehitys on tämän vaiheen aikana nopeaa, mikäli ympäristö tarjoaa lapselle tarpeeksi ärsykeitä. Alkeellisten toimintojen omaksumisen vaihe kestää kaksivuotiaaksi asti. (Gallahue ym. 2012, 51, 138.)

Motorisen kehityksen kolmas vaihe on motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, jota pidetään keskeisimpänä vaiheena motorisessa kehityksessä, sillä tämän vaiheen aikana lapsi omaksuu suurimman osan motorisia perustaitoja, joita ovat esimerkiksi juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen (Jaakkola 2016, 21, 27). Lapsen tulisi hallita motoriset perustaidot ennen kouluikää. (Rintala ym. 2016, 49). Motorisia perustaitoja tarvitaan päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen läpi elämän. Esimerkiksi portaiden kiipeäminen edellyttää motorisia perustaitoja. Motoristen perustaitojen oppiminen vaatii paljon toistoja. (Gallahue ym. 2012, 53.) Fyysisistä haasteista selviytyminen on myöhemmällä iällä vaikeampaa, mikäli ihminen ei omaksu motorisia perustaitoja lapsuudessaan riittävän laajasti (Jaakkola 2017, 161).

Motoristen perustaitojen kehittyminen toimii perustana lapsen liikkumiselle ja kokonaisvaltaiselle fyysiselle kehitykselle. Motoriset perustaidot ovat yhteydessä myös lapsen kognitiivisiin taitoihin, terveystekijöihin ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mikäli motoriset taidot ovat lapsena hyvät, on runsaampi fyysinen aktiivisuus myöhemmässä nuoruusiässä todennäköisempää. (Rintala ym. 2016, 49.) Motoristen perustaitojen omaksuminen muodostaa myös pohjan lajitaitojen oppimiselle sekä erilaisten liikunta- ja urheilumuotojen harrastamiselle myöhemmässä iässä (Jaakkola 2017, 160–161).

Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheen aikana opitaan kolmeen eri teemaan jakautuvia motorisia taitoja. Nämä motoristen perustaitojen teemat ovat tasapaino-, liikumis- ja välineenkäsittelytaidot (kuvio 2). Lapsi oppii eri teemoihin kuuluvat taidot ensin erikseen ja myöhemmin hän oppii yhdistelemään eri teemoihin kuuluvia taitoja toisiinsa. (Gallahue ym. 2012, 52.) Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi kääntyminen, taivuttaminen, ojentaminen, kieriminen, väistyminen, tasapainoilu, vetäminen ja työntäminen. Liikkumistaitoihin kuuluvat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, hyppääminen, loikkaaminen ja liukuminen. Välineenkäsittelytaitoihin lukeutuvat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, pomputteleminen sekä potkaiseminen. (Donnelly, Mueller ja Gallahue 2017, 54.)

Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot

Kääntyminen
Ojentaminen
Taivuttaminen
Pyörähtäminen
Heiluminen
Kieriminen
Pysähtyminen
Väistyminen
Tasapainoilu

Liikkumistaidot

Käveleminen
Juokseminen
Ponnistaminen
Loikkaaminen
Hyppääminen esteen yli
Laukkaaminen
Liukuminen
Harppaaminen
Kiipeäminen

Välineenkäsittelytaidot

Heittäminen
Kiinniottaminen
Potkaiseminen
Kauhaiseminen
Iskeminen
Lyöminen ilmasta
Pomputteleminen
Kierittäminen
Potkaiseminen ilmasta

KUVIO 2. Motoriset perustaidot (mukaellen Gallahue ym. 2012, 52; Jaakkola 2016, 21)

Tasapainotaidot koostuvat kyvystä tuntea tasapainon muutokset eri kehonosissa sekä kyvystä vastata muutoksiin nopeasti ja tarkasti. Tasapainotaidot jakautuvat staattisiin, eli paikallaan pysyessä tarvittaviin taitoihin ja dynaamisiin, eli liikkeessä tarvittaviin taitoihin. Staattisissa taidoissa kehon painopiste pysyy paikallaan, kun dynaamisissa taidoissa kehon painopiste on jatkuvassa liikkeessä. (Donnelly ym. 2017, 57.) Eryteisesti erilaisissa luontoympäristöissä, kuten metsässä liikkuminen kehittää tasapainotaitoja. Myös talvisiin olosuhteisiin kuuluva alustojen lumisuus ja jäisyys kehittävät lapsen tasapainotaitoja. (Sääkslahti 2018, 208–209.)

Liikkumistaidot tarkoittavat taitoja, joita tarvitaan, kun kehoa liikutetaan raajojen avulla paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, liukuminen, hyppäminen ja loikkiminen. Liikkumistaidot toimivat perustana erilaisten lajitaitojen oppimiselle. (Donnelly ym. 2017, 54.) Päiväkodin pihan erilaiset pinnanmuodot edistävät lasten liikkumistaitojen kehittämistä varhaiskasvatuksessa (Sääkslahti ym. 2018, 82).

Välineenkäsittelytaidot ovat liikkeitä, joissa voima kohdistuu välineeseen (Donnelly ym. 2017, 59). Välineenkäsittelytaidot jakautuvat karkea- ja hienomotorisiin taitoihin sen mukaan minkä lihaksien tai lihasryhmien säätelemiä taidot ovat. Karkeamotoriset taidot ovat suurten lihasten ja lihasryhmien säätelemiä taitoja, joilla on tarkoitus tuottaa voimaa välineisiin tai pysäyttää niiden liikkuminen. Karkeamotorisia taitoja ovat muun muassa heittäminen, potkaiseminen ja pallon kiinniottaminen. Hienomotoriset taidot ovat puolestaan pienempien lihasten ja lihasryhmien taitoja, joilla tavoitellaan tarkkojen ja kontrolloitujen liikkeiden suorittamista. (Jaakkola 2014, 13.) Välineenkäsittelytaitojen harjoittelemisessa päiväkodissa on havaittu olevan hyötyä suuresta pihasta, jossa on riittävästi tilaa leikkiä ja pelata (Sääkslahti ym. 2018, 82).

Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe on jaettavissa kolmeen lyhyempään vaiheeseen, koska tämän vaiheen aikana lapsen motorisessa kehityksessä tapahtuu paljon. Motoristen perustaitojen kolme lyhyempää vaihetta ovat alkeis-, perus- ja kehittynyt vaihe. (Jaakkola 2016, 27.) Vaiheet eivät ole täysin toisistaan erillisiä, vaan niissä on usein päällekkäisyyksiä (Gallahue ym. 2012, 53).

Alkeisvaiheen aikana lapsi yrittää suorittaa ensimmäistä kertaa määrätietoisesti erilaisia motorisia perustaitoja. Tässä vaiheessa liikkeistä puuttuu usein rytmikkyys, eivätkä liikkeet ole usein myöskään koordinoituja. (Jaakkola 2016, 28.) Alkeisvaiheessa lapsen liikkeistä puuttuu vielä osia tai liikkeen osien järjestys ei ole oikea. Lapsi myös käyttää kehoaan joko huomattavan rajoittuneesti tai liioitellusti. Tämän vaiheen aikana lapsi osaa vasta heikosti yhdistää ajan ja tilan liikkeisiinsä. Suurin osa alkeisvaiheessa olevissa lapsista on 2–3-vuotiaita, mutta osa lapsista voi olla tässä iässä jo ohittanut alkeisvaiheen joillakin osa-alueilla. (Gallahue ym. 2012, 53.)

Alkeisvaihetta seuraa perusvaihe, jonka aikana lapsi on yleensä 3–5-vuotias. Perusvaihe voi sisältää useita eri vaiheita, joiden aikana lapselle kehittyy parempi motoristen perustaitojen hallinta. Perusvaiheessa lapsi hallitsee ajan ja tilan yhteyden liikkeisiinsä alkeisvaihetta paremmin, jonka lisäksi liikkeet ovat paremmin koordinoituja. Kuitenkin liikkeet ovat tässä vaiheessa vielä rajoittuneita tai liioiteltuja. (Gallahue ym. 2012, 53.) Osa liikunnallisista taidoista, kuten heittäminen tai kiinni ottaminen voi olla aikuisellakin perusvaiheen tasolla, mikäli hän ei ole harjoitellut taitoja elämänsä aikana. Varhaiskasvatuksessa ohjatun liikunnan keskeisimpiä tavoitteita, on auttaa lasta kehittymään useiden motoristen perustaitojen osalta perusvaiheesta kehittyneeseen vaiheeseen. (Jaakkola 2016, 28.)

Viimeinen motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe on kehittynyt vaihe, jolloin lapsen liikkeiden suorittaminen on kehittynyt tehokkaaksi, koordinoituksi ja hallituksi. Lapsi saavuttaa tämän vaiheen yleensä ollessaan 5–6-vuotias. Motoristen perustaitojen osat, kuten taidon suorittamisen nopeus ja tarkkuus voivat kuitenkin vielä kehittyä tämän vaiheen jälkeenkin, jos taitojen harjoitteluun on mahdollisuuksia ja harjoittelua ohjataan sekä ihmistä rohkaistaan kehittymään taidoissaan. Osa lapsista voi saavuttaa kehittyneen vaiheen vähäisellä ympäristön vaikutuksella, mutta suurin osa lapsista kuitenkin hyötyy harjoittelumahdollisuuksien, kannustuksen ja ohjeiden yhdistelmästä oppiakseen motoriset perustaidot. (Gallahue ym. 2012, 53–54.) Kaikki lapset eivät pääse kehittyneeseen motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheeseen joidenkin taitojen osalta. Taitoja on mahdollista kehittää

myöhemminkin, mutta se on haastavampaa esimerkiksi ohjauksen osalta. Useiden motoristen perustaitojen puuttuminen aiheuttaa vaikeuksia osallistua harrastustoimintaan ja voi vaikuttaa myöhemmin negatiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 28–29.)

Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheen jälkeinen vaihe motorisessa kehityksessä on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Erikoistuneiden liikkeiden vaiheen aikana motoristen perustaitojen yhdisteleminen kehittyy ja taidot kehittyvät tarkemmiksi, mikä auttaa entistä vaikeammista tilanteista suoriutumisessa. Liikunnallisiin, monimutkaisia taitoja vaativiin harrastuksiin osallistuminen muuttuu helpommaksi tässä motorisen kehityksen vaiheessa. (Gallahue ym. 2012, 54.) Erikoistuneiden liikkeiden vaihe alkaa 7–8 vuoden iässä ja se voi kestää aikuisuuteen asti. Tämä kehityksen vaihe on jaettava vielä kolmeen peräkkäiseen vaiheeseen, jotka ovat siirtymä-, soveltamis- ja hyödyntämisvaihe. (Jaakkola 2016, 29.)

Erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen kuuluvan siirtymävaiheen aikana lapsi on noin 7–10-vuotias. Siirtymävaiheen aikana lapsi oppii lajitaitoja, mikä perustuu motoristen perustaitojen riittävään hallintaan. Lapsi voi kuitenkin oppia systemaattisella harjoittelulla motorisia perustaitoja tässäkin kehityksen vaiheessa, mutta oppiminen voi olla hitaampaa kuin aiemmissa kehityksen vaiheissa. (Jaakkola 2016, 29.) Siirtymävaiheessa lapsen motorinen kehitys on nopeaa ja liikkumisen mahdollisuudet monipuolistuvat, jonka lapsi kokee innostavana. Lasta on tärkeää ohjata liikkumaan monipuolisesti tämän kehityksen vaiheen aikana, sillä erikoistuminen tiettyyn liikuntamuotoon aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia myöhempiin motorisen kehityksen vaiheisiin. (Gallahue ym. 2012, 54–55.)

Erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen kuuluva toinen vaihe on soveltamisvaihe, jonka lapsi saavuttaa noin 11–13 vuoden iässä. Tässä kehityksen vaiheessa lapsi alkaa tehdä valintoja siitä, millaisia taitoja hän haluaa oppia ja millaiseen liikuntaan hän haluaa osallistua. Lapsen tekemät valinnat perustuvat aiemmin laajentuneeseen kokemukseen erilaisista liikuntamuodoista sekä yksilöllisiin ja ympäristöllisiin tekijöihin. (Gallahue ym. 2012, 55.) Myös sosiaaliset tekijät vaikuttavat lapsen valintoihin. Soveltamisvaiheeseen kuuluu lajitaitojen hiominen, mikä johtaa siihen, että suorituksista tulee aiempaa tarkempia. (Jaakkola 2016, 30.)

Motorisen kehityksen viimeinen vaihe on noin 14-vuotiaana alkava ja läpi koko elämän jatkuva omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Tämä vaihe on motorisen kehityksen huippu ja sen saavuttamiseen vaikuttaa ihmisen kyvyt, kiinnostuksen kohteet sekä aiempien kehityksen vaiheiden aikana tehdyt valinnat. Omaksuttujen motoristen taitojen hyödyntämiseen vaikuttavia tekijöitä puolestaan ovat esimerkiksi aika, raha, välineet sekä fyysiset ja psyykkiset rajoitukset. Ihminen voi hyödyntää motorisia taitojaan vapaa-ajan liikunnassaan tai ammattiurheilussa riippuen lahjakkuudestaan, mahdollisuuksistaan, fyysisestä kunnostaan ja motivaatiostaan. (Gallahue ym. 2012, 55.) Ihminen hyödyntää omaksumiaan motorisia taitoja liikunnan ja urheilun lisäksi päivittäisissä arkielämään kuuluvissa toiminnoissa (Jaakkola 2016, 30).

3.2 3–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla

Motoriset taidot kehittyvät fyysistä aktiivisuutta vaativassa toiminnassa. Lisääntyneellä fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan huomattavia positiivisia vaikutuksia lasten motoriseen kehitykseen. (McDonough, Liu ja Gao 2020.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset suosittelevat alle 8-vuotiaalle lapselle päivittäin vähintään kolmea tuntia erilaisesta kuormituksesta koostuvaa liikuntaa. Päivittäisen liikunnan tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.) Lapsen motorisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsen liikunta koostuu sekä kevyestä, että vauhdikkaasta liikunnasta (Laukkanen, Finni, Pesola ja Sääkslahti 2013, 51).

Lapsi on motorisessa kehityksessään 3–6-vuotiaana motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa (Gallahue ym. 2012, 50). Motoristen perustaitojen oppiminen on keskeinen liikuntakasvatuksen tavoite opetussuunnitelmissa (Jaakkola 2017, 161). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa todetaan, että alle kouluikäisen lapsen tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja muiden lasten kanssa päivittäin erilaisissa ympäristöissä ympäri vuoden (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21).

Lapsen ollessa 3-vuotias, hänen liikkumisensa on vielä hidasta ja hänen liikkeidensä koordinaatio on vähäistä. Tässä iässä lapsi osaa yleensä jo esimerkiksi kävellä eri suuntiin ja heittää palloa epätarkasti, mutta pallon kiinniottaminen ei vielä onnistu. Hypätessään 3-vuotias lapsi kaatuu yleensä eteenpäin. 3-vuotiaan lapsen on vielä vaikeaa liikkua ryhmässä, sillä toisten lasten liikkeiden havaitseminen on vielä heikkoa tässä iässä. (Kauranen 2011, 353.) 3-vuotiaiden lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus päiväkodissa on enimmäkseen erittäin kevyttä (Soini ym. 2011, 52).

Lapsen ollessa 4-vuotias, hän osaa jo juosta suoraviivaisesti ja vaihtaa suuntaa juostessaan. Tässä iässä lapsi osaa yleensä myös muun muassa heittää palloa yhdellä kädellä pään yläpuolelta ja ottaa pallon kiinni. 4-vuotias lapsi myös hyppää aiempaa tehokkaammin ja osaa joustaa hypyn alustuksessa. 4-vuotias lapsi kykenee osallistumaan jo yksinkertaisiin sääntöleikkeihin. (Kauranen 2011, 353.) 3–4-vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen tulee varhaiskasvatuksessa keskittyä motoristen perustaitojen lisäksi havaintomotoristen taitojen harjoitteluun eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisia välineitä hyödyntäen (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 490).

Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan liikkeiden tehokasta ja tarkkaa yhdistämistä aistihavaintoihin. Havaintomotorisista taidoista käytetään usein myös nimitystä silmä-käsi- tai silmä-jalka-koordinaatio. Havaintomotoriset taidot opitaan harjoittelun aiheuttaman kokemuksen myötä. (Gallahue ym. 2012, 273.) Lapsen havaintomotoristen taitojen kehittymiseksi kasvattaja voi tukea lasta karkeamotoristen käsittelytaitojen, dynaamisten tasapainotaitojen sekä liikkumistaitojen harjoittamisessa vaihtelevissa ympäristöissä, riittävällä toistomäärillä (Sääkslahti 2018, 93–94).

Havaintomotoriset taidot ovat kehittyneet jo selvästi 5–6-vuotiaalla lapsella (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 491). 5-vuotiaana lapsi kykenee myös yhdistelemään liikkeitä, kuten juoksemista ja hyppimistä aiempaa paremmin. Tämän ikäisenä lapsi yleensä osaa myös heittää palloa jo aiempaa tarkemmin sekä tehdä kuperkeikan. 6-vuotiaana liikkeiden yhdistely on kehittynyt entisestään ja lapsi kykenee kuljettamaan palloa sekä potkaisemaan palloa vauhdista. 6-vuotias lapsi oppii nopeasti yksinkertaisia sääntöleikkejä ja pelejä sekä osallistuu mielellään kilpailullisiin peleihin ja leikkeihin. (Kauranen 2011, 353–354.)

Lapsen ollessa 5–6-vuotias, hänen motoriset perustaitonsa alkavat vakiintua, mikä mahdollistaa useiden liikuntamuotojen, kuten pyöräilyn, luistelun, hiihdon ja uinnin opettelun. Tässä iässä lapsen tulisi harjoitella käden karkeamotorisia taitoja, jotta hienomotoristen taitojen oppiminen olisi mahdollista myöhemmin. Käden karkeamotoristen taitoja tulisi harjoitella monipuolisesti pallonkäsittelytehtävillä. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 491.) Pallonkäsittelytehtävät ovat erikokoisten, -muotoisten ja -painoisten pallojen käsittelyä esimerkiksi osana leikkiä. Pallonkäsittelytehtävät kehittävät lapsen karkeamotoristen taitojen lisäksi lapsen havaintomotorisia taitoja (Sääkslahti 2018, 206–207.)

4 LASTEN SOSIOEMOTIONAALISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN LIIKUNTAKASVATUKSEN AVULLA

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä monipuolisesti. Lasten tulee saada liikkua varhaiskasvatuksessa niin yksin, parin kanssa, kuin ryhmässä (Opetushallitus 2018, 48). Ryhmässä liikkuminen kehittää erityisesti lasten vuorovaikutustaitoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) 3–6-vuotiaana lapset osaavat usein myös jo leikkiä sääntöleikkejä ryhmässä. Sääntöleikeissä syntyy erimielisyyksiä, joiden ratkaisemista lasten tulee harjoitella. Liikuntakasvatuksen avulla voidaan myös tukea minäkuvan kehitystä sekä tukea lapsia tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteitaan. (Sääkslahti 2018, 163–164.)

Liikunta on lapsille luonteva tapa harjoitella sosioemotionaalisia taitoja. Päiväkodissa toteutettavilla liikuntatuokioilla on mahdollista sekä tukea lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. (Takala 2015a, 15–16.) Lasten sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukemiseksi liikuntatuokioilla varhaiskasvatuksessa, tulee tuokioiden olla ennalta suunniteltuja (Takala 2015b, 78).

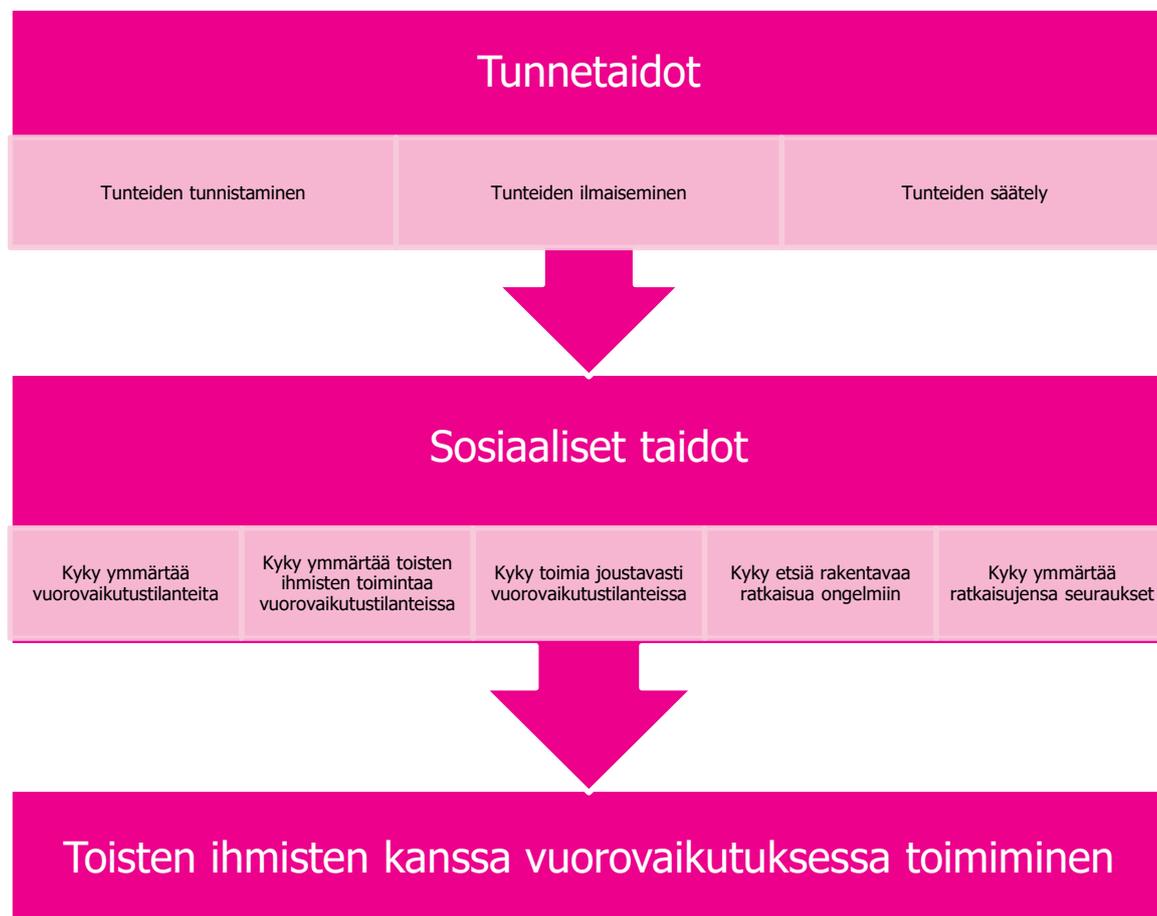
4.1 Lasten sosioemotionaalinen kehitys

Lapsuudessa tapahtuva sosioemotionaalinen kehitys toimii sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehityksen pohjana. Sosioemotionaalinen kehitys lapsuudessa toimii myös pohjana akateemisten taitojen oppimiselle. (Pihlaja 2018, 142.) Sosioemotionaalinen kehitys edistää myös motorista kehitystä. Riittävän hyvät sosioemotionaaliset taidot mahdollistavat ryhmässä toimimisen, mikä motivoi motoristen taitojen oppimiseen. (Jaakkola 2016, 33.) Sosioemotionaalinen kehitys on yhteydessä myös kielelliseen kehitykseen, sillä kielellinen vuorovaikutus mahdollistaa aiempaa paremmat edellytykset tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä säädellä tunteitaan. Mikäli lapset hallitsevat kielellisen vuorovaikutuksen, aikuisen on helpompi tukea lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. (Ahonen 2017, 20.) Sosioemotionaalisten taitojen hallitseminen mahdollistaa myös ystävyysuhteiden muodostamisen lapsena. Hyvät sosioemotionaaliset taidot voivat myös ennakoita helpompaa ihmissuhteiden muodostamista aikuisiällä. (Trogen 2020, 159–160.)

Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät yksilöllisesti. Lapsilla on läpi lapsuuden suurta vaihtelua sosioemotionaalisissa taidoissaan. Lapsella voi olla viiveitä sosioemotionaalisessa kehityksessään, mutta hän voi kuitenkin saada kiinni muita kehityksessä, mikäli hän saa myönteistä minäkehitystä ja itse-tuntoa kehittävää palautetta käyttäytymisestään. (Kuorelahti ja Lappalainen 2017, 101–102.) Ahosen (2017, 17) mukaan sosioemotionaalinen kehitys kestää läpi elämän, eikä sosioemotionaaliset taidot voi koskaan kehittyä täydellisiksi.

Sosioemotionaaliset taidot ovat kanssakäymisessä tarvittavia tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja (kuvio 3) (Pihlaja 2018, 142). Sosiaaliset taidot ovat edellytys toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa toimimiseen ja esimerkiksi ongelmien ratkaisemiseen vuorovaikutuksen avulla. Sosiaaliset taidot kehittyvät kasvatuksen ja kokemusten myötä, mutta myös synnynnäisellä temperamentilla on vaikutusta sosiaalisten taitojen kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49–50.) Tunteet luovat mielekkyyttä

elämään ja tunteilla vastataan ympäristössä tapahtuviin asioihin. Tunnetaidot koostuvat kyvystä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. Ihminen tarvitsee tunnetaitoja esimerkiksi osataakseen ilmaista tilanteeseen sopivia tunteita sopivalla voimakkuudella eri tilanteissa sekä tunnepitoisen tiedon havaitsemiseen, vastaanottamiseen ja käsittelyyn. Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten ihmisten tunnekokemuksien myötäelämiseen. (Kokkonen 2010, 11, 19.)



KUVIO 3. Sosioemotionaaliset taidot (Keltikangas-Järvinen 2012, 49–50; Kokkonen 2010, 11; Pihlaja 2018, 142)

Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät tiiviisti vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Aho-nen 2017, 17). Ensimmäinen ympäristö, jossa lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät, on perhe. Sosioemotionaalinen kehitys etenee yksilöllisesti ja vanhempien sekä sisarusten lukumäärä vaikuttaa kehityksen etenemiseen. (Pihlaja 2018, 143.) Myöhemmin lapsuudessa sosioemotionaaliseen kehitykseen vaikuttaa esimerkiksi varhaiskasvatus, koulu ja kaverit (Jaakkola 2016, 34). Varhaiskasvatuksessa kasvattaja voi tukea lasten yksilöllistä sosioemotionaalista kehitystä esimerkiksi pienryhmätoiminnassa, muodostamalla pienryhmien kokoonpanon lasten sosioemotionaalista kehitystä tukevaksi, sillä pienryhmän kokoonpanolla, toiminnan fyysisellä ympäristöllä ja lasten lukumäärällä on havaittu olevan vaikutusta lasten sosioemotionaaliseen kehitykseen (Wang, Kajamies, Hurme, Kinon ja Palonen 2018, 275).

Sosioemotionaalisisista taidoista keskeisimpänä pidetään itsesäätelytaitoja. Itsesäätelytaidoissa yhdistyvät ryhmässä toimimiseen tarvittavien sosiaalisten taitojen, voimakkaiden tunnekokemusten, kuten pettymysten hallinnassa tarvittavien tunnetaitojen sekä kognitiivisten taitojen, kuten muistin ja tarkkavaisuuden hallinta. (Ahonen 2017, 18–20.) Hyvät itsesäätelytaidot auttavat lasta hallitsemaan käyttäytymistään, hyväksymään tilanteet ja käyttäytymään joustavasti vaikeissa tilanteissa, kuten konfliktitilanteissa. Lapsi, jolla on hyvät itsesäätelytaidot, tunnistaa usein myös itse keinot, kuten sinnikkyuden ja päämäärätietoisuuden, joilla hän selviää vaikeista tilanteista. (Veijalainen 2020, 56–58.) Itsesäätelytaitojen harjoittelu varhaiskasvatuksessa on tärkeää lasten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Kasvattajat voivat myös tukea lasten itsesäätelytaitojen kehitystä tunnepitoisella vuorovaikutuksella ja läsnäololla sekä vastaamalla lasten aloitteisiin. Itsesäätelytaitojen vaikeudet voivat näkyä vaikeuksina esimerkiksi akateemisissa taidoissa, vertaissuhteissa toimimisessa sekä myöhemmässä elämänhallinnassa. (Sainio ym. 2020, 24, 79, 95.)

Leikki, kuten liikunnallinen leikki kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja (Jaakkola 2016, 34). Sosioemotionaalisen kehityksen vaikeudet näkyvät lasten leikkikäyttäytymisessä. Lapset, joilla on vaikeuksia sosioemotionaalisisessa kehityksessä, käyttäytyvät muita lapsia useammin leikeissä häiritsevästi tai vetäytyvästi sekä jättävät osallistumatta vuorovaikutukselliseen leikkiin. (Pyykkönen 2016, 56.)

Sosioemotionaaliset vaikeudet voidaan jakaa erikseen sosiaalisiin ja emotionaalisiin vaikeuksiin. Lapsen sosiaaliset vaikeudet havaitaan ongelmina sekä lasten keskinäisessä, että aikuisiin kohdistuvassa vuorovaikutuksessa. Emotionaalisia vaikeuksia on vaikeampaa havaita, sillä ne eivät näy ulospäin yhtä selkeästi esimerkiksi häiritsevänä käyttäytymisenä. Emotionaaliset vaikeudet voidaan havaita lapsella esimerkiksi syrjään vetäytymisenä, heikkona itsetuntona ja mielialan häiriönä. (Kuorelahti ja Lappalainen 2017, 100.) Erilaiset sosioemotionaaliset vaikeudet voivat näkyä myös muun muassa levottomuutena, riehumisena, ahdistuneisuutena, sääntöjen rikkomisena sekä vaikeuksina ilmaista omia tunteita tai tulkita muiden ihmisten tunteita. Sosioemotionaaliset vaikeudet voivat olla myös sidoksissa pelkästään johonkin tiettyyn ympäristöön ja kontekstiin, kuten kotiin tai varhaiskasvatukseen. (Pihlaja 2018, 152–153.)

Sosioemotionaalisiin taitoihin kuuluvat tunnetaidot, joiden kehittyminen alkaa jo vauvana. Ihmisen perustunteita ovat ilo, viha, inho, suru, hämmästyminen ja pelko. Tunteet syntyvät kokemusten ja ajatusten pohjalta ja ne myös vaikuttavat ajatteluun. (Pihlaja 2018, 144–145.) Tunteita ei voida jakaa yleismaailmallisesti miellyttäviin ja epämiellyttäviin, vaan tunteet ovat sidoksissa tilanteeseen ja yksilöllisiin tavoitteisiin (Kokkonen 2010, 20). Tilanteen tai tavoitteiden kannalta miellyttäviä ajatuksia kokiessa oppiminen ja yhteistyö muiden kanssa on helpompaa (Kärkkäinen 2017, 39).

Tunteet viriävät nopeasti ja ne säätelevät kehon sekä mielen toimintaa (Sainio ym. 2020, 28–29). Tunteet välittyvät kasvonilmeiden ja muun käyttäytymisen kautta, jotka mahdollistavat muille ihmisille tunteiden tulkittamisen. Tunteiden ilmaiseminen ja tulkittaminen mahdollistavat yhdessä sosiaalisen vuorovaikutuksen. (Kokkonen 2010, 13–15.)

Mikäli tunnetaidot ovat hyvät, ihminen kykenee tunnistamaan ja tulkitsemaan myös muiden ihmisten tunteita (Ahonen 2017, 21). Tämän lisäksi hän toimii itsessään ja muissa ihmisissä havaitsemiensa tunteiden pohjalta (Kärkkäinen 2017, 20). Hyviin tunnetaitoihin kuuluu myös omien tunnereaktioiden säätely, monenlaisten tunteiden kokeminen kuormittumatta niistä sekä vastuu omien tunteiden ilmaisemisen aiheuttamista reaktioista. Tunnetaitojen hallinta vaikuttaa erilaisten ihmissuhteiden muodostamiseen. (Kokkonen 2010, 19, 26–27.)

Lasten tunnetaitojen kehitykseen vaikuttavat varhaiset vuorovaikutussuhteet, temperamentti ja lasten sukupuoli. Lapsilla on tunteiden säätelyssä sukupuolten välisiä eroja. Pojat säätelevät tunteitaan tyttöjä vähemmän ja pojat käyttävät tunteidensa säätelyssä erilaisia keinoja kuin tytöt. Sukupuolten välisiin tunnetaitojen eroihin voi vaikuttaa lasten erilaiset kasvatuskäytännöt sukupuolesta riippuen. (Kokkonen 2010, 94–95.) 3–4-vuotiaat tytöt osaavat tunnistaa ja nimetä tunteita poikia paremmin, mikä tarkoittaa, että erityisesti poikien tunnetaitojen kehitykseen lapsuudessa tulisi kiinnittää huomiota (Takala 2015b, 78).

Empatia eli myötätunto on tärkeä tunnetaito. Empatia mahdollistaa toisten ihmisten tunteiden havaitsemisen ja ymmärtämisen. Empatia on voi olla synnynnäinen tunnetaito, mutta se on myös opittavissa, kuten kaikki muutkin sosioemotionaaliset taidot. (Ahonen 2017, 21.) Lapset tuntevat empatiaa jo ensimmäisen ikävuoden aikana aistimalla itsessään muiden tunteita, kuten paha oloa, jolloin muiden lasten itku tarttuu lapseen. Tämän ikäisenä lapset eivät vielä kuitenkaan kykene lohduttamaan toisia lapsia. (Pihlaja 2018, 145.)

Lapset osaavat säädellä tunteitaan jo alle puolivuotiaana kiinnittämällä huomion epämiellyttäviksi kokemista asioista miellyttäviin asioihin, mistä huolimatta lapsi voi tarvita aikuisen apua huomion siirtämiseen esikouluikäiseksi asti. Alle kouluikäisenä lapsi alkaa kuitenkin jo korvaamaan aikuisen tarjoamaa tukea tunteiden säätelyssä omilla taidoillaan ja ajattelullaan. (Kokkonen 2010, 93–94.) Noin 3–4-vuotiaana lapset kykenevät jo ajattelemaan muiden lasten tunteita ja erottamaan ne omista tunteistaan. Lapset myös kykenevät tässä iässä jo lohduttamaan muita lapsia. (Pihlaja 2018, 145.)

5–6-vuotiaana lapset kykenevät yleensä jo tunnistamaan ja nimeämään useita tunteita sekä eläytymään muiden lasten tunnetiloihin ja ymmärtämään mistä muiden lasten tunnetilat johtuvat. Tämän ikäisenä lapset kykenevät jo osoittamaan empatiaa niin, että he ymmärtävät muiden lasten pahan olon syyn. (Pihlaja 2018, 145.) Tässä iässä lapset kuitenkin vielä tarvitsevat aikuisilta apua ja tukea muiden lasten tunteiden huomioimisessa. Noin 5-vuotiaiden lasten nimeämät tunteet ovat pääsääntöisesti vielä heidän omia tunteitaan. (Surakka 2013, 82.) Alakoulussa aloittaneet lapset ovat tunnetaidoiltaan jo huomattavasti kehittyneempiä ja he kykenevät säätelämään tunteitaan jo ajatustensa avulla (Kokkonen 2010, 94).

Sosioemotionaalisiin taitoihin kuuluvat tunnetaitojen lisäksi sosiaaliset taidot, jotka muodostavat kyvyn toimia vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Hyviin sosiaalisiin taitoihin kuuluvat kyky ymmärtää vuorovaikutustilanteita ja muiden ihmisten toimintaa vuorovaikutustilanteissa, kyky toimia

joustavasti vuorovaikutustilanteissa sekä kyky etsiä vuorovaikutustilanteissa rakentavaa ratkaisua ongelmiin ja ymmärtää ratkaisujensa seuraukset. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49–50.) Sosiaalisista taidoista tärkeimpinä pidetään neuvottelun ja vuorottelun taitoja sekä taitoa odottaa omien toiveiden ja haluamiensa asioiden toteutumista (Pihlaja 2018, 148).

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oleminen on ihmiselle luonnollista läpi elämän. Jo vastasyntynyt vauva kykenee yleensä jo osallistumaan vuorovaikutukseen ilmaisemalla tunteitaan liikkeillään, katseellaan, äänellään ja ilmeillään. Vauva myös etsii ympäristöstään merkkejä turvasta ja vaarasta. Vauva kokee aloitteisiinsa vastaavat aikuiset turvallisiksi. (Sainio ym. 2020, 78.) Alle vuoden ikäisenä vauva alkaa yleensä jo kiinnittämään huomiota ikätovereihinsa sekä kykenee erottamaan lapsen ja aikuisen. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsi alkaa yleensä jo ottamaan fyysistä kontaktia toisiin lapsiin, mutta tässä iässä lapsi ei vielä ymmärrä muita lapsia eläviksi olennoiksi, vaan tutustuu toisiin lapsiin kovin ottein. 1,5-vuotiaat lapset alkavat yleensä jo leikkiä lyhytkestoisesti yhdessä, mutta leikeistä puuttuu tässä iässä vielä jatkuvuus ja juoni. (Keltikangas-Järvinen 2012, 150–151.)

2–3-vuotias lapsi on yleensä kehittynyt sosiaalisissa taidoissaan niin, että hän kykenee jo leikkimään pitkäkestoisemmin sekä vuorovaikutteisesti yhden tai kahden lapsen kanssa, juonen ja erilaisia rooleja sisältäviä leikkejä. Tässä iässä lapsi ei kuitenkaan vielä osaa ratkaista konflikteja ja hän tarvitsee aikuisen tukea tehdäkseen leikistä pitkäkestoisemman. 3–4-vuotiaana lapsi kykenee yleensä jo harjoittelemaan leikkejä, joissa on säännöt. Tässä iässä lapsi tarvitsee vähemmän aikuisen ohjausta leikkiinsä, mutta leikkiminen onnistuu edelleen vain yhden tai kahden muun lapsen kanssa. 5-vuotiaana lapsen sosiaalisissa taidoissa tapahtuu merkittävä kehitysaskel. (Keltikangas-Järvinen 2012, 152–153.) 5-vuotias lapsi alkaa yleensä leikkimään useampien lasten kanssa jo pitkiäkin aikoja (Pihlaja 2018, 148). 5-vuotias lapsi myös kokee jo sisäistä motivaatiota hyvien sosiaalisten suhteiden muodostamiseen (Surakka 2013, 82).

4.2 3–6-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla

Yksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteista on lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen. Sosioemotionaalista kehitystä tukevan liikuntakasvatuksen toteutumiseksi kasvattajien täytyy tehdä ratkaisuja, jotka lisäävät lasten liikkumista ja tekevät liikunnasta houkuttelevampaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Lasten sosioemotionaalista kehitystä täytyy tukea varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa tavoitteellisesti ja sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen tulee huomioida varhaiskasvatuksessa myös yksittäisten liikuntatuokioiden suunnittelussa (Takala 2015b, 78).

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea monipuolisesti lasten sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehitystä. Liikuntaan voi sisältyä esimerkiksi sosiaalisia tilanteita ja ympäristön aiheuttamia haasteita sekä sääntöjen noudattamista, muiden lasten auttamista ja tunnetaitoja kehittäviä kokemuksia voittamisesta ja häviämisestä. (Jaakkola 2016, 33–34.) 3–5-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen tavoitteita liikuntakasvatuksessa tulisi olla lasten minäkuvan kehittäminen, myönteisen vuorovaikutuksen kehittäminen ryhmätilanteissa sekä tunteiden ilmaisuus, kuten häviämisen

tuottaman pettymyksen ilmaisun kehittäminen ja erimielisyyksien selvittämisen harjoittelu. Esikouluikäisten lasten liikuntakasvatuksessa tulisi keskittyä sosioemotionaalisen kehityksen tukemisen osalta monipuolisen tunneilmaisun, vuorovaikutustaitojen tietoisin käytön, tunteiden säätelyn, empatian osoittamisen, häviämisen ja voittamisen aiheuttamien tunteiden käsittelyn kehittämiseen, sekä rehellisyyden harjoitteluun. (Sääkslahti 2018, 163–169.)

Liikunta itsessään jo tukee lapsen sosioemotionaalista kehitystä, sillä liikkuminen vaatii ympäristön tarkkailemista, mikä kehittää esimerkiksi lapsen keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja kykyä tehdä päätöksiä. Liikunta myös edesauttaa lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehitystä edistämällä hyvää unen laatua ja vähentämällä stressiä. Lapsen on helpompaa harjoitella sosioemotionaalisia taitoja, kun sekä keho että mieli ovat levollisia. Sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen sopii erilaiset sääntöleikit, jotka kehittävät monipuolisesti lasten sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja, sillä niissä harjoitellaan sääntöjen ja ohjeiden noudattamista, ryhmässä toimimista sekä erilaisten tunteiden, kuten jännityksen ja pettymyksen säätelyä. (Sainio ym. 2020, 204–205.) Myös erilaiset palloleikit ja -pelit tukevat lasten sosioemotionaalista kehitystä hyvin, sillä ne edellyttävät lapsilta keskinäistä vuorovaikutusta, mikä kehittää tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja monipuolisesti. Lapset kokevat myös erilaiset pallopelit ja -leikit hauskoina ja ne ovat hyvä tapa muodostaa kaverisuhteita. (Sääkslahti 2018, 137, 207.)

Myös kasvattajan roolilla on merkitystä lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. Kasvattajan tulee rohkaista ja tukea lapsia tunteiden ilmaisemisessa, havaitsemisessa ja säätelyssä sekä sosiaalisten taitojen harjoittelussa vuorovaikutustilanteissa. Kasvattajan tulee antaa lapsille myös tarpeeksi tilaa ja aikaa harjoitella sosioemotionaalisia taitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Kasvattajan tulee tukea lapsia keskinäisten konfliktitilanteiden, kuten riitatilanteiden selvittämisessä, etenkin mitä nuoremmasta lapsesta on kyse. Kuitenkin kasvattajan tulee tukea lapsia niin, että he kykenevät selvittämään riitatilanteita ilman aikuisen apua ollessaan vanhempia. (Kärkkäinen 2017, 68.) Kasvattajien tulee tarjota lapsille hyväksyvä ilmapiiri sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun. Kasvattajilta vaaditaan tietämystä sosioemotionaalisesta kehityksestä ja sen tukemisesta, jotta he voivat tukea lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. (Köngäs ja Määttä 2020, 546.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluille varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön ohjattuja ulkoliikuntatuokioita sisältävä Innostu ulkoliikunnasta -opas. Opas sisältää ohjeet 18, kestoltaan noin 10–15 minuuttisen ulkoliikuntatuokion toteuttamiseksi. Innostu ulkoliikunnasta -opas päättyy Kuopion kaupungin päiväkodeissa, perhepäivähoidossa ja esiopetuksessa 3–6-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevien kasvattajien hyödynnettäväksi digitaalisessa muodossa. Innostu ulkoliikunnasta -opas tulee Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön saataville KasvaNet -verkko-oppimisympäristöön.

Kehittämistyön tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen henkilöstö voisi käyttää Innostu ulkoliikunnasta -opasta 3–6-vuotiaiden lasten motorisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen sekä tarjota oppaan avulla lapsille monipuolisia ja innostavia kokemuksia varhaiskasvatuksen liikunnasta ulkoympäristöissä. Innostu ulkoliikunnasta -opas keskittyy lasten motoristen perustaitojen ja sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukemiseen. 3–6-vuotiaat lapset ovat motorisessa kehityksessään motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat, että liikunnan varhaiskasvatuksessa tulisi sisältää motoristen perustaitojen harjoittelua (Gallahue ym. 2012, 50; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21–22). Myös sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukemisen liikunnan avulla tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista (Takala 2015b, 78). Tämän takia Innostu ulkoliikunnasta -oppaan sisältämissä ohjeissa kuvataan, kuinka ulkoliikuntatuokiot voivat tukea lasten sosioemotionaalisten taitojen sekä motoristen perustaitojen kehitystä.

Oppaan sisältämien liikuntatuokioiden ympäristöiksi valittiin ulkoympäristöt varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2018, 32) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2014, 23–24) mukaisen oppimisympäristöjen kehittämisen vuoksi. Ulkoympäristöt mahdollistavat myös tasavertaisemman hyödynnettävyyden oppaalle tiloiltaan erilaisissa varhaiskasvatusyksiköissä, sillä varhaiskasvatusyksiköiden välillä liikkumisolosuhteissa on suuria eroja. Suurin osa yksiköistä on kuitenkin arvioinut ulkotilojensa liikkumisolosuhteet sisätilojensa liikkumisolosuhteita paremmiksi, mikä mahdollistaa samanlaisten liikuntatuokioiden toteuttamisen useammassa yksikössä paremmin ulkona kuin sisällä. (Kämppi ym. 2020, 17.) Koronapandemia on aiheuttanut varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toimintayksiköille tarpeen toiminnan siirtämisestä mahdollisimman paljon ulkotiloihin (Opetushallitus 2021). Tämä aiheuttaa myös tarpeen liikuntatuokioiden siirtämiselle sisätiloista ulkotiloihin.

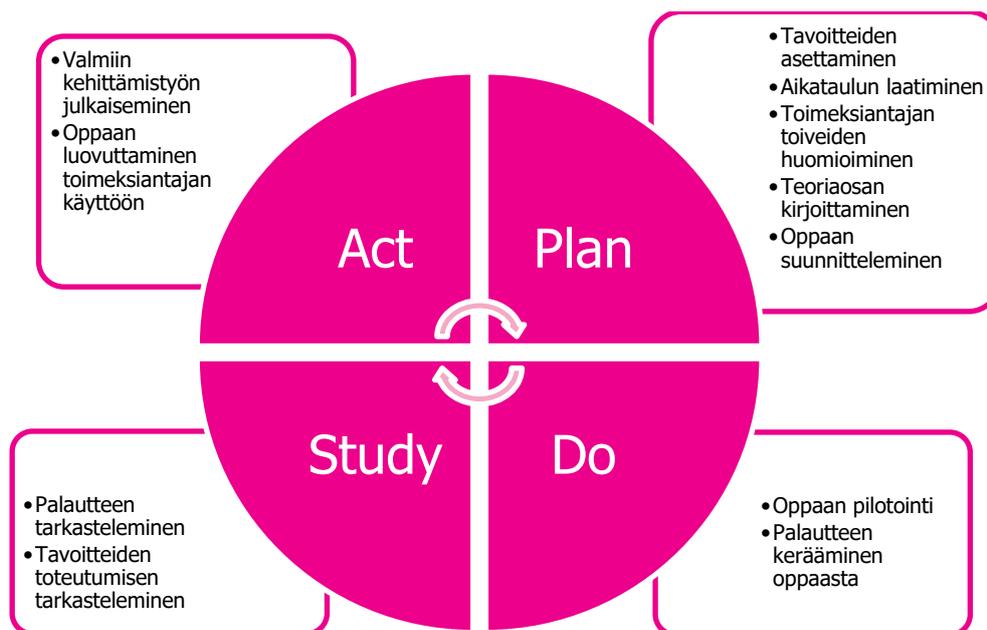
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistutkimus on prosessi, johon kuuluu useita vaiheita. Eri vaiheet vaativat menetelmä- analyysi- tai aineistovalintoja. Kehittämistutkimuksessa tulee hyödyntää tutkimusmenetelmiä kehittämistyön tarkoituksen mukaan. (Kananen 2012, 9, 19.)

Tämän kehittämistyön tuotoksena laadittiin Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluille varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön ohjattuja ulkoliikuntatuokioita sisältävä Innostu ulkoliikunnasta - opas. Opas sisältää ohjeet 18, kestoaltaan noin 10–15 minuuttisen lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä tukevan ulkoliikuntatuokion toteuttamiseksi. Liikuntatuokioiden ohjeiden laatimisessa hyödynnettiin Kotimaisten kielten keskuksen (s.a.) ohjeita ohjetekstien laatimisesta, jotka kehottavat käyttämään ohjeteksteissä käskymuotoa, esittämään toiminnan eri vaiheet ja asettamaan ohjeet järjestykseen esimerkiksi aihepiirien mukaan. Innostu ulkoliikunnasta -oppaan liikuntatuokioiden ohjeissa käytettiin käskymuotoa ja tuokioiden vaiheet kuvattiin ohjeissa lihavoiduin otsikoin, joita olivat Valmistelut, Alkulämmittely sekä Tuokion lopuksi. Oppaan liikuntatuokioiden lisäksi järjestettiin aihepiirien mukaan kolmeen eri kategoriaan, jotka olivat Vauhtia hippatuokioilla, Pallo peliin ja Otetaan kisa.

6.1 Kehittäminen PDSA-syklin mukaisesti

Tässä kehittämistyössä kehittämismenetelmänä käytettiin W. Edwards Demingin alun perin jo 1950-luvulla kehittämää nelivaiheista PDSA-sykliä, joka on suosittu kehittämismalli. PDSA-syklin viimeisin versio on vuodelta 1993. PDSA-syklistä on käytetty myös nimeä Demingin ympyrä. (Moen ja Norman 2010, 23–24.)



KUVIO 4. Innostu ulkoliikunnasta -oppaan kehittämisprosessi PDSA-syklin mukaisesti (mukaellen Moen ja Norman 2010, 27)

PDSA-syklin vaiheet ovat Plan (suunnittele), Do (suorita), Study (tarkastele) ja Act (toimi). Syklin eri vaiheet sisältävät erilaisia toimenpiteitä (kuvio 4). Tarvittaessa syklin vaiheet voidaan toistaa uudelleen. (Moen ja Norman 2010, 27.)

6.2 Plan: Oppaan suunnittelu

PDSA-syklin ensimmäinen vaihe on Plan. Tämän vaiheen aikana päätetään kehittämisen tavoitteet ja ennakoidaan, kuinka tavoitteet tullaan saavuttamaan. Tähän vaiheeseen kuuluu myös vastuiden, aikataulujen ja ympäristöjen valinta tavoitteisiin pääsemiseksi. (Christoff 2018, 198–201.) Tähän voidaan käyttää apuna kysymyksiä kuka, mitä, missä ja milloin (Moen ja Norman 2010, 27).

Tämän kehittämistyön ensimmäisessä vaiheessa kehittämistyölle asetettiin tavoitteet ja aikataulu kehittämistyön toteuttamiseksi yhdessä toimeksiantajana toimineen Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden kanssa. Kehittämistyötä suunniteltaessa huomioitiin toimeksiantajan toiveet oppaan sisällöstä. Tähän vaiheeseen kuului myös teorian tiedon omaksuminen ja kehittämistyön teoriaosan kirjoittaminen sekä oppaan sisältämien liikuntatuokioiden suunnitteleminen teorian tietoon perustuen.

Kehittämistutkimuksessa kehittäminen on aina teorian tietoon perustuvaa (Kananen 2012, 19). Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin teorian tietoa liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa, lasten motorisesta ja sosioemotionaalisesta kehityksestä sekä käytettävyydeltään hyvien ohjetekstien laatimisesta. Teorian tiedon valintaan ohjasivat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen kehittäminen, lasten motorisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen sekä liikuntatuokiota sisältävän oppaan ohjetekstien laatiminen.

Ohjetekstien tulee olla helppolukuisia ja ymmärrettäviä. Ohjeet tulee esittää mahdollisimman tiiviisti ja turhia ohjeita tulee välttää. Myös erikoistermejä tulee välttää. Mikäli erikoistermejä käytetään, ne tulee selittää. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2016, 7.) Hyvän käytettävyyden kannalta on myös tärkeää, että ohjeet toistuvat samankaltaisina ja että ohjeet ovat sovellettavissa käyttäjien tarpeeseen (Nielsen 2020). Innostu ulkoliikunnasta -oppaan jokainen liikuntatuokio kuvattiin omalla sivullaan ja tuokioiden rakenteet toistuivat samanlaisina kaikissa oppaan sisältämissä liikuntatuokioissa. Oppaassa käytettiin helppoa kieltä ja oppaan helppokäyttöisyyttä pyrittiin lisäämään laatimalla Oppaan käyttöohjeet -sivu oppaan alkuun. Liikuntatuokiot ovat sovellettavissa toteutettaviksi eri vuodenaikoina ja erikokoisten ryhmien kanssa, mikä tuodaan ilmi Oppaan käyttöohjeet -sivulla.

Kuvien, värien ja erilaisten kirjainkokojen käyttäminen lisää ohjeiden helppolukuisuutta ja ymmärrettävyyttä (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2016, 7). Visuaalisia elementtejä tulee käyttää kuitenkin kohtuullisesti ja niiden tarkoitus on tukea ohjeiden tavoitteita (Nielsen 2020). Innostu ulkoliikunnasta -oppaassa käytettiin Microsoft Wordin Kuvakkeet -työkalulla laadittuja symboleja kuvaamaan liikuntatuokioille sopivia ympäristöjä sekä vaikeustasoiltaan erilaisia versioita tuokioista. Oppaassa käytettiin visuaalisina elementteinä myös värikuvia Papunetin kuvapankista. Oppaassa käytettiin myös suurempaa kirjainkokoja tuokioiden nimissä, jotta tuokioiden nimet erottuisivat selkeästi.

6.3 Do: Oppaan pilotointi

Toinen PDSA-syklin vaihe on Do. Tämän vaiheen aikana suunnitelma toteutetaan käytännössä. (Moen ja Norman 2010, 27.) Tähän vaiheeseen kuuluu myös tärkeän tiedon dokumentointi. Dokumentoinnin tarkoituksena on selvittää onnistumiset, ongelmat ja odottamattomat lopputulokset. (Christoff 2018, 198–201.)

Tässä kehittämistyön toisessa vaiheessa Innostu ulkoliikunnasta -opas pilotoitiin kahdessa Kuopion kaupungin päiväkodissa, 3–5-vuotiaiden lasten lapsiryhmässä ja esiopetusryhmässä. Pilotoinnin tarkoituksena on arvioida kehitettäviä käytäntöjä pienessä mittakaavassa ennen kuin käytännöt siirretään suurempaan mittakaavaan (Kananen 2012, 79–80). Pilotoinnin aikana lapsiryhmissä työskentelevät kasvattajat ohjasivat oppaan sisältämiä ulkoliikuntatuokioita. Pilotoinnin aikana kasvattajilta myös kerättiin kirjallista palautetta oppaan helppokäyttöisyydestä, hyödynnettävyydestä ja visuaalisesta ilmeestä sekä liikuntatuokioiden soveltuvuudesta ulkoympäristöihin, lasten motorisen ja sosio-emotionaalisen kehityksen tukemiseen ja lasten eri ikätasolle. Myös liikuntatuokioille osallistuneet lapset saivat antaa palautetta liikuntatuokioista.

6.4 Study: Oppaasta kerätyn palautteen tarkastelu

PDSA-syklin kolmas vaihe on Study. Tämän vaiheen aikana päätetään suunnitelman toteuttaminen käytännössä ja tehdään yhteenveto opituista asioista. (Moen ja Norman 2010, 27.) Tämä vaihe sisältää edellisessä vaiheessa kerätyn tiedon arvioimisen ja sen vertaamisen ensimmäisessä vaiheessa kehittämislle asetettuihin tavoitteisiin (Christoff 2018, 198–201).

Kehittämistyön kolmannessa vaiheessa oppaasta pilotoinnin aikana kerätty palaute käytiin läpi. Kasvattajat arvioivat oppaan olevan tavoitteiden mukainen, eivätkä he esittäneet oppaaseen kehittämisehdotuksia. Myös lapsilta saatu palaute oli positiivista. Näin ollen oppaaseen ei tarvinnut tehdä muutoksia.

6.5 Act: Oppaan luovuttaminen varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön

PDSA-syklin viimeinen vaihe on Act. Tämän vaiheen aikana päätetään aiemmissa vaiheissa kerätyn ja arvioidun tiedon perusteella tehtävät muutokset. Muutoksia voidaan joutua tekemään, mutta on myös mahdollista, ettei muutoksille löydy tarvetta. Tämä vaihe sisältää myös arvioinnin siitä, onko sykli tarpeen toistaa uudelleen. (Moen ja Norman 2010, 27.)

Kehittämistyön viimeinen vaihe sisälsi kehittämistyön julkaisemisen sekä oppaan luovuttamisen toimeksiantajan käyttöön. Kehittämistyön toimeksiantajana toimineet Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalvelut julkaisevat oppaan KasvaNet -verkko-oppimisympäristössä kaikkien Kuopion kaupungin varhaiskasvatusyksikköjen hyödynnettäväksi. Viimeiseen vaiheeseen kuului myös kehittämistyön luovuttaminen ulkopuoliseen arviointiin. PDSA-sykliä ei siis ollut tarpeen toistaa.

7 POHDINTA

Aloitin kehittämistyöni keväällä 2020. Kehittämistyöni alkoi aiheen valinnalla ja toimeksiantajan etsimisellä. Alun perin kehittämistyöni tarkoituksena oli kehittää opas ohjattuun sisäliikuntaan varhaiskasvatuksessa. Myöhemmin kehittämistyöni aihe muuttui ja tarkentui 3–6-vuotiaiden lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä tukevaksi oppaaksi ohjattuun ulkoliikuntaan varhaiskasvatuksessa.

Tässä luvussa arvioin kehittämistyötäni ja kehittämistyöni tuotoksena laatimaani Innostu ulkoliikunnasta -opasta. Kerron myös oppaasta pilotoinnin yhteydessä keräämästäni palautteesta. Arvioin myös kehittämistyöni eettisyyttä ja luotettavuutta sekä ammatillista kasvuani opinnäytetyöprosessin aikana. Lopuksi arvioin kehittämistyöni tuotoksena laatimani oppaan hyödynnettävyyttä ja pohdin jatkokehittämisen aiheita.

7.1 Kehittämistyön ja tuotoksen arviointi

Tutkimuksen tulee tuottaa joko täysin uutta tietoa, osoittaa aiemmin tuotetun tiedon hyödyntäminen kehittämisessä tai osoittaa kuinka aiemmin tuotettua tietoa yhdistää uusin tavoin (Vilkkä 2015, 33). Kehittämistyönä toteutettavaan opinnäytetyöhön kuuluu kehittämisen lisäksi tutkimus. Kehittämistyön tavoitteena on poistaa jokin ongelma tai kehittää jotain asiaa paremmaksi. (Kananen 2012, 19, 44.) Hyödynsin kehittämistyössäni aiemmin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta sekä lasten motorisesta ja sosioemotionaalista kehityksestä tuotettua tietoa kehittäessäni 3–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen Innostu ulkoliikunnasta -oppaan. Vastaavanlaista opasta ei ole aiemmin tuotettu opinnäytetyönä.

Ammattikorkeakouluissa harjoitettavan tutkimus- ja kehittämistyön tulee olla käytännönläheistä, työelämälähtöistä ja ajankohtaista. Tutkimus- ja kehittämistyö voi tukea työelämän tarpeiden lisäksi korkeakouluopetusta tai aluekehitystä. Työelämän tarpeita vastaavan tutkimuksen kohteena voi olla työelämän käytäntöjen kehittäminen, muuttaminen, ylläpitäminen tai uusien käytäntöjen luominen. Työelämän tarpeita vastaavan tutkimuksen kohteena olevien käytäntöjen tulee olla yhteisiä eri toimijoille tai ammattialojen edustajille. (Vilkkä 2015, 16–20.) Kehittämistyönä toteutettavassa opinnäytetyössä suunnitellaan ja toteutetaan käyttäjän tai toimeksiantajan tarpeisiin sopiva kehittämis työ, jonka tuotoksena voi olla esimerkiksi tuote, palvelu, prosessi, työmenetelmä, oppi- tai ohjemaateriaali, digitaalinen aineisto tai ohjattu toiminta (Savonia-ammattikorkeakoulu s.a). Kehittämistyöni tuotti toimeksiantajalleni Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluille uusia käytäntöjä liikunnan toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyöni tuotoksena laatimani opas on tarkoitettu kaikkien Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksessa työskentelevien kasvattajien hyödynnettäväksi tehtävänäni ja koulutustaustoista riippumatta.

Keräsin kehittämistyöni tuotoksena laatimastani Innostu ulkoliikunnasta -oppaasta palautetta kahdessa eri lapsiryhmässä suoritettuna pilotoinnin aikana. Osana kehittämistutkimusta on tärkeää saada palautetta työelämästä kehittämisellä tavoiteltuihin käytännön ratkaisuihin liittyen, sillä työelämässä

katsotaan kehittämistutkimusta tutkijaan verrattuna eri näkökulmasta (Kananen 2012, 86–87). Oppaan sisältämiä ulkoliikuntatuokioita ohjanneet kasvattajat arvioivat ulkoliikuntatuokioiden olevan monipuolisia ja innostavia, lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä tukevia sekä eri ikätasoisille sopivia. Kasvattajat arvioivat oppaan liikuntatuokioiden soveltuvan eri ulkoympäristöissä eli varhaiskasvatusyksikköjen pihalla ja metsissä toteutettaviksi. Opas oli kasvattajien mielestä helppokäyttöinen ja visuaaliselta ilmeeltään selkeä sekä hyvä. Kasvattajat arvioivat myös, että opas aktivoi heitä ohjaamaan lapsille ulkoliikuntatuokioita aiempaa enemmän. Liikuntatuokioille osallistuneet lapset kertoivat kokeneensa liikuntatuokiot ja niiden sisältämät elementit kivoina, mukavina, uudenaikaisina ja jännittävinä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Tutkimuseetiikka koostuu yleisesti sovitusta säännöistä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön. Tutkimuseiikan tulee toteutua läpi tutkimusprosessin. (Vilka 2015, 41.)

Eettisesti hyväksyttävän, luotettavan ja tuloksiltaan uskottavan tutkimuksen tulee perustua hyvään tieteelliseen käytäntöön. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen tutkimuksen eri vaiheissa, tiedonhankinnan, tutkimuksen ja arviointimenetelmien eettisyys ja soveltuvuus tieteelliseen tutkimukseen, muiden tutkijoiden julkaisujen kunnioittaminen asianmukaisilla viittauksilla, tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukainen suunnittelu, raportointi ja julkaiseminen sekä tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta kuuluu ensisijaisesti tutkijalle. Tutkimuseettisesti toimiva tutkija on ammattitaitoinen eli hallitsee tieteenalansa ja suorittaa tutkimuksen eri vaiheet huolellisesti. Tutkijan toiminta on epärehellistä ja epäeettistä, mikäli hän loukkaa hyvää tieteellistä käytäntöä vilpillä tieteellisessä toiminnassa tai piittaamattomuudella hyvässä tieteellisessä käytännössä. Vilpillä tarkoitetaan eri tahojen harhauttamista, kuten tekaistujen havaintojen tai tulosten esittämistä, havaintojen tai tulosten vääristelyä, plagiointia eli luvaton lainaamista sekä anastamista eli toisen henkilön tutkimuksen sisällön esittämistä ilman oikeuksia. Piittaamattomuudella tieteellisessä toiminnassa tarkoitetaan muun muassa epäasiallista viittaamista muiden tutkimustuloksiin ja huolimattomuutta tutkimustulosten raportoinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–9.)

Huomioin kehittämistyöni jokaisessa vaiheessa tutkimuseiikan ja toimin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Noudatin kehittämistyöni teoriaosuudessa Savonian raporttipohjaa ja raportointiohjeita. Käytin kehittämistyössäni ajantasaisia, luotettavia sekä kehittämistyöni tarkoituksen ja tavoitteiden mukaisia lähteitä. Arvioin lähteiden luotettavuutta kriittisesti ja merkitsin viittaamieni julkaisujen tekijätiedot asianmukaisesti Savonian raportointiohjeiden mukaan. En plagioinut työssäni kenenkään tekstiä, vaan kirjoitin tekstini omin sanoin. Huolehdin kehittämistyöhöni liittyvien asiakirjojen laatimisesta ja ajantasaisuudesta. Laadin kehittämistyötäni varten ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen toimeksiantajani Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden ja kehittämistyöni ohjaajan

kanssa. Kehittämistyöni tuotoksena laatimani Innostu ulkoliikunnasta -oppaan pilotointia varten hain tutkimusluvan Kuopion kaupungilta.

Tutkimuksen eettisyyttä voidaan arvioida yleisen tutkimusetiikan lisäksi alan oman eettisen normiston mukaan. Sosiaali- ja terveysalan eettisen normiston on laatinut valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 5.) Sosiaali- ja terveysalan eettisiin suosituksiin kuuluu muun muassa asiakkaiden ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittaminen, asiakkaan edun ensisijaisuus, asiakkaiden ja muiden ammattilaisten arvostaminen sekä asiakkaiden iän, kehitystason ja voimavarojen huomioiminen (ETENE 2011, 5–7). Varhaiskasvatuksen opettajan eettisiin periaatteisiin kuuluu muun muassa ymmärrys lapsuuden arvosta, ymmärrys varhaiskasvatuksen keskeisistä tehtävistä eli lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämisestä sekä ymmärrys perustellun ja tutkitun tiedon sekä lainsäädännön merkityksestä työssään. Varhaiskasvatuksen opettajan ammattietiikkaan kuuluu myös tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä kasvun, kehityksen ja oppimisen mahdollistavien oppimisympäristöjen luominen. (Pesonen 2020, 5–12.)

Huomioin kehittämistyössäni sekä sosiaali- ja terveysalan eettisen normiston että varhaiskasvatuksen opettajille asetetut ammattieettiset ohjeet. Kehittämistyöni tavoitteet olivat lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua, kehitystä ja oppimista tukevia sekä lasten tasavertaisuutta ja oppimisympäristöjen kehittämistä edistäviä. Huomioin kehittämistyössäni 3–6-vuotiaiden lasten ikä- ja kehitystasot. Perustelin kehittämistyöni varhaiskasvatusta, liikuntakasvatusta sekä lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä käsittelevällä teoretisella tiedolla ja varhaiskasvatusta ohjaavilla asiakirjoilla, kuten eritasoisilla varhaiskasvatussuunnitelmillä ja varhaiskasvatustilillä.

7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opiskelijan opinnäytetyöprosessille asetettuihin tavoitteisiin kuuluu muun muassa opinnäytetyön aiheen perusteleminen oman alan ja oman ammatillisen kehittymisen kannalta. Sosionomin (AMK) tutkinto-ohjelmassa on valittavana varhaiskasvatuksen polkuopinnot, jotka tuottavat varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden. (Savonia-ammattikorkeakoulu s.a.) Varhaiskasvatuksen opettajan tulee toimia ammatissaan varhaiskasvatuksen asiantuntijana. Varhaiskasvatuksen opettajan asiantuntijuuteen kuuluu tietämys lapsuudesta, lapsen kasvusta ja varhaispedagogiikasta. (Pesonen 2020, 6.) Suoritin opinnoissani varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden tuottavat varhaiskasvatuksen polkuopinnot, joiden aikana muodostin perustan varhaiskasvatuksen opettajan ammatillisuudelleni. Tämä opinnäytetyöprosessi kuitenkin kehitti ja syvensi tietämystäni lapsuudesta sekä lasten kasvusta ja kehityksestä. Oppaaseen kuuluvien liikuntatuokioiden suunnitteleminen syvensi myös varhaispedagogiikan osaamistani, kun suunnittelin lasten eri ikätasolle soveltuvia ja ulkoympäristöihin sopivia motorista ja sosioemotionaalista kehitystä tukevia liikuntatuokioita.

Muita opiskelijalle asetettuja tavoitteita ovat muun muassa opinnäytetyön työelämäläheisyys ja toimiksiantajan tarpeiden huomioiminen, tieteellisen ja näyttöön perustuvan tiedon hyödyntäminen, omalle alalle tarkoitettujen tutkimus- ja kehittämismenetelmien hyödyntäminen, rajatun, loogisen ja

ammattialalle sopivan raportin tuottaminen sekä joustava toiminta muiden opinnäytetyöhön liittyvien toimijoiden kanssa (Savonia-ammattikorkeakoulu s.a). Laadin kehittämistyöni tuotoksena valmistuneen Innostu ulkoliikunnasta -oppaan toimeksiantajani toiveiden mukaisesti. Toimin toimeksiantajani kanssa joustavasti ja aloitteellisesti. Kehittämistyöni oli varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 14) varhaiskasvatukselle asetettuihin tavoitteisiin eli lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen soveltuva. Kehittämistyöni eteni loogisesti teoriataustan määrittelystä teoriatiedon hyödyntämiseen. Kehittämistyöni rajautui tarkasti käsittelemään varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen kehittämistä sekä 3–6-vuotiaiden lasten motorisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukemista liikuntakasvatuksen avulla. Opin kehittämistyöni prosessin aikana hyödyntämään tieteellistä ja näyttöön perustuvaa tietoa monipuolisesti. Hyödynsin kehittämistyössäni myös kansainvälisiä julkaisuja. Opin myös hyödyntämään kehittämistyössäni kehittämiseen soveltuvia menetelmiä, jotka mahdollistivat oppaan hyvän käytettävyyden ja palautteen keräämisen oppaan käyttäjiltä.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyön tuotoksena laatimaani Innostu ulkoliikunnasta -opasta hyödynnetään Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluissa, jossa opas on kasvattajien saatavilla digitaalisessa muodossa KasvaNet -verkko-oppimisympäristössä. Opas on kaikkien Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksessa 3–6-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevien kasvattajien hyödynnettävissä. Kasvattajien on myös mahdollista tulostaa opas paperille.

Jatkokehittämisen aiheena voisi olla samankaltaisen oppaan kehittäminen alle 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen henkilöstön hyödynnettäväksi. Varhaiskasvatuksen lisäksi lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä liikuntakasvatuksen avulla tukevan oppaan muita käyttäjäryhmiä voisivat olla esimerkiksi lasten liikuntaa, terveyttä ja hyvinvointia edistävät järjestöt, seurat ja muut yhteisöt sekä lasten vanhemmat. Opas voisi olla myös lapsen muita kehityksen osa-alueita tukeva. Myös liikuntatuokiot voisivat olla tarkoitettuja toteutettavaksi jossain toisessa ympäristössä, kuten sisätiloissa. Jatkokehittämisen aiheena voisi olla myös kouluikäisten lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua, kehitystä ja oppimista tukevan liikuntatuokioita sisältävän oppaan laatiminen.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AHONEN, Liisa 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

AHONEN, Liisa 2018. Vasun käyttöopas. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

CHRISTOFF, Patricia 2018. Running PDSA cycles. Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care [digilehti] 48 (8), 198–201. [Viitattu 2021-04-05.] Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1538544218300762>

DONNELLY, Frances Cleland, MUELLER, Suzanne S. ja GALLAHUE, David L. 2017. Developmental Physical Education for All Children: Theory Into Practice [verkkokirja]. Leeds: Human Kinetics. [Viitattu 2021-02-01.] Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=YPR6DwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PR1&ots=4WK0LPKLaW&sig=koGt2xukS8-ubU0yMswR-Am-sYQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

ETENE 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta [verkkajulkaisu]. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. [Viitattu 2021-04-07.] Saatavissa: <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf>

GALLAHUE, David L, OZMUN, John C. ja GOODWAY, Jacqueline D. 2012. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7. painos. New York: McGraw-Hill.

HAAPALA, Eero A, KANTOMAA, Marko, KUJALA, Tiina, JAAKKOLA, Timo ja TAMMELIN, Tuija 2017. Liikunnan ja oppimisen vuorovaikutusta kartoittamassa. Liikunta & Tiede 4/2017, 4–8.

HIETALA, Miia 2014. Varhaislapsuuden motoristen toimintojen yhteys myöhemmin opittuihin motorisiin taitoihin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2021-02-10.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44928/4/URN-NBN-fi-jyu-201412173523.pdf>

JAAKKOLA, Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaidea motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

JAAKKOLA, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapselle ja nuorelle. Jyväskylä: PS-kustannus.

JAAKKOLA, Timo 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.

JÄMSÉN, Anna, VILLBERG, Jari, MEHTÄLÄ, Anette, SOINI, Anne, SÄÄKSLAHTI, Arja ja POSKIPARTA, Marita 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti – JECER [digilehti] 2 (1), 63–82. [Viitattu 2021-03-27.] Saatavissa: <http://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

KANANEN, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

KAURANEN, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

KOIVUMÄKI, Anu 2015. 5–6-vuotiaat karkeamotoriikassa tukea tarvitsevat pojat varhaiskasvatuksessa. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2021-02-09.] Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156131/PG_Anu_Koivumaki.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- KOKKONEN, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- KOTIMAISTEN KIELTEN KESKUS s.a. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2021-04-05.] Saatavissa: https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijöille#alku
- KUOPION KAUPUNKI 2010. Pienet lapset liikkeelle [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2021-03-19.] Saatavissa: https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7805205/Pienet_lapset_liikkeelle.pdf/21ee4a32-ada5-4479-8aea-1b972594c532
- KUOPION KAUPUNKI 2018. Kuopion kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2021-03-19.] Saatavissa: <http://publish.kuopio.fi/kokous/2018506820-5-1.pdf>
- KUOPION KAUPUNKI 2019. Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2021-03-19.] Saatavissa: https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7632909/Kuopion_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma.pdf/f293342d-4520-41ae-9fe3-78d2a2785506
- KUORELAHTI, Matti ja LAPPALAINEN, Kristiina 2017. Sosioemotionaalisten taitojen arviointi, tukeminen ja ohjaus. Teoksessa PUUKARI, Sauli, LAPPALAINEN, Kristiina ja KUORELAHTI, Matti (toim.) Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus, 85–110.
- KUZIK, Nicholas, NAYLOR, Patti-Jean, SPENCE, John C. ja CARSON, Valerie 2020. Movement behaviours and physical, cognitive, and socio-emotional development in preschool-aged children: Cross-sectional associations using compositional analyses. PLOS ONE [digilehti] 15 (8). [Viitattu 2021-03-20.] Saatavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0237945>
- KYHÄLÄ, Anna-Liisa, REUNAMO, Jyrki, VALTONEN, Juha ja RUISMÄKI, Heikki 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. Liikunta & Tiede [digilehti] 57 (4), 71–78. [Viitattu 2021-03-20.] Saatavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2020/lt_4_2020-s71-78.pdf
- KÄMPPI, Katariina, INKINEN, Virpi, TURUNEN, Marianne ja LAINE, Kaarlo 2020. Varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteet – millä mallilla? Liikunta & Tiede 2/2020, 14–17.
- KÄRKKÄINEN, Kati 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.
- KÖNGÄS, Mirja ja MÄÄTTÄ, Kaarina 2020. Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunteensäätelyä ohjaamalla. Kasvatus 5/2020, 539–550.
- LAUKKANEN, Arto, FINNI, Taija, PESOLA, Arto ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede [digilehti] 50 (6), 47–52. [Viitattu 2021-02-05.] Saatavissa: [lt-6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.pdf](https://www.lts.fi/it-6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.pdf) (lts.fi)
- MCDONOUGH, Daniel J, LIU, Wenxi ja GAO, Zan 2020. Effects of Physical Activity on Children’s Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. BioMed Research International [digilehti]. [Viitattu 2021-02-05.] Saatavissa: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2020/8160756/>
- MOEN, Ronald D. ja NORMAN, Clifford L. 2010. Circling Back. Clearing up myths about the Deming cycle and seeing how it keeps evolving. Quality Progress [digilehti] 43 (11), 22–28. [Viitattu 2021-04-18.] Saatavissa: <http://www.apweb.org/circling-back.pdf>
- NIELSEN, Jakob 2020. 10 Usability Heuristics for User Interface Design [verkkojulkaisu]. Nielsen Norman Group. [Viitattu 2021-04-20.] Saatavissa: <https://www.nngroup.com/articles/ten-usability-heuristics/>
- NIEMISTÖ, Donna, FINNI, Taija, CANTELL, Marja, KORHONEN, Elisa ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2020. Individual, Family, and Environmental Correlates of Motor Competence in Young Children: Regression Model Analysis of Data Obtained from Two Motor Tests. International Journal of Environmental Research and Public Health [digilehti]. [Viitattu 2021-02-08.] Saatavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2548>

OPETUSHALLITUS 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2021-04-01.] Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

OPETUSHALLITUS 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2021-04-11.] Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

OPETUSHALLITUS 2021. Varhaiskasvatuksen järjestäminen 1.1.2021 alkaen [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2021-04-01.] Saatavissa: <https://www.oph.fi/varhaiskasvatuksen-jarjestaminen-112021-alkaen>

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2021-04-11.] Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

PAAKKINEN, Anne-Maria 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2021-04-11.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PESONEN, Jaana 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan ammattieettiset ohjeet [verkkajulkaisu]. Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto VOL. [Viitattu 2021-04-08.] Saatavissa: https://www.vol.fi/uploads/2020/09/6a555d2b-ammattieettiset-ohjeet_1.painos_low.pdf

PIHLAJA, Päivi 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa PIHLAJA, Päivi ja VIITALA, Riitta (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–182.

PULLI, Elina 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

PYYKKÖNEN, Johanna 2016. Sosioemotionaalisten vaikeuksien yhteys leikkikäyttäytymiseen. Turun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2021-02-15.] Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/135103/JohannaPyykk%C3%B6nen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa HUUJALA, Eeva ja TURJA, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–152.

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 486–504.

RINTALA, Pauli, SÄÄKSLAHTI, Arja ja IIVONEN, Susanna 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede [digilehti] 53 (6), 49–55. [Viitattu 2021-04-11.] Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf

SAINIO, Taina, PAJULAHTI, Riikka ja SAJANIEMI, Nina 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU s.a. Opetussuunnitelmat. SS18KM Sosionomin tutkinto-ohjelma (monimuotototeutus) [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2021-04-08.] Saatavissa: <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=IS&krtid=1115&tab=6&krtid2=92585>

SOINI, Anne, KETTUNEN, Tarja, MEHTÄLÄ, Anette, SÄÄKSLAHTI, Arja, TAMMELIN, Tuija, VILLBERG, Jari ja POSKIPARTA, Marita 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede [digilehti] 49 (1), 52–58. [Viitattu 2021-03-20.] Saatavissa: [lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf \(lts.fi\)](https://www.lts.fi/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf)

- SURAKKA, Anna-Kaisa 2013. Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja Tunnetuksi-ohjelma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2021-02-18.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42670/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312162809.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- SÄÄKSLAHTI, Arja, SOINI, Anne, IIVONEN, Susanna, LAUKKANEN, Arto ja MEHTÄLÄ, Anette 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 2–3/2015, 51–55.
- SÄÄKSLAHTI, Arja 2016. Kolme tuntia päivittäin – uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. *Liikunta & Tiede* 5/2016, 13–16.
- SÄÄKSLAHTI, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- SÄÄKSLAHTI, Arja, NIEMISTÖ, Donna, NEVALAINEN, Kaisa, LAUKKANEN, Arto, KORHONEN, Elisa ja JUUTINEN-FINNI, Taija 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede [digilehti]* 56 (2–3), 77–83. [Viitattu 2021-03-27.] Saatavissa: [lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahi_lowres.pdf \(Its.fi\)](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- TAKALA, Katri 2015a. Päiväkodin liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen. *Liikunta & Tiede* 1/2015, 14–16.
- TAKALA, Katri 2015b. 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöstutkimus. [Viitattu 2021-04-01.] Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- TANDON, Pooja S, SAELENS, Brian E, ZHOU, Chuan ja CHRISTAKIS, Dimitri A. 2018. A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health [digilehti]* 15 (11), 2463. [Viitattu 2021-03-27.] Saatavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/11/2463>
- TROGEN, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- TURVALLISUUS- JA KEMIKAALIVIRASTO 2016. Tuotteiden käyttöohjeet ja turvallista käyttöä koskevat merkinnät [verkojulkaisu]. [Viitattu 2021-04-05.] Saatavissa: https://tukes.fi/documents/10197/8647605/Tuotteiden_kaytto-ohjeet_opas.pdf
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [verkojulkaisu]. [Viitattu 2021-04-07.] Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- VARHAISKASVATUSLAKI. L 13.7.2018/540. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2021-03-17.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- VEIJALAINEN, Jouni 2020. Lasten arvioitu itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja observoidun tunneilmaisun näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöstutkimus. [Viitattu 2021-02-16.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318920/LASTENIT.pdf>
- VIHOLAINEN, Helena ja ASUNTA, Piritta 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa PIHLAJA, Päivi ja VIITALA, Riitta (toim.) *Varhaiserityiskasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus, 241–256.
- VILKKA, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- WANG, Yili, KAJAMIES, Anu, HURME, Tarja-Riitta, KINOS, Jarmo ja PALONEN, Tuire 2018. Now it's Your Turn. Preschool Children's Social and Emotional Interaction in Small Groups. *Journal of Early Childhood Education Research [digilehti]* 7 (2) 255–281. [Viitattu 2021-02-16.] Saatavissa: <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2018/12/Wang-Kajamies-Hurme-Kinos-Palonen-issue7-2.pdf>

Innostu ulkoliikunnasta!

Opas ohjattuun ulkoliikuntaan



Oppaan käyttöohjeet

Hallussasi on nyt Innostu ulkoliikunnasta -opas. Voit käyttää opasta 3–6-vuotiaiden lasten ulkoliikuntatuokioiden ohjaamiseen. Tämän oppaan sisältämillä ulkoliikuntatuokioilla voit tukea lasten motorista ja sosioemotionaalista kehitystä.

Innostu ulkoliikunnasta -opas koostuu kolmesta eri osasta, jotka ovat Vauhtia hippatuokioilla, Pallo peliin sekä Otetaan kisa. Vauhtia hippatuokioilla -osa sisältää hengästyttäviä hippatuokioita raittiiseen ulkoilmaan. Pallo peliin -osassa pallo saa kyytiä heittäen, potkaisten ja vierittäen. Otetaan kisa -osa sisältää tuokioita jännittävään, mutta samalla leikkimieliseen kisailuun.

Jokaisen liikuntatuokion ohjeet kertovat tuokion rakenteen, tuokiolla tarvittavat välineet ja kuinka tuokio tukee lasten motoristen perustaitojen ja sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. Jokaisen tuokion ohjeissa on myös symboleja kuvaamassa sopivaa ympäristöä ja tuokion vaikeusastetta. Mikäli ohjeessa on useampi ympäristöä kuvaava symboli, tuokio sopii sekä metsään että pihalle.

Symbolit:



Tuokio sopii metsään.



Tuokio sopii pihalle.



Helpompi versio, sopii 3–4-vuotiaille.



Vaikeampi versio, sopii 5–6-vuotiaille.

Innostu ulkoliikunnasta eri vuodenaikoina! Esimerkiksi lumi tarjoaa lisää haastetta useisiin tuokioihin. Voit innostua ulkoliikunnasta ilman suurta välinevalikoimaa. Näitä ulkoliikuntatuokioita varten ei myöskään tarvita erillisiä liikuntatunteja, vaan 10–15 minuuttia riittää hyvin. Voit myös soveltaa tuokioita lapsiryhmäsi kokoon ja tarpeisiin sopivaksi.

Innostavia hetkiä ulkoliikunnan parissa toivottaa

Henri Luojus, sosionomiopiskelija, Savonia-ammattikorkeakoulu

Vauhtia hippatuokioilla!



Sammakkohippa



Sammakkohipassa hippana toimivat lapset ottavat muita kiinni rajatulla alueella hyppien. Aluksi hippana voi toimia 2–5 lasta alueen koosta riippuen. Kun lapsi saa toisen kiinni, lapsi huutaa tämän lapsen nimen, jolloin myös hänestä tulee hippa. Leikki päättyy, kun kaikki lapset on saatu kiinni.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tasapainotaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Rajaa leikkialue tasaiselle maalle. Tee leikkialueesta lapsiryhmälle sopivan kokoinen, jotta kiinni ottaminen on mahdollista.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa hyppimistä ensin paikallaan.

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Hyppiminen tasajalkaa.



Kokeilkaa hyppimistä yhdellä jalalla, jolloin alueen on oltava pienempi.
Kokeilkaa hyppimistä kummallakin jalalla.

Metsähippa



Metsähippassa yksi lapsi toimii hippana vuorollaan ja hippa vaihtuu, kun hippa saa lapsen kiinni, jolloin kiinniotetusta tulee hippa. Kiinniotettavat lapset voivat mennä turvaan ennalta sovittujen puiden luokse koskemalla puita kädellään. Huuda lapsille välillä merkiksi ”myrsky alkaa”, jolloin heidän täytyy liikkua pois puun luota uuden puun luokse.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja tunnetaidot.

Valmistelut: Valitse metsästä puut, joihin sinulla on hyvä näköyhteys tai vaihtoehtoisesti päiväkodin pihalta esimerkiksi puut, valotolpat tai rakennusten kulmat.

Alkulämmittely: Kiertäkää lasten kanssa leikkialueen puut läpi juosten puulta toiselle

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Valitse pienempi leikkialue ja vähemmän puita.



Tuokiolla voidaan harjoitella puulajien tunnistamista. Valitse eri puulajeja ja huuda sen puun nimi, jonka luokse lasten täytyy juosta turvaan.

Paimenkoira ja lampaat



Yksi tai useampi lapsi toimii hippana eli paimenkoirana ja muut lapset ovat kiinniotettavia lampaita. Kun paimenkoira saa lampaan kiinni, koira vie lampaan aitaukseen. Muut lampaat yrittävät vapauttaa lampaita aitauksesta. Lampaan voi vapauttaa menemällä aitaukseen ja sanomalla tälle "bää", jolloin aitaukseen joutunut lammas vastaa samoin ja vapautuu aitauksesta. Paimenkoira voi liikkuessaan matkia koiran ääntä, jotta lampaat tietävät, missä paimenkoira liikkuu.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Rajaa alue tasaiselle maalle, johon kuuluu myös lampaiden aitaus.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa koiran ja lampaiden äänten matkimista.

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Harjoitelkaa leikkiä pienellä ryhmällä, joista yksi toimii paimenkoirana.



Kokeilkaa leikkiä isommalla ryhmällä, jossa on useampi paimenkoira.

Liimahippa



Valitse yksi lapsi, joka toimii ensimmäisenä hipppana eli liimaajana. Kun liimaaja saa lapsen kiinni, tämä liimautuu häneen eli tarttuu kädestä kiinni. Liimaaja ja kiinniotetut ottavat muita lapsia kiinni toisiaan käsistä pitäen, kunnes kaikki lapset on saatu kiinni yhteen suureen liimaklönttiin.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Rajaa leikkialue ryhmän koon mukaan.

Alkulämmittely: Kokeilkaa juosta toistenne käsistä kiinni pitäen esimerkiksi päiväkodin pihan päästä toiseen. Aluksi juoksemista voidaan harjoitella pareittain.

Tuokion loppuksi: Harjoitelkaa laskemaan, kuinka monta lasta on kiinni liimaklöntissä.



Leikkikää tasaisella alueella.



Kokeilkaa epätasaisessa maastossa, kuten lumella tai metsässä. Lapset voivat harjoitella muodostamaan myös esimerkiksi kahdesta tai kolmesta lapsesta koostuvia liimaklönttejä.

Hattuhippa



Kaikki hippaa lukuun ottamatta asettavat itselleen hatuiksi merkkauk-
kartion tai hernepussin. Tämän jälkeen hippa alkaa ottamaan lapsia
kiinni. Kiinniotettavat eivät saa pitää hatustaan kiinni. Mikäli hattu pu-
toaa, sen saa poimia takaisin päähän, mutta hippa saa ottaa myös täl-
löin kiinni. Kun hippa saa lapsen kiinni, täytyy lapsen pudottaa hat-
tunsa jalkojensa viereen. Toinen lapsi voi pelastaa hänet asettamalla
hatun takaisin päähän. Pelastamisen aikana hippa ei saa ottaa kiinni ja
pelastajan on yritettävä pelastaa toinen koskematta omaan hattuun.
Vaihda hippaa välillä.

Mitä harjoittaa: Tasapainotaidot, liikkumistaidot ja tunnetaidot.

Valmistelut: Varaa tuokiolle tarvittavat välineet hatuiksi.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa liikkumista merkkauk-
kartio tai herne-
pussi pään päällä mahdollisimman nopeasti.

Tuokion loppuksi: Ilmoita kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Harjoitelkaa leikkiä ensin pitämällä hatusta kiinni yhdellä kädellä.



Kokeilkaa erilaisia esineitä hattuina.

Mummon / vaarin kävelykeppi



Yksi lapsista on mummo tai vaari ja hän saa kepin. Mummo tai vaari tekee liikkeitä, kuten pyörähtää tai käy kyykyssä ja muut lapset matkivat hänen liikkeitään. Jossain vaiheessa mummo tai vaari pudottaa kepin maahan ja alkaa ottamaan muita lapsia kiinni juosten. Ensimmäisenä kiinniotetusta lapsesta tulee mummo tai vaari ja uusi leikkikierros alkaa.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja tunnetaidot.

Valmistelut: Etsi tuokiota varten sopiva keppi tai esimerkiksi salibandymaila. Leikkialuetta ei tarvitse välttämättä rajata vaan se voi olla koko päiväkodin pihan kokoinen.

Alkulämmittely: Lyhyt Kapteeni käskee -leikki, joka virittää lapset tuokiolle.

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.

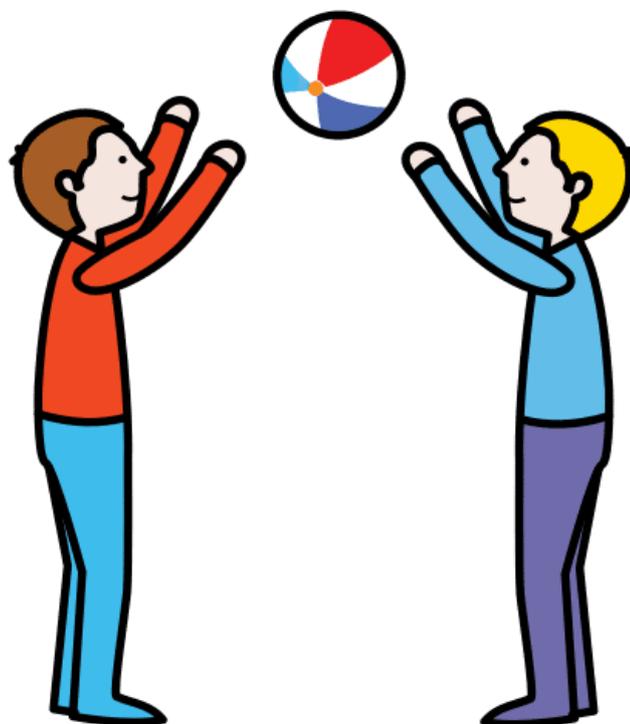


Voit toimia mummona tai vaarina itse.



Kannusta lapsia kokeilemaan vaikeampia liikkeitä, kuten yhden jalan hyppyjä.

Pallo peliin!



Popcornkattila



Rajaa tasaiselle alustalle alue, joka toimii popcornkattilana. Jokainen lapsi saa itselleen pallon, eli popcornin. Tämän jälkeen lapset menevät popcornjyvä kädessään alueen sisälle. Kun kaikki lapset ovat alueen sisällä, huuda ”popcorn!”, jonka jälkeen kaikki lapset heittävät popcorninsa yhtä aikaa alueen ulkopuolelle. Tämän jälkeen lasten täytyy kerätä popcornit takaisin kattilaan mahdollisimman nopeasti.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Rajaa alue ryhmän koon mukaan. Huolehdi, että alueen ympärillä on tarpeeksi tilaa. Voit varata myös pillin merkinantoa varten.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa pallon heittoa pareittain. Samalla lapset saavat harjoitusta pallon kiinni ottamisesta.

Tuokion loppuksi: Lapset voivat palauttaa pallot harjoittelemalla tarkkuusheittoa esimerkiksi pallolaatikkoon.



Harjoitelkaa pallon heittoa ensin kahdella ja sitten yhdellä kädellä.



Harjoitelkaa pallon pomputtamista käsillä kattilan sisällä. Lapset voivat myös pitää palloa jaloissaan ja potkaista pallon pois kattilasta heittämissen sijaan.

Koripallohippa



Kaikki muut lapset saavat pallon, paitsi hippa, joita on yksi. Kun hippa saa lapsen kiinni, täytyy kiinniotetun lapsen pudottaa pallo jalkojensa viereen ja muodostaa käsistään "kori" laittamalla kämmenet yhteen. Muut lapset voivat yrittää pelastaa kiinniotetun lapsen heittämällä pallon koriin. Vaihda hippaa välillä.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Kerää tuokiota varten riittävästi palloja. Pallot voivat olla eri kokoisia.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa koriin heittämistä pareittain. Myös ohjaaja voi toimia korina.

Tuokion loppuksi: Lapset voivat palauttaa pallot harjoittelemalla tarkkuusheittoa esimerkiksi pallolaatikkoon.



Heittäkää palloa kahdella kädellä.



Heittäkää palloa yhdellä kädellä. Korin voi tehdä myös vartalon sivulle tai kyykyssä olemalla.

Ota koppi!



Rajaa esimerkiksi ympyrän- tai neliönmuotoinen leikkialue tasaiselle maalle. Anna pallo yhdelle lapselle. Lähetä lapset liikkeelle, jonka jälkeen lapset alkavat juosta alueen ympäri piirtämäsi rajan takana. Vaih- takaa välillä suuntaa. Pysäytä lasten juokseminen viheltämällä pilliin ja pyydä palloa kuljettavaa heittämään pallo esimerkiksi lapselle, jolla on sininen takki.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Varaa tuokiota varten pallo sekä pilli merkinantoväli- neeksi.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa alueen rajojen ympäri juoksemista en- sin ilman palloa.

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Harjoitelkaa pallon heittämistä toiselle lapselle vaatteiden värin perus- teella.



Harjoitelkaa pallonheittämistä toiselle lapselle etunimen alkukirjaimen mukaan. Voitte myös harjoitella pallon heittämistä eri tavoin, kuten pompun kautta.

Siivouspäivä



Jaa ryhmä kahteen yhtä suureen joukkueeseen. Rajaa leikkialue tasaiselle alustalle ja jaa se viivalla keskeltä kahteen yhtä suureen osaan. Anna kummallekin joukkueelle yhtä suuri määrä palloja. Kun peli alkaa, joukkueiden on tarkoitus siivota pallot pois omalta puolelta vierittämällä tai heittämällä ne toisen joukkueen puolelle. Se joukkue, kummalla on lopuksi vähemmän palloja puolellaan, voittaa erän. Yksi erä voi kestää esimerkiksi 2 minuuttia.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Valitse tuokiolle pehmeitä palloja. Palloja voi olla vähemmän kuin leikkijöitä. Varaa myös pilli ja kello tai puhelin, josta voit seurata ajan kulumista.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa pallon heittämistä ja vierittämistä pareittain.

Tuokion lopuksi: Lapset voivat palauttaa pallot harjoittelemalla tarkkuusheittoa esimerkiksi pallolaatikkoon.



Vähemmän palloja peliin. Lyhyempi erän pituus.



Harjoitelkaa käyttämään vain yhtä kättä. Pyrkikää vierittämään palloja.

Liikkuva maali



Yksi lapsista toimii hippana, jolla on käsissään pallo. Muut lapset yrittävät paeta hippaa juosten rajatun alueen sisällä. Kun vihellät pilliin, kaikki lapset pysähtyvät. Kiinniotetut lapset hyppäävät X-asentoon, jossa heidän jalkansa ovat toisistaan erillään. Hipan tehtävänä on yrittää saada vieritettyä pallo jonkin lapsen jalkojen välistä. Mikäli tämä onnistuu, tulee tästä kiinniotetusta lapsesta hippa seuraavalle kierrokselle.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot ja tunnetaidot.

Valmistelut: Rajaa alue tasaiselle alueelle. Varaa tuokiolle pilli merkinantovälineeksi.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa X-hyppyjä.

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Osuma kiinniotettavaan voi riittää.



Harjoitelkaa pallon vierittämistä tarkasti.

Palloralli



Kaikki lapset saavat käsiinsä pallon. Luettele eri kirjaimia, numeroita tai värejä. Sopikaa jokin kirjain, numero tai väri, jonka kuullessaan kaikkien lasten täytyy heittää pallonsa. Kun lapset ovat heittäneet pallonsa, vihellä pilliin ja pyydä lapsia etsimään oma pallo mahdollisimman nopeasti ja palaamaan sen jälkeen takaisin. Toistakaa harjoitus tämän jälkeen.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot ja tunnetaidot.

Valmistelut: Varaa tuokiolle erivärisiä ja erikokoisia palloja sekä pilli merkinantovälineeksi.

Alkulämmittely: Kerratkaa erilaisia kirjaimia, numeroita ja värejä ennen tuokiota.

Tuokion loppuksi: Viimeisellä kierroksella lapset voivat heittää pallon sinua kohti, jolloin keräät pallot.

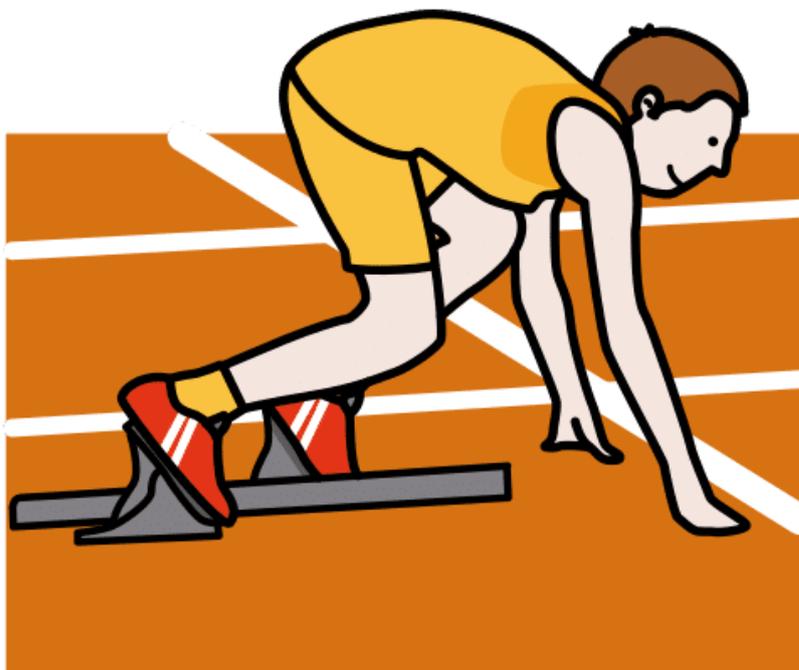


Harjoitelkaa heittämistä kahdella kädellä.



Harjoitelkaa erilaisia heittoja, kuten yläkautta ja yhdellä kädellä heittämistä sekä mahdollisimman korkealle ja pitkälle heittämistä.

Otetaan kisa!



Kiihdytyskilpailut



Kiihdytyskilpailuissa voidaan kilpailla kolmella eri ajoneuvolla: mopolla, autolla ja traktorilla. Mopot liikkuvat mahdollisimman matalassa asennossa juosten. Autot liikkuvat kädet edessä, rattia kääntäen. Traktorit liikkuvat suurilla renkailla eli juosten ja polvia korkealle nostaen. Lähetä ajoneuvot matkaan. Maalina voi toimia esimerkiksi päiväkodin aita.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot ja tunnetaidot.

Valmistelut: Varaa tuokiota varten tarpeeksi suuri alue liikkumiseen. Varaa tarvittaessa myös merkinantovälineitä.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa ajoneuvojen liikkeitä paikallaan.

Tuokion loppuksi: Viimeisellä leikkikierröksellä voidaan harjoitella liikkumaan ajoneuvoilla mahdollisimman hitaasti.



Selkeä merkinanto lähdössä, kuten pillin vihellys.



Voit lähettää lapset liikkeelle liikennevaloilla, kuten punaisia, keltaisia ja vihreitä papereita tai kankaan paloja hyödyntäen. Lähtö voi tapahtua myös istualtaan tai ympäri pyörähtämällä.

Kivi, käpy ja oksa



Pyydä lapsia tuomaan sinulle mahdollisimman nopeasti lähiympäristöstä kivi, käpy, oksa tai jokin muu maasta löytyvä asia, kuten puun lehti tai havunneulanen. Kierroksen voittaja on se, joka tuo pyydetyn asian ensimmäisenä.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tasapainotaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Varaa tuokiolle, jokin turvallinen metsäalue tai päiväkodin piha. Jos järjestät tuokion metsässä, varmista ensin, ettei alueella ole roskaa tai muuta vaarallista.

Alkulämmittely: Pohtikaa yhdessä, mitä asioita metsästä tai päiväkodin pihalta voi löytää.

Tuokion lopuksi: Pohtikaa yhdessä, löysittekö sellaisia asioita, mitä yrititte etsiä.



Vertailkaa löytämiänne asioita tuokion päätteeksi. Laittakaa esimerkiksi kivet suuruusjärjestykseen.



Keskustelkaa lasten kanssa siitä, mitä kivet, kävyt ym. luonnosta löytyvät asiat ovat.

Suunnistuskilpailut



Suunnistuskilpailuissa lapset suunnistavat rasteille eri tavoilla liikkuen, kuten juosten tai yhdellä jalalla hyppien. Rasti voi olla esimerkiksi puu, päiväkodin nurkka, tai liukumäki. Rastin ei tarvitse olla näkyvässä, vaan se voi olla esimerkiksi kulman takana. Lapset lähtevät liikkeelle yhtä aikaa ja ensimmäisenä rastille saapunut voittaa. Voittaja saa valita seuraavan rastin, liikkumistavan tai molemmat.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tasapainotaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Varaa tuokiolle sopivan kokoinen alue.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa erilaisia liikkumistapoja ja pohtikaa yhdessä, mitkä paikat sopisivat rasteiksi.

Tuokion loppuksi: Ilmoita, kun viimeinen leikkikierrös alkaa.



Leikkikää pienemmällä leikkialueella, jossa rastit ovat lähellä toisiaan.



Leikkikää suuremmalla leikkialueella, jossa on pidemmät välimatkat rastien välillä.

Temppuviesti



Jaa lapsiryhmä lasten määrästä riippuen 2–4 joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoihin. Jokaisen jonon ensimmäinen lapsi käy kutsustasi tekemässä luonasi esimerkiksi 5 X-hyppyä tai hakemassa sinulle 2 kiveä mahdollisimman nopeasti. Tämän tehtyään lapsi antaa jononsa ensimmäiselle läpsyn ja siirtyy itse jononsa viimeiseksi.

Mitä harjoittaa: Liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelu: Tee lapsiryhmistä sopivan kokoisia lasten iän mukaan.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa erilaisia liikkeitä, kuten kyykkyjä ja X-hyppyjä.

Tuokion loppuksi: Lapset voivat antaa läpsyt toisille joukkueille ja sanoa samalla ”hyvä peli” tai ”kiitos pelistä”.

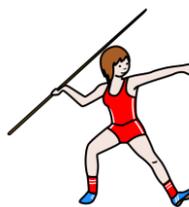


Harjoitelkaa ensin ilman joukkueita, kutsumalla esimerkiksi kaksi lasta suorittamaan temppuja kerrallaan.



Temput voivat olla vaikeampia, kuten punnerruksia tai yhden jalan hyppyjä.

Miniolympialaiset



Miniolympialaisten lajeja ovat oksan heittäminen, hulavanteen vierittäminen ja leikkikuorma-auton työntäminen. Areenana lajeille toimii tasainen piha-alue. Muut lapset kannustavat, kun yksi lapsi tekee suoritustaan. Merkitse lasten suoritukset erimerkiksi tikuilla tai piirtämällä viiva. Lapset voivat näin yrittää parantaa omaa tulostaan.

Mitä harjoittaa: Välineenkäsittelytaidot, tasapainotaidot, liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Tee suoritusalueelle viiva, jonka takaa suoritukset tapahtuvat. Etsi tuokiota varten sopivat välineet.

Alkulämmittely: Harjoitelkaa suorituksia ilman mittaamista.

Tuokion loppuksi: Palkintojen jako. Palkintoina voi olla esimerkiksi käpyjä tai kiviä.



Harjoitelkaa suorituksia paikaltaan.



Harjoitelkaa suorituksia ottamalla vauhtia.

Lintu, jänis ja mato



Ottakaa pihalle tai metsään mukaan jokin lelu. Yksi lapsi käy piilottamassa lelun yhdessä aikuisen kanssa. Tämän jälkeen lapsi kertoo muille lapsille vihjeen. Jos lelu on piilossa pään korkeudella, lapsi sanoo vihjeeksi linnun. Mikäli lelu on piilossa noin käsien korkeudella, vihjesana on jänis. Jos lelu taas on polven alapuolella, vihjesana on mato. Nopeimmin lelun löytänyt lapsi pääsee piilottamaan lelun seuraavaksi.

Mitä harjoittaa: Tasapainotaidot, liikkumistaidot, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Valmistelut: Valitse tuokiolla käytettävä lelu ja turvallinen ympäristö tuokiolle.

Alkulämmittely: Leikkikää piirissä lelun piilottamista niin, että kuljettatte lelua käsissänne selän takana. Välillä lelun täytyy pysähtyä ja yhden lapsen arvata vuorollaan, kenen selän takana lelu on.

Tuokion loppuksi: Ilmoita lapsille, kun viimeinen leikkikierros alkaa.



Piilotettavan lelun on oltava tarpeeksi iso, jotta lapset löytävät sen helpommin. Korkeusvaihtoehdot voivat olla pelkästään lintu ja mato.



Leluja voidaan piilottaa useampi ja eri korkeuksille.

LÄHTEET:

GALLAHUE, David L, OZMUN, John C. ja GOODWAY, Jacqueline D. 2012. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7.painos. New York: McGraw-Hill.

JAAKKOLA, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapselle ja nuorelle. Jyväskylä: PS-kustannus.

KAURANEN, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

LAUKKANEN, Arto, FINNI, Taija, PESOLA, Arto ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 6/2013, 47–52.

OPETUSHALLITUS 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

OPETUSHALLITUS 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2016: 21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.

PAPUNETIN KUVAPANKKI. Papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC.

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa JAAKKOLA, Timo, LIUKKONEN, Jarmo ja SÄÄKSLAHTI, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 486–504.

SAINIO, Taina, PAJULAHTI, Riikka ja SAJANIEMI, Nina 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

SÄÄKSLAHTI, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Oppaan tekijä: Henri Luojus, sosionomiopiskelija, Savonia-ammattikorkeakoulu 2021.

Oppaan käyttö- ja päivitysoikeus luovutetaan Kuopion kaupungin varhaiskasvatuspalveluille.