



3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden järjestäminen positiivisen pedagogiikan kautta

Jasmin Osman & Ronja Kärkkäinen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden järjestäminen positiivisen pedagogiikan kautta

Jasmin Osman & Ronja Kärkkäinen
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu 2023

Jasmin Osman, Ronja Kärkkäinen

3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden järjestäminen positiivisen pedagogiikan kautta

Vuosi 2023 Sivumäärä 58

Kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas päiväkotitoiminnalle Loimen henkilökunnalle. Oppaassa on konkreettisia liikuntatuokiota, joissa on keskiössä positiivinen pedagogiikka. Opinnäytetyön tavoitteena oli oppaan avulla syventää työntekijöiden osaamista liikuntatuokioiden järjestämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että oppaan avulla etenkin uudet ja kokemattomat työntekijät saavat konkreettisia liikuntatuokiomalleja, joiden avulla toteuttaa lapsille liikuntatuokiota positiivisen pedagogiikan kautta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksesta, liikunnasta varhaiskasvatuksessa, 3-4-vuotiaiden lasten fyysisestä kasvusta ja kehityksestä, 3-4-vuotiaiden lasten ohjauksesta sekä positiivisesta pedagogiikasta.

Opinnäytetyössä käytettiin konstruktivistista lähestymistapaa, jossa painottuivat laadulliset menetelmät. Aineistonkeruu tapahtui teemahaastattelulla sekä kyselylomakkeen kautta. Menetelmien avulla selvisi työntekijöiden ajatukset kehittämistyötä eli konkreettista opasta varten. Teemahaastattelut analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti.

Opinnäytetyön tuloksena valmistui opas, joka sisältää positiivisen pedagogiikan tietopaketin, 3-4-vuotiaiden lasten ohjausta sekä neljä konkreettista liikuntatuokiota. Liikuntatuokiota on suunniteltu niin, että siinä on huomioitu ulkoliikunta sekä sisäliikunta. Oppaan laadinnassa on huomioitu päiväkotitoiminnan toiveet sekä teoreettinen viitekehys. Opas on helppolukuinen, selkeä ja oppaassa on myös huomioitu monipuolisesti kuvatut.

Asiasanat: positiivinen pedagogiikka, varhaiskasvatus, liikunta varhaiskasvatuksessa

Jasmin Osman, Ronja Kärkkäinen

Organizing physical activity sessions for 3-4-year-old children through positive pedagogy

Year

2023

Pages

58

The purpose of this developmental thesis was to produce a guide for the employees of the Loime daycare center. The guide includes concrete exercise sessions where positive pedagogy has been incorporated. The purpose of the guide is to deepen and expand employees' competence to organize exercise sessions through positive pedagogy and provide guidance, especially to new and inexperienced employees.

The theoretical framework of the thesis consists of early childcare education, exercise in early childcare education, 3-4-year-olds' physical growth and development, 3-4-year-olds' guidance, and positive pedagogy.

A constructive approach was used in this thesis, with an emphasis on the qualitative method. Data collection occurred through thematic interviews and a questionnaire. The methods used helped to identify employees' thoughts on the development work, i.e., the guide. The thematic interviews were analyzed using theory-driven content analysis.

As a result of the thesis, a guide was completed that includes a positive pedagogy information package, guidance for children aged 3-4-years-old, and four concrete exercise sessions.

The exercise sessions have been planned to be implemented both outdoors and indoors. The guide was planned considering the employees' wishes and the theoretical framework. The guide is easy to read, clear, and includes a wide range of pictures to support the children in the exercise sessions.

Keywords: positive pedagogy, early childhood education, exercise in early childhood education

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani	9
3	Varhaiskasvatus.....	9
3.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	9
3.2	Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma	10
3.3	Laaja-alainen osaaminen.....	11
3.4	Päiväkoti Loimen toimintasuunnitelma	11
4	Liikunta varhaiskasvatuksessa	12
5	3-4-vuotiaiden fyysinen kasvu ja kehitys.....	13
6	Ohjaus 3-4-vuotiaille lapsille	15
7	Positiivinen pedagogiikka	16
8	Aikaisemmat opinnäytetyöt aiheesta.....	18
9	Kehittämistyön suunnittelu	18
9.1	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	19
9.2	Kehittämistyön toteutus	19
9.3	Kehittämistyön menetelmät	20
10	Haastattelu.....	21
10.1	Aineiston litterointi ja analysointi	22
10.2	Aineiston tulokset ja johtopäätökset.....	23
10.2.1	Positiivinen pedagogiikka.....	23
10.2.2	3-4-vuotiaiden lasten ohjaus.....	24
10.2.3	Liikuntatuokiot.....	24
10.2.4	Oppaaseen liittyvät ajatukset ja odotukset	25
10.2.5	Johtopäätökset	25
11	Oppaan suunnittelu	26
11.1	Oppaan kokoaminen	26
11.2	Oppaan toteutus.....	28
12	Kehittämistyön arviointi.....	28
13	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	29
14	Pohdinta	30
	Lähteet.....	33
	Liitteet	36

1 Johdanto

Positiivinen pedagogiikka sekä liikunta ovat molemmat erittäin tärkeitä lapselle, ja niillä on paljon myönteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Positiivisen pedagogiikan merkitys painottuu etenkin oppimisympäristöissä, jossa lasten hyvinvointi, motivaatio ja tarpeet ovat keskeisessä asemassa. Positiivinen ja kannustava vuorovaikutus lasten ja aikuisten välillä luo turvallisen oppimisympäristön lapsille. Myös liikunnassa, onnistumisen kokemukset ja positiivinen kannustus lisäävät lapsen innostusta ja iloa liikuntaan.

Varhaiskasvatustalain (540/2018) mukaan, jokaisella lapsella varhaiskasvatuksessa on oikeus suunniteltuun, monipuoliseen sekä tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvattajien tulisi suunnitella toiminta niin, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen terveyden, oppimisen sekä hyvinvoinnin lisäämisessä toteutuu.

Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia aktiivisesti ja monipuolisesti. Liikunnan tulisi olla kaksi tuntia reipasta liikuntaa kuten pallopelien pelaamista, polkupyöräilyä tai tanssimista. Yhden tunnin ajan liikunnan tulisi olla vauhdikasta liikuntaa kuten hippaa, kiipeilyä, uimista tai trampoliinilla hyppimistä. Yhtäjaksoista yli tunnin mittaista paikallaan istumista tulisi välttää. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 5-14.)

Varhaisvuosien liikuntasuositukset perustuvat tutkittuun tietoon lasten aktiivisuudesta ja hyvinvoinnista, jota ohjaa vahvasti YK:n lasten oikeuksien yleissopimus. Suositusten on tarkoituksena ohjata lasten kanssa työskenteleviä aikuisia sekä lasten vanhempia pitämään huolta lasten oikeudesta aktiiviseen liikuntaan ja leikkiin. Nämä ovat lasten perusoikeuksia, joita aikuisten on mahdollistettava lapsille tarjoamalla heille tarvittavat välineet ja liikkumiseen sopeva ympäristö. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 9-11.)

Varhaiskasvatustympäristö on keskeisessä asemassa opettaa lapsille innostus sekä myönteinen suhtautuminen liikuntaan. Virikkeellisen liikuntaympäristön mahdollistaminen lasten saataville viimeistään varhaiskasvatuksessa on erittäin tärkeää. (Finne 2017, 26.)

Kehittämismuotoisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opas päiväkotien henkilökunnalle. Oppaassa on konkreettisia liikuntatuokioita, joissa on keskiössä positiivinen pedagogiikka.

Opinnäytetyön tavoitteena oli oppaan avulla syventää työntekijöiden osaamista liikuntatuokioiden järjestämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että oppaan avulla etenkin uudet ja kokemattomat työntekijät saavat konkreettisia liikuntatuokio malleja, joiden avulla toteuttaa lapsille liikuntatuokioita positiivisen pedagogiikan kautta.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyömme työelämäkumppanina on Päiväkoti Loimi, joka sijaitsee Itä-Helsingin Vesalassa. Päiväkoti Loimen kanssa samaan varhaiskasvatusyksikköön kuuluvat päiväkodit Liinakko ja Varhela. Loimen päiväkodissa on yhteensä neljä lapsiryhmää ja lapset ovat iältään 0-5-vuotiaita. (Helsingin kaupunki 2023.)

Päiväkoti Loimessa halutaan ylläpitää liikuntakasvatusta ja sen jatkuvuutta. Toimeksiantajalta tuli toive konkreettisille liikuntatuokiomalleille, joissa positiivinen pedagogiikka on keskiössä. Oppaan avulla henkilöstön sairastuvuudesta ja vaihtuvuudesta huolimatta lapsille pystytään järjestämään ennalta mietittyjä, ikäryhmälle sopivia liikuntatuokioita. (Helsingin kaupunki 2023.)

Varhaiskasvatuksen arvoiksi on määritelty muun muassa lapsen edun ensisijaisuus, yhdenvertaisuus, tasa-arvoinen kohtelu, lapsen näkemyksen huomioon ottaminen sekä oikeus hyvinvointiin ja suojeluun. Helsingin kaupunki korostaa kaikessa toiminnassaan avoimuutta, rehellisyyttä, yhdenvertaista kohtelua sekä oikeudenmukaisuutta. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 16.)

3 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää, joka on tarkoitettu 0-6-vuotiaille lapsille. Varhaiskasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista pedagogista toimintaa, minkä tarkoituksena on kasvattaa, opettaa ja hoitaa alle kouluikäisiä lapsia ennen koulun aloitusta. Varhaiskasvatuksen keskeiset tehtävät ovat tukea lasten kasvua, kehitystä ja oppimista, edistää lasten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja osallisuutta sekä ehkäistä lasten syrjäytymistä. Varhaiskasvatus myös tukee vanhempia lasten kasvatustyössä sekä mahdollistaa vanhempien yhteiskuntaan osallistumisen esimerkiksi opiskelun ja työelämän muodossa. Varhaiskasvatuksen toimintaa säätelee varhaiskasvatuslaki sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä lapsikohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. (Opetushallitus 2023.)

Varhaiskasvatuslaki (540/2018) määrittelee lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämiseen sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta. Varhaiskasvatuslain perusteella opetushallitus määrittelee valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat laadittu varhaiskasvatuslaissa määrättyjen säädösten mukaan. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma sisältää

varhaiskasvatuksen keskeiset tehtävät ja yleiset tavoitteet, varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin näkökulman sekä varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelun ja toteutuksen, joka on koko toiminnan keskeinen osa. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään lasten tuesta, vaihtoehtoisesta pedagogisesta toiminnasta sekä varhaiskasvatuksen toiminnan arvioinnista ja kehittämisestä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 5-7.)

Valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on antaa tukea ja ohjausta varhaiskasvatuksen järjestämiselle, toteutumiselle ja kehittymiselle. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on yhdenvertainen ja laadukas varhaiskasvatus koko Suomessa. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on suunnattu varhaiskasvatuksen järjestäjille, jolla tarkoitetaan kuntaa sekä yksityistä järjestäjää. Tämä suunnitelma on oikeudellisesti velvoittava lakimääräys, joka avaa lain sisältöä ja tarkoitusta kokonaisvaltaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 8.)

3.2 Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma perustuu varhaiskasvatukseen sekä uudempaan 2022 laadittuun valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Asiakirja velvoittaa Helsingin varhaiskasvatusta ja yksityisen varhaiskasvatuksen toimijoita. Asiakirjassa määrätään lisäksi varhaiskasvatuksen toiminnan sisällöstä. Varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta Helsingin varhaiskasvatusyksiköt suunnittelevat oman yksikön toimintasuunnitelmaa, siihen tarkentavia tavoitteita ja niiden arvioimista. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 6.)

Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma tehdään valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa otetaan huomioon paikkakuntakohtaiset pedagogiset painopisteet, erityispiirteet, paikallisten lasten tarpeet, kehittämistulokset sekä arviointitiedot. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa tulee huomioida muut paikallisesti tehtävät suunnitelmat, mm. lastensuojelulain mukainen lasten ja nuorten hyvinvointi-, kotoutumis-, yhdenvertaisuus ja tasa-arvosuunnitelma. Varhaiskasvatuksen järjestäjän tulee mahdollistaa, että varhaiskasvatuksen henkilöstö, lasten vanhemmat sekä lapset osallistuvat paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 9.)

Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri perustuu arvoihin ja periaatteisiin, jotka muodostavat toimivan kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus muodostuu mm. työyhteisön työtä ohjaavista rakenteista, tavoitteiden tulkinnasta, oppimisympäristöstä, työtavoista, yhteistyöstä ja sen erilaisista muodoista, ilmapiiristä ja vuorovaikutuksesta sekä tietysti työyhteisön osaamisesta ja ammatillisuudesta. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 26.)

Inklusiivisessa toimintakulttuurissa keskeisenä asiana on edistää lasten oppimista ja osallisuutta lasten tarpeiden mukaisesti. Varhaiskasvatustyöntekijöiden on pidettävä huolta siitä, että jokainen lapsi saa osallistua toimintaan, saa myönteisiä kokemuksia ja palautetta sekä tulee nähdä. Inklusiivisen toimintakulttuurin toteutumista ja kehittämistä tukee positiivinen pedagogiikka, jonka avulla varhaiskasvatuksen työntekijät huomioivat lasten vahvuuksia pedagogisen toiminnan suunnittelussa. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 27-28.)

Positiivisen pedagogiikan työote ohjaa varhaiskasvatustyöntekijöitä lämpimään vuorovaikutukseen, jossa lasten vahvuuksia havainnoidaan, korostetaan ja huomioidaan. Työotteen avulla työntekijät voivat tukea lapsia löytämään omia vahvuuksiaan sekä kannustamaan yrittämiseen ja harjoitteluun. Positiivinen asenne ja ilmapiiri auttaa lapsia oppimisessa ja kehittymisessä. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 28.)

3.3 Laaja-alainen osaaminen

Lasten laaja-alaisen osaamisen pohja luodaan varhaiskasvatuksessa. Laaja-alainen osaaminen koostuu taitojen, tietojen, asenteiden, arvojen sekä tahdon kokonaisuudesta. Osaaminen tarkoittaa kykyä hyödyntää tietoja, taitoja sekä toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Lasten sisäistämät arvot, asenteet ja halu toimia vaikuttavat siihen, miten he käyttävät tietoja ja taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23-24.)

Laaja-alaisen osaamisen kehittyminen tukee lasten yksilöllistä kasvua sekä kasvua yhteisönsä jäsenenä. Osaamisen kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu koko elämän ajan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, esiopetuksen sekä perusopetuksen opetussuunnitelmissa laaja-alaisen osaamisen tavoitteet pysyvät jatkumona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23-24.)

Laadukkaan pedagogisen toiminnan kautta tuetaan lasten laaja-alaista osaamista. Lasten laaja-alaisen osaamisen kehittymiseen vaikuttavat varhaiskasvatuksen toiminta, oppimisympäristöjen hyödyntäminen ja kuinka lasten oppimista sekä hyvinvointia vahvistetaan. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet huomioidaan oppimisympäristöjen ja toimintakulttuurin kehittämisessä ja kasvatuksessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23-24.)

3.4 Päiväkoti Loimen toimintasuunnitelma

Päiväkoti Loimessa ylläpidetään turvallista ja myönteistä ilmapiiriä. Lasten vahvuuksia tunnustetaan ja tuetaan kuuntelemalla lasten toiveita sekä mahdollistamalla tilaa lasten ideoinnille ja kysymyksille. Toiminnan suunnittelussa lasten toiveet otetaan huomioon. Lasten tarpeet ja ikätaso huomioidaan ryhmissä harjoitellaan yhdessäolon taitoja sekä tuetaan myönteiseen vuorovaikutukseen. Varhaiskasvattajat toimivat myönteisenä esimerkkinä lapsille, arjen kaikissa vuorovaikutustilanteissa. (Yksikön toimintasuunnitelma 2023, 9.)

Päiväkoti Loimessa on tärkeää, että ilmapiiri on kiireetön, kannustava sekä keskusteleva. Loimessa lapsia kannustetaan yrittämään ja löytämään omia vahvuuksia sekä tapoja toimia. Toiminnassa huomioidaan lasten erilaiset oppimistavat. (Yksikön toimintasuunnitelma 2023, 16.)

4 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on innostaa lapsia liikkumiseen ja antaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Lapsille pitää järjestää tarpeeksi aikaa liikkumiseen sisällä sekä ulkona. Liikunnan tulisi olla lapsille mielekästä toimintaa, joka on myös suunniteltua ja tavoitteellista. Säännöllinen liikunta tukee kokonaisvaltaisesti lasten kasvua, kehitystä sekä lasten motoristen taitojen kehitystä. Varhaiskasvatuksen pitää mahdollistaa lapsille liikuntaan ja leikkiin sopivat välineet sekä huolehtia näiden välineiden turvallisuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 50.)

Lapsi näkee ympäristöään aktiivisena toimintaympäristönä, jota hän leikkimisen ja liikkumisen avulla tutkii, aistii sekä havainnoi ympärillä olevaa maailmaa. Monipuolinen ja hyvin suunniteltu ympäristö mahdollistaa lapsille luvan olla uteliaita, leikkiä, oppia ja olla aktiivisia liikujia monella erilaisella tavalla. Varhaiskasvattajien pitää olla tarkkoina toimintaympäristöä suunnitellessaan, jotta se ei rajoita lasten leikkiä ja liikkumista sekä lasten kehittyviä motorisia perustaitoja. Lisäksi toimintaympäristön suunnittelussa pitää ehdottomasti kiinnittää huomiota tilan turvallisuuteen ja toimivuuteen. (Hujala & Turja 2020, 10.)

Liikuntakasvatuksen päämääränä on liikunnan myötä edistää lasten kokonaisvaltaista kehitystä sekä yrittää luoda lapselle edellytyksiä, että hän sisäistäisi liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Liikuntaan kasvattamisella lapsi omaksuu fyysisesti aktiiviset toimintatavat, tavanomaiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät tiedot, taidot sekä asenteet. Liikuntakasvatuksen tavoitteisiin pääseminen vaatii kasvattajalta innostavien ja liikkumiseen mahdollistavien oppimisympäristöjen sekä tilanteiden toteuttamista, jonka kautta lapsella on tilaisuus saada positiivisia kokemuksia liikunnasta, mutta lisäksi myös omasta kehostaan. (Sääkslahti 2015, 151.)

Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulisi olla sopivasti ohjattua liikuntaa sekä lapsen omaehtoista liikkumista, missä alle-kouluikäisten lasten liikuntasuositukset toteutuvat. Tämä edellyttää varhaiskasvattajilta aktiivisuutta, suunnitelmallisuutta sekä kykyä järjestää lapsille ikätasoista toimintaa, joka vastaa lapsen kehitystä. Ohjattu liikunta voidaan toteuttaa monella eri tavalla, esimerkiksi aamujumppana, missä samalla havainnoidaan lasten motoriikkaa. Toisena esimerkkinä siirtymätilanteissa tai tuokioina sisällä ja ulkona. (Hujala & Turja 2020, 10.)

Lasten omaehtoisessa liikunnassa varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulisi kannustaa lapsia ja tarjota heille monipuoliseen liikkumiseen motivoivia välineitä. Ulkoliikuntaan tulisi tarjota eri vuodenaikoihin sopivia välineitä, kuten talvisin, pulkat ja lapiot sekä kesäisin esimerkiksi pallot tai pyörät. Omaehtoiseen sisäliikuntaan lasten tulisi myös saada sopivat välineet tai saada mahdollisuuden itse rakentaa liikuntarata käyttämällä erilaisia välineitä. Erilaiset liikunnan teemapäivät ja retket lisäävät myös lasten liikkumisen mahdollisuutta. (Hujala & Turja 2020, 10.)

Mielenkiinto ja innokkuus liikuntaa kohtaan muodostuu jo lapsena. Lasten liikunnasta innostumisen ja myönteisten kokemusten aikaan saamiseksi, vanhemmilla ja kasvattajilla on entistä suurempi rooli. On selvää, että lapsi ottaa monesti mallia aikuisesta. Aikuisen pitäisikin edistää lapsen monipuolista liikuntaa sekä sen kautta tulevia positiivisia elämyksiä. (Finne 2017, 15.)

Lasten liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa, perhepäivähoidossa, puistoissa, kerhoissa, liikuntajärjestöissä, kansalaisjärjestöissä sekä lasten perheissä. Kaikissa edellä mainituista paikoissa lapsille välitetään suhtautumista, tietoja, taitoja, odotuksia, arvoja ja kokemuksia, jotka liittyvät liikkumiseen ja liikuntaan. Lapsen ymmärrys liikunnasta sekä itsestä liikkujana muodostuu näiden edellä mainittujen pohjalta. Kasvattajan toiminnalla on iso merkitys siinä, miten lapsi löytää itselleen luontevimmat keinot leikkiä ja liikkua fyysisesti aktiivisella tavalla. Liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa, lapsen varhaiset elinvuodet ovat todella merkityksellisiä. (Sääkslahti 2015, 151-152.)

Liikuntalaki (390/2015) edistää mm. lasten- ja nuorten kasvua ja kehitystä, väestön hyvinvointia ja terveyttä, eri väestöryhmien liikkumisen mahdollisuutta, liikunnan kansalaistoimintaa ja eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Liikuntatavoitteiden toteutumisen lähtökohdina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämän tavat, ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

5 3-4-vuotiaiden fyysinen kasvu ja kehitys

Tämän ikäiset lapset ovat kiinnostuneita kaikesta liikehinnästä ja haluavat kokeilla erilaisia materiaaleja ja elementtejä. Lapsille on ominaista liikkua paljon, leikkiä ja touhuta sisällä sekä ulkona. Liikkuminen tukee lasten kasvua ja terveellistä kehitystä. 3-4-vuotiailla lapsilla kehittyy erilaiset aistituntemukset sekä hermosto, jotka toimivat tiedon välittäjinä kehossa. He nauttivat erilaisista aistituntemuksista, kuten pallopeleistä, pallon materiaalin tuntemuksista, erilaisten pallojen painoista sekä esim. lumen ja hiekan tuntemuksesta iholla. He haluavat tutkia miten pitkälle pallo lentää tai miten lumi sulaa. (Sääkslahti 2018, 36-37.)

Tämän ikäisillä lapsilla kehittyy nopeasti myös tasapaino, ja he yleensä hakeutuvat tekemään erilaisia tasapainoa kehittävää toimintaa, kuten keinumista, hyppimistä ylhäältä alas, pomp-pimista tai esim. pulkalla laskemista mäkeä alas. Lapsi oppii yhdistämään erilaisia aistitunte-muksia kuten näköaistia ja tasapainoa, potkimalla palloa tai heittämällä palloa. Lapsi oppii yhdistämään liikettä ja kuuloaistia erilaisilla rytmeillä esim. tömistelemällä jalkoja taputta-malla tai tanssimalla. (Sääkslahti 2018, 36-37.)

3-4- vuotiaille lapsilla kehittyy lihakset ja jänteet, ja tämän takia tämän ikäiset lapset tarvit-sevat sellaisia leikkejä ja liikkumista, jotka sisältävät riittävästi vetämistä, roikkumista, kan-tamista, kiipeämistä ja työntämistä. Nämä edellä mainitut liikkumisen muodot vahvistavat lasten kehittyviä lihaksia ja jänteitä vahvaksi. Myös luuston kasvu tarvitsee erilaisia liikkumi-sen muotoja vahvistuakseen, erityisesti hyppimistä. Kaatumiset myös vahvistavat luita, sillä silloin ne saavat vähän normaalia voimakkaampaa värähtelyä. Kaatumisen varalta on kuiten-kin erityisen tärkeää suojata lapsen päätä erityisesti luistelussa sekä pyöräilyssä. Aktiiviset liikkumisen muodot, jotka kestävät pitkään vahvistavat lasten hengitys- ja verenkiertoelimi-töä. (Sääkslahti 2018, 41-48.)

3-4-vuotiaiden lasten motoriset taidot kehittyvät luuston, lihasten ja hermoston yhteistyöllä. Motoriikan kasvu ja kehitys jaetaan kolmeen luokkaan, tasapainoon, liikkumiseen ja erilaisten liikuntavälineiden käytön hallitsemiseen. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa lapsen geeniperi-mät, mutta myös ympäristö ja erilaiset liikunnanmuotojen mahdollisuudet sekä fyysinen har-joittelu. Motorisiin perustaitoihin kuuluu käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittämi-nen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike, jotka tuottavat kehon isot lihakset. Hie-nomotoriikkaa tuottaa kehon pienet lihakset ja nämä liikkeet ovat mm. kynäote tai saksilla leikkaaminen. Hienomotoriikka kehittyy lapsilla, kun kehon karkeamotoriikka kehittyy ja he jotenkuten hallitsevat kehon isoja lihaksia. (Sääkslahti 2018, 49-55.)

Aution ja Kasken (2005, 23-24) mukaan 3-4-vuotias lapsi hallitsee hyvin jo perusliikkeet. Tä-män ikäinen lapsi pystyy kulkemaan vuorotahtiin portaissa, heittää palloa sekä ottaa syliin heitetyn pallon kiinni. Lapsi voi oppia pyöräilemään ilman apupyöriä, jos hän on saanut har-joitella oman kehon hallintaa erilaisissa tilanteissa ja asennoissa. 3-4-vuotiaiden lasten lii-kuntahetket muodostuvat niin, että jokaisen lapsen perusliikkeitä vahvistetaan taitojen mu-kaisesti sekä mahdollisesti harjoitellaan vielä erityistaitoja.

3-4-vuotiaiden lasten perustaitoihin kuuluu mm. konttaaminen, käveleminen, juokseminen ja erilaisten esineiden käsittely. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, sitä enemmän lapsi oppii yhdis-telemään monia perustaitoa, kuten juoksemista, potkimista, hyppimistä ja polkupyörällä aja-mista. Tämän ikäiset lapset myös osaavat tehdä asioita sormillaan, mm. piirtää ja maalata sekä he osaavat myös pukea helppopukuisia vaatteita ihan itse. (MLL 2023).

6 Ohjaus 3-4-vuotiaille lapsille

Yksi merkittävimmistä edellytyksistä lasten liikunnan ohjaamiselle on se, että ohjaaja itse eläytyy mukaan lasten harjoituksiin ja leikkeihin sekä rohkaisee kaikkia mukaan toimintaan. Ohjaajan eläytyminen ja innokkuus välittyvät myös lapsiin. Liikunnanohjaamisessa tärkeimpiä lähtökohtia ovat oppiminen sekä yhdessä tekeminen. Silloin kun sosiaaliseen yhdessäoloon tulee lisäksi oppiminen, muodostuu yhteisöllistä oppimista ja jos tähän tulee lisäksi kokonaisvaltainen oppimisprosessi, muodostuu yhteistoiminnallista oppimista. (Ruotsalainen 2020, 57.)

Lasten liikunnan ohjaamisessa ohjaajan tulee monipuolisesti ja luonnollisesti vaihdellen käyttää erilaisia opetustyyliä. Lasten ikä, määrä sekä aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, mikä on parhain ohjaustapa tilanteessa. Kaikki lapset ovat erilaisia oppijoita, jonka vuoksi hyvä ohjaaja tietoisesti vaihtelee omia ohjaustapojansa. (Ruotsalainen 2020, 57.)

Omien ohjattavien oppistyyli on hyvä ottaa huomioon tuokion suunnittelussa ja samalla miettiä käyttääkö ohjaaja itse sopivasti näkö-, kuulo-, ja liikeaistia ohjauksessa. Tehostetun tuen ja erityisen tuen piirissä olevien lasten ohjauksessa ja opetuksessa on hyödynnetty erilaisia kuvia ja kommunikointia tukevia menetelmiä pitkään. (Pulli 2013, 28.)

Vuosi -kuukausi ja yksittäiset suunnitelmat kuuluvat ohjaajan työkaluihin. Suunnitelmien kautta voidaan taata toiminnan monipuolisuus, tavoitteiden mukainen edistyminen sekä kehittyvä harjoittelu. Ohjaajan kannalta työläin vaihe on suunnittelu ja organisointi. Ennakkosuunnitelma on lasten liikunnassa ehdoton, mutta lasten mielikuvitukselle, luovuudelle ja osallisuudelle täytyy myös jättää tilaa. (Ruotsalainen 2020, 68.)

Toimintatuokioiden suunnittelussa pitää ottaa huomioon varhaiskasvatuksen päivittäiset liikuntasuosituksukset ja suunnitella liikuntatuokiota noin kahden tunnin kestäväksi monipuoliseksi liikunnaksi sekä päivänrytmiin sopivaksi. Päivittäisen liikunnan ei tarvitse kuitenkaan olla aina ohjattua liikuntaa, vaan ohjaajan on suunniteltava tiimin kanssa oppimisympäristö sellaiseksi, joka mahdollistaa lasten leikkimisen ja turvallisen liikkumisen. Tärkeintä liikuntatuokioissa on, että kaikki lapset saavat liikkua, pääsevät leikkeihin ja heidän osallisuuttaan on huomioitu tuokioiden suunnittelussa sekä toteutuksessa. (Pulli 2013, 15-18.)

Liikuntatuokioiden suunnittelussa pitää ehdottomasti miettiä mitä haluaa opettaa lapsille ja mitä taitoja lasten tulisi harjoitella, jotta liikuntatuokiota olisivat sisällöltään merkityksellisiä. Ryhmätiloissa olisi hyvä olla erilaiset liikkumiseen mahdollistavat välineet. Varsinaisessa liikuntatuokion suunnittelussa pitää huomioida lasten ikätaso, sekä tuokiossa tarvittavat välineet ennen varsinaista liikuntatuokiota. Myös ulkotuokioissa ja varsinkin vapaassa ulko- leikeissä liikuntavälineet pitäisi olla lasten saatavilla aina tarvittaessa. (Pulli 2013, 18-21.)

Liikunnan suunnittelussa pitää huomioida ikätasoista liikuntaa, joka sisältää esimerkiksi suunnan harjoittelua, tilan hahmottamista, aikakäsitetä esim. nopeasti tai hitaasti, voimankäyttöä mm. kevyesti tai voimakkaasti, eri tasoissa liikkumista sekä suhdetta muihin ja välineisiin. Liikunnan monipuolisuus, vaihtelevuus ja perustaitojen harjoittelu vahvistaa lasten selviytymistä myös arjen muista erilaisista toiminnoista. (Pulli 2013, 24-26.)

Ohjaajan on kiinnitettävä huomioita oman puheen pituuteen, jotta lasten mielenkiinto ei hiiptä nopeasti. Ohjauksen on sisällettävä vähän puhetta, sopivasti liikkeiden näyttämistä sekä lasten liikuttamista mahdollisimman paljon. Etukäteisvalmistelulla ja itse perehtymällä tuokion sisältöön sekä leikkeihin voi vaikuttaa liikuntatuokioiden sujuvuuteen. Ohjaajan on mietittävä etukäteen missä tilassa pitää tuokiota, minkä pituista tuokiota, mitä välineitä tarvitaan sekä miten havainnoidaan lasten liikkumista. (Pulli 2013, 31-33.)

7 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen psykologia on tieteenhaara, joka on kehittynyt 1990-luvun lopulla tavanomaisen häiriökeskeisen psykologian ohelle. Positiivinen psykologia tutkii ihmisen hyvinvoinnin eri osia alueita, vahvuuksia, voimavaroja sekä onnellisuutta. Professorit Martin Seligman ja Mihály Csíkszentmihályi ovat positiivisen psykologian isä ja heidän jalanjälkiänsä ovat useat seuraajat. (Trogen 2020, 25.)

Seligmanin mukaan positiivinen psykologia on tieteellinen tutkimusala, joka pyrkii tunnistamaan sekä edistämään yhteisöjen ja yksilöiden menestykseen vaikuttavia tekijöitä. Päämääränä on tarjota välineitä kokonaisvaltaisen menestyksen saavuttamiseksi. (Trogen 2020, 25-26.)

Kuten (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19) tuo esille, positiivisessa psykologiassa ajatuksena on löytää hyvää ja tunnistaa jokaisesta ihmisestä vahvuuksia, joiden kautta oma sekä yhteisöjen vointi kohentuu. Tällä on merkitystä, kun rakennetaan henkistä perustaa, joka pystyy kohtaamaan edessä olevat haasteet sekä saavuttamaan optimaalisen tilansa.

Positiivinen pedagogiikka perustuu positiivisen psykologian tieteseen. Tieteenalana positiivinen psykologia on uusi. Positiivinen psykologia poikkeaa tavanomaisesta psykologiasta voimavarojen perustaisen sekä myönteisen korostuksensa myötä. Positiivinen pedagogiikka mahdollistaa käyttöön hyvän työkalupakin, jonka käytännön läheisyyden myötä löytyy konkreettisia keinoja arjen monenlaisiin tilanteisiin. (Leskisenoja 2019, 13-17.)

Positiivista pedagogiikkaa sanotaan myös vahvuuskasvatukseksi. Positiivisessa pedagogiikassa lapsen osallisuus, positiiviset tunteet ja vahvuudet ovat keskiössä. Positiivisessa pedagogiikassa lapsi nähdään aktiivisena toimijana. (Trogen 2020, 26.)

Positiivinen pedagogiikka tarkoittaa pedagogista suuntausta, joka on osallisena lähes kaikessa mitä varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa tapahtuu. Ympäristö, hyvinvointi sekä oppiminen ovat kolme pääsisältöä, jotka kuuluvat positiiviseen pedagogiikkaan. Ympäristön sisältö esittää sitä, miten vuorovaikutukseen, ilmapiiriin, päämääriin sekä asenteisiin tulisi syventyä. Hyvinvoinnin sisältö keskittyy siihen, miten toimenpiteiden ja sisällön kautta lisätään hyvinvointia. Oppimisen sisältö painottaa sitä, millä tavalla mm. lapsiin, oppimiseen ja tietoon suhtaudutaan positiivisen pedagogiikan mukaisesti. Jokainen kokonaisuus on toistensa kanssa vuorovaikutuksessa, joten positiivinen pedagogiikka täytyy nähdä isompana kokonaisuutena eikä pelkästään osiensa summana. (Avola & Pentikäinen 2020, 30.)

Varhaiskasvatuslaissa varhaiskasvatuksen tavoitteiksi on määritelty muun muassa lapsen hyvinvoinnin edistäminen, kasvun ja kehityksen tukeminen, positiivisten oppimiskokemusten tarjoaminen, turvallinen varhaiskasvatusympäristö, osallisuuden varmistaminen, lapsen vuorovaikutustaitojen kehittäminen, arvostavan toimintavan turvaaminen sekä oppimisen edellytysten edistäminen. Kaikki näistä ovat todella merkittäviä tavoitteita myös positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Positiivinen pedagogiikka sekä tavoitteellinen varhaiskasvatustyö eivät siis ole kilpailevia asioita keskenään. Sen sijaan ne vahvistavat ja monipuolistavat toisiaan. (Leskisenoja 2019, 39.)

Positiivisen pedagogiikan menetelmän sekä toimintaperiaatteiden kautta varhaiskasvatuksessa voidaan saavuttaa tavoitteet vieläkin paremmin ja kannattavammin. Positiivinen pedagogiikka on varsinkin hyvinvoinnin edistämistä. Varhaiskasvatuksessa positiivinen pedagogiikka tarkoittaa laadukasta pedagogiikkaa, lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä, lapsen kunnioittamista ja hyväksymistä omana itsenään, hyvin asioihin keskittymistä, myönteistä asennetta asioihin, aitoa kohtaamista sekä pedagogista rakkautta. (Leskisenoja 2019, 39-43.)

Positiivinen pedagogiikka tulee näkyville etenkin ihmisten keskinäisissä kohtaamisissa, joten hyvät vaikutukset peilautuvat varsinkin vuorovaikutussuhteisiin. Ihmissuhteiden lisäksi, positiivinen pedagogiikka lisää työntekijöiden jaksamista sekä viihtymistä varhaiskasvatustyössä. Positiivinen toimintatapa aikuisilla mahdollistaa ryhmään lämpöä ja iloa, jotka tarttuvat myös lapsiin. Kun ilmapiiri ryhmässä on positiivinen, on lapsen miellyttävä tulla päiväkotiin. Tämä näkyy monesti hymynä lapsen kasvoilla, aamun ensimmäisistä hetkistä lähtien. Positiivisen pedagogiikan toteuttamisella ei tarkoiteta ainoastaan sitä, että arki on aina vain juhlaa sekä ruusuilla tanssimista. Haasteet ovat silti paljon kevyempi kohdata, kun perusajatus on myönteinen ja keskittyy hyvään. (Leskisenoja 2019, 49.)

Tavoitteena positiivisessa pedagogiikassa on edistää lasten hyvinvointia sekä oppimista varhaiskasvatuksen arjessa. Riskien selvittämisen sijaan lähtökohtana kasvatustoiminnassa on asiat, jotka vahvistavat lapsia, saavat heidät kokemaan oppimisen iloa sekä tekevät oppimisesta mieluisaa. Dokumentointi, lapsen kokemusmaailman tunteminen sekä positiivinen

merkityksenanto aikaansaavat pohjan lapsen osallisuudelle, kasvatuskumppanuudelle ja yhteisöllisyydelle sekä toimivat niin keskeisinä terveen kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin voimavaroina. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 225.)

Ennen kaikkea, positiivinen pedagogiikka näkyy kasvatusarjessa kasvatustilafilosofiana ja hyvän huomaamisena, joka näkyy varhaiskasvattajan tai opettajan omasta hyvinvoinnista sekä läsnäolosta (Avola & Pentikäinen 2020, 33).

8 Aikaisemmat opinnäytetyöt aiheesta

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnasta ja liikuntatuokioista on tehty paljon opinnäytetöitä ja siihen liittyviä oppaita. Kukkula ja Manninen ovat tehneet vuonna 2017 opinnäytetyötä 3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymisen tukemisesta. Aittola ja Pasanen (2019) ovat tehneet opinnäytetyön liikunnan ohjauksesta 3-5-vuotiaille lapsille päiväkodissa. Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta opinnäytetyönä ovat tehneet Halttunen ja Suontausta (2014.).

Bomström ja Määttä (2021) ovat puolestaan tehneet opinnäytetyötä positiivisesta pedagogiikasta varhaiskasvatuksessa. Alastalo (2021) on opinnäytetyössään selvittänyt varhaiskasvattajien kokemuksia positiivisesta pedagogiikasta. Anttila ja Raski (2022) ovat myös tehneet viime vuonna positiivisen pedagogiikan merkityksestä varhaiskasvatuksessa opinnäytetyön. Eloranta ja Hiltunen (2022) ovat tutkineet positiivista pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa huoltajien näkökulmasta.

Tarkastelimme edellisiä opinnäytetöitä aiheeseen liittyen ja selvisi, että liikuntatuokioihin ja positiiviseen pedagogiikkaan yhdistettyjä opinnäytetöitä ei vielä ole tehty. Meidän aiheemme eli 3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden järjestäminen positiivisen pedagogiikan kautta on erittäin ajankohtainen ja tärkeä aihe.

9 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyön suunnitteluvaihe lähtee liikkeelle alustavan kehittämiskohteen löytämisestä sekä alustavien tavoitteiden täsmentämisestä. Kehittämisprosessissa monella tapaa merkityksellinen vaihe on löytää mielekäs kehittämiskohde. Kehittämiskohteen selvittyä voidaan alustavasti asettaa tavoitteet, joihin kehittämistyöllä halutaan tähdätä. Kohde on useasti laaja ilmiö, joten tavoitteiden kautta pystytään jo alkuvaiheessa rajaamaan omaa näkökantaa aiheeseen. Suunnitteluvaiheessa tavoitteiden asettaminen voi olla vielä suuntaa antavaa, sillä yleensä aiheesta ei ole vielä ehditty kerätä tarpeeksi tietoa käytännöstä sekä teoriasta, että

kyettäisiin tarkasti rajata lopullista kehittämistehtävää. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 26-27.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö lähtee parhaimmalla tavalla liikkeelle niin, että kehittämis-kohteesta etsitään sekä tavoitetaan kehittämisen olennainen kysymys. Tämän takia on luotava tukeva tietoperusta, joka muodostuu tutkimus ja työelämän tiedosta, sekä muiden lähteiden julkaistusta tiedosta. Tiedonhankinta vaiheena on tärkeä, mutta vie useasti aikaa, joten se kannattaa tehdä huolellisesti. Huolellinen tiedonhankinta takaa useimmiten paremman lopputuloksen sekä säästää aikaa myöhemmin tehtävästä työstä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2014, 28.)

Aloitimme opinnäytetyöprojektin laatimalla alustavat tavoitteet kehittämisprojektille. Hyväksytyn opinnäytetyösuunnitelman jälkeen haimme tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta. Aineistonkeruun jälkeen litteroimme ja analysoimme haastattelun vastaukset ja niiden pohjalta toteutimme varsinaista opasta. Oppaan tekemiseen käytimme aineistonkeruuna myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä hyödynsimme aikaisempia tuotoksia liittyen liikuntatuokioihin. Keskityimme erityisesti 3-4-vuotiaiden lasten liikunnalliseen kehitykseen ja ylläpitämiseen sekä siihen miten motivoida ja kannustaa lapsia ohjaajana, positiivisen pedagogiikan kautta. Oppaaseen tuli tarkasti valittuja ja erityisesti päiväkotitoiveiden mukaisesti laadittuja konkreettisia liikuntatuokiota, joissa positiivinen pedagogiikka on huomioitu.

9.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämismuotoisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opas päiväkotitoiveiden henkilökunnalle. Oppaassa on konkreettisia liikuntatuokioita, joissa on keskiössä positiivinen pedagogiikka.

Opinnäytetyön tavoitteena oli oppaan avulla syventää työntekijöiden osaamista liikuntatuokioiden järjestämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että oppaan avulla etenkin uudet ja kokemattomat työntekijät saavat konkreettisia liikuntatuokio malleja, joiden avulla toteuttaa lapsille liikuntatuokioita positiivisen pedagogiikan kautta. Omana tavoitteenamme oli tuottaa selkeä opas liikuntatuokioista, jossa positiivinen pedagogiikka keskiössä. Meille erityisen tärkeää oli antaa työntekijöille konkreettisia toimintatapoja toimia positiivisen pedagogiikan kautta, huomioida sitä omassa työtöteessään, tarkastella omaan asennettaan ja motivoida lapsia liikkumiseen positiivisuuden kautta.

9.2 Kehittämistyön toteutus

Työskentelimme aikaisemmin menetelmäkurssilla positiivisen pedagogiikan aiheen ympärillä, joka herätti kiinnostuksemme tähän kyseiseen menetelmään. Meitä myös kiinnosti 3-4-vuotiaiden lasten liikunta varhaiskasvatuksessa ja pohdimme, miten voisimme yhdistää nämä kaksi

aihetta opinnäytetyössä. Toimeksiantajalta tuli toive konkreettisista liikuntatuokiomalleista, joissa on yhdistettynä positiivinen pedagogiikka.

Työn tuloksista eli konkreettisesta oppaasta hyötyvät kaikki varhaiskasvatuksen työntekijät. Opas on tärkeä etenkin niille työntekijöille, joilla ei ole alan koulutusta, uusille työntekijöille sekä keikkatyöntekijöille. Positiivisen pedagogiikan hyödyntäminen liikuntatuokioissa, syventää myös kokoneiden työntekijöiden osaamista.

9.3 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyömme lähestymistavaksi valikoitui konstruktiiivinen lähestymistapa. Konstruktiiivinen tutkimus soveltui lähestymistavaksi, koska kehittämistehtävänä oli toteuttaa konkreettinen tuotos kuten muun muassa malli, suunnitelma tai mittari. Tämä tarkoittaa uudenkaltaisen todellisuuden tekemistä, joka pohjautuu tutkimustietoon. Konstruktiiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on luoda ongelmanratkaisuun käytännönläheisesti uusi rakenne. Jotta uusi rakenne pystytään luomaan, on kerättävä käytännöstä uutta, eli empiiristä tietoa sekä jo olemassa olevaa tietoa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 65.)

Ojasalon, Moilasen & Ritalahden (2014, 67) mukaan konstruktiiivisessa tutkimuksessa ensimmäinen vaihe on tarpeellisen ongelman löytäminen ja toisena vaiheena teoreettisen ja käytännön läheisen tutkimustiedon hankkiminen kehittämisen kohteesta. Lähdimme etsimään mielekästä kehittämiskohdetta oman mielenkiintomme mukaan sekä toimeksiantajan toiveen kautta, joka oli opas varhaiskasvatukseen. Tutustuimme aiheeseen liittyvään tietoperustaan sekä aikaisempiin liikuntasuosituksiin, joita olemme avanneet opinnäytetyössä.

Ojasalon, Moilasen & Ritalahden (2014, 67) mukaan kolmas vaihe konstruktiiivisessa prosessissa on ratkaisujen laatiminen. Kokosimme oppaan liikuntatuokiosta, joissa positiivinen pedagogiikka on keskiössä. Opas koottiin haastatteluiden sekä tietoperustan pohjalta. Avasimme tietoperustaa laajemmin toteutusvaiheen yhteydessä mm. ohjauksen osalta sekä konkreettisiin liikuntamalleihin liittyen. Rakensimme oppaan niin, että avasimme siinä positiivisen pedagogiikan lähestymistapaa lasten motivoimisessa liikuntaan mm. tarjoamalla erilaisia konkreettisia vinkkejä. Lisäksi kiinnitämme huomiota varhaiskasvatuksen yksikön haastattelussa tullessiin asioihin, erityisesti lasten yksilölliseen sekä ryhmän ohjaukseen liittyvät huomioitavat seikat.

10 Haastattelu

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkittavia on selkeästi vähemmän toisinkuin määrällisessä tutkimuksessa, mutta analysoitavaa aineistoa muodostuu usein paljon. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on aidon elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohde on valittu tarkasti ja siitä tahdotaan lisää tietoa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 105.)

Kehittämistyömme tutkimusmenetelmät olivat osittain laadullisia eli kvalitatiivisia. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopi tähän kehittämistyöhön, koska haastattelun tarkoituksena oli saada syvemmin tietoa aiheesta ja täsmentää oppaan sisältöä. Tarkoituksena oli haastatella varhaiskasvatusyksikön 3-4- vuotiaiden ryhmän aikuisista 3-5 henkilöä. Tarkoituksenamme oli haastatella varhaiskasvatuksen työntekijöitä maaliskuun 2023 aikana varhaiskasvatusyksikön toimitiloissa.

Kehittämis- sekä tutkimustyössä yksi hyödynnetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä on haastattelu. Haastattelut voivat olla yleisimpiä tiedonkeruumenetelmiä sen takia, että ei välttämättä tunneta hyvin muita menetelmiä. Kehittämistehtäviin haastattelu sopii hyvin, koska haastatteluiden kautta saadaan kohdennettua tietoa kehittämisen kohteesta. Avoimet haastattelut, teemahaastattelut, ryhmähaastattelut ja osallistuva havainnointi ovat ominaisimpia laadullisia menetelmiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 106.)

Haastattelua sekä opinnäytetyötä varten haimme tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta maaliskuussa 2023. Tutkimuslupa myönnettiin 14.4.2023. Lähetimme informointi ja osallistumispyyntökirjeen varhaiskasvatusyksikköön, luvan myöntämisen jälkeen. Haastattelut toteutettiin paikan päällä varhaiskasvatusyksikössä, yhtä haastattelua lukuun ottamatta. Yksi haastatteluista toteutettiin etäyhteyksin. Haastatteluun osallistui yhteensä neljä henkilöä ja kaikki haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina.

Jokaisen haastattelun alussa kävimme läpi haastateltavan kanssa, miksi haastattelu tehdään, mihin ja missä haastattelun aineistoa tullaan käyttämään sekä varmistettiin osallistujien vapaaehtoisuus. Muistutimme lisäksi haastattelun äänittämisestä. Kaikilta haastateltavilta saatiin kirjallinen suostumislupa haastatteluun ja sen äänittämiseen. Kerroimme haastateltaville myös, että haastattelijoiden nimeä, ammattinimikettä tai muita tunnistetietoja ei tule esiintymään missään kohtaa raporttia ja anonyymisyys tullaan säilyttämään koko prosessin ajan.

Ennen haastattelua pohdimme tarvitsemaamme tietoa, joka oli olennaista kehittämistyön kohdentamisen kannalta. Haastattelumuotona käytettiin teemahaastattelua, joka on yksi yleisimmistä haastattelumuodoista opinnäytetöissä. Teemahaastattelu oli strukturoimaton, eli teemat olivat etukäteen mietittyjä, jonka tarkoituksena oli tuottaa lisää tietoa

kehittämiskohteemme tarpeesta. Haastatteluiden teemoina olivat positiivinen pedagogiikka, 3-4-vuotiaiden lasten ohjaus, liikuntatuokiot sekä toiveet ja ajatukset oppaaseen.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 208) mukaan teemahaastattelulle ominaista on, että aihepiirit haastattelussa ovat tiedossa, mutta täsmällinen järjestys sekä muoto puuttuvat.

Halusimme selvittää henkilökunnan tarpeita liittyen oppaaseen sekä minkälaisia tuokioita he ovat aikaisemmin toteuttaneet ryhmän lapsille. Tarkoituksenamme oli tuottaa heille uutta tietoa sekä mielekkäitä, käytännöllisiä liikuntatuokioita lapsille. Halusimme haastattelun avulla kohdentaa ryhmän lapsille sopivat liikkumismuodot sekä huomioida ryhmän lasten tarpeet konkreettisesti oppaassa.

10.1 Aineiston litterointi ja analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa teemahaastattelut, avoimet haastattelut ja haastattelut yleensä tulisi äänittää. Haastattelun jälkeen äänite tulisi litteroida, eli puhtaaksi kirjoittaa. Ennen litterointia on päätettävä kirjoittaako haastattelun puhekielellä vai kirjakielellä. Haastattelun hyödynnettävyys raportointivaiheessa tai analyysivaiheessa vaikuttaa siihen, millä tavalla halutaan sitä litteroida. Jos kiinnostus on vain esille tulleissa asioissa, niin teksti voi olla silloin yleis- ja kirjakielellä puhtaaksi kirjoitettu. Mikäli sanoilla ja sanavalinnoilla on merkitystä tutkimuksen kannalta, niin silloin on litteroitava sanatarkasti. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 110.)

Meidän kehittämistyömme kannalta haastattelun äänittäminen oli tärkeää, jotta voisimme palata vastauksiin halutessamme, oppaan suunnittelua ja toteuttamista varten. Haastattelujen jälkeen aloitimme heti litteroimaan, eli puhtaaksi kirjoittamaan haastattelua. Haastattelussa meille oli tärkeää itse haastattelun vastaukset, jotka nousivat esille. Lisäksi tarkoituksena oli hyödyntää litterointi analysointivaiheessa sekä raportoinnissa.

Analysointi tulisi aloittaa heti aineistonkeruun jälkeen. Se aloitetaan lukemalla kerätty aineisto moneen kertaan, minkä tarkoituksena on löytää yhteyttä teorian ja haastattelun välille. Tämän jälkeen tutkija miettii asiaa kokonaisvaltaisesti ja yrittää hahmottaa ja löytää asiayhteyksiä teoriaan. Haastattelu tulee jakaa teema-alueittain, jossa luokittelu tapahtuu jo olemassa olevan teorian mukaan. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 110-111.)

Litterointi vaiheen jälkeen aloitimme analyysivaiheen, analysoimalla kerätyn aineiston sisältöä niin, että kerätty aineisto luettiin moneen kertaan. Tarkastelimme teemoja ja asiayhteyksiä haastattelijoiden välillä. Olemme jakaneet teemat meillä olemassa olevan teorian mukaan, joka on positiivinen pedagogiikka, 3-4-vuotiaiden lasten ohjaus ja liikuntatuokiot.

Teorialähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi. Prosessin ensimmäinen vaihe on pelkistäminen, toinen vaihe ryhmittely ja viimeinen vaihe käsitteiden esille tuominen. Aineiston pelkistäminen tarkoittaa sitä, että kaikki epäoleellinen karsitaan pois. Ryhmittely vaiheessa käydään läpi alkuperäisilmauksia ja etsitään samantyyllisiä tai eriäviä käsitteitä aineistosta. Käsitteiden esille tuomisessa tuodaan tärkeimmät ja valitut käsitteet esille teoriaan pohjautuen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-113.)

10.2 Aineiston tulokset ja johtopäätökset

Haastattelun tulokset ovat jaettu teemoittain, positiivinen pedagogiikka, 3-4-vuotiaiden lasten ohjaus, liikuntatuokiot sekä oppaaseen liittyvät toiveet ja odotukset. Haastatteluista litteoidessa, käytettiin lyhenteitä H1, H2, H3 ja H4. Lyhenteet on jätetty pois raportista haastattavien yksityisyyden turvaamiseksi.

10.2.1 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka herätti paljon keskustelua kaikissa haastatteluissa. Haastatteluissa keskusteltiin siitä, mitä ajatuksia positiivinen pedagogiikka sanana herättää, onko työntekijällä itsellä tietoa positiivisesta pedagogiikasta ja kokeeko hän, että työyhteisössä tiedetään mitä positiivinen pedagogiikka tarkoittaa.

Positiivista pedagogiikkaa kuvailtiin haastatteluissa sanoilla lapsilähtöisyys, havainnointi, yhdessäolo, onnistumisen ja ilon kokemukset sekä huomion kiinnittäminen positiivisiin asioihin. Haastateltavat kokivat erityisen tärkeänä sen, että kaikki mitä toiminnassa tehdään, on sitä mitä lapset oikeasti tarvitsevat ja haluavat.

Haastatteluista nousi esille, että havainnointi on todella tärkeää, koska sen kautta pystytään tarttumaan lasten toiveisiin, mielenkiinnonkohteisiin ja osallistuttamaan lapsia toiminnan suunnittelussa. Haastateltavat toivat esiin, että uusia taitoja lasten kanssa opetellaan positiivisen ja onnistumisten kautta, eikä keskitytä negatiivisuuteen. Haastateltavat kuvailivat positiivista pedagogiikkaa myös niin, että kiinnitetään huomiota siihen mitä lapsi tekee hyvin ja korostetaan lapsen hyviä tekoja. Tärkeää on, että ajatellaan asioita positiivisuuden kautta.

Jokaisessa haastattelussa nousi esille se, että työyhteisössä kaikki työntekijät eivät tiedä mitä positiivinen pedagogiikka tarkoittaa tai mitä menetelmän sisältöön laajemmin kuuluu. Osa koki, että positiivista pedagogiikkaa on osittain mukana toiminnassa, joissain ryhmissä, mutta koko työyhteisön tietoisuutta asiasta ei ole.

Osa koki, että edelleen ollaan ajatusmaailman kanssa vielä hieman vanhassa ajatusmallissa ja toiset tekevät niin kuin on aina tehty. Positiivisen pedagogiikan sisäistäminen ja oman ajattelumaailman kääntäminen positiiviseen ajattelumalliin vaatii vielä aikaa.

10.2.2 3-4-vuotiaiden lasten ohjaus

Keskustelimme haastateltavien kanssa 3-4-vuotiaiden lasten ohjauksesta, mitä ohjaajana tulee erityisesti huomioida, mikä on tärkeintä sekä millainen on aikuisen rooli liikuntatuokioiden ohjauksessa. Kaikissa keskusteluissa esiin nousi ohjeiden antaminen selkeästi, kuvien käyttäminen sekä aikuisen innostus ja motivaatio.

Keskusteluissa tärkeänä asiana koettiin se, että 3-4-vuotiaille lapsille ohjeet tulee antaa selkeästi, niin että lapset ymmärtävät, mitä heiltä pyydetään. Ohjeet tulee olla lyhyitä ja yksinkertaisia, jotta myös lapset, jotka eivät puhu suomen kieltä äidinkielenään, ymmärtävät. Ohjeet tulee antaa uudelleen tarvittaessa sekä huomioida myös kuvatuki, joka on tärkeä kaikille lapsille. Ohjauksessa tärkeintä olisi myös, että lapsi saisi kokemuksen osallisuudesta.

Aikuisen tulee huomioida ohjauksessa kaikki lapset yksilöllisesti, niin hiljaisemmat että aktiivisimmat lapset. Ohjaustuokiot tulee suunnitella ikätasoisesti lasten taitojen mukaan. Tuokioihin tulee lisätä sopivasti haastetta, mutta niin, että lasten motivaatio pysyisi läsnä koko tuokion ajan. Liikuntatuokioiden suunnittelussa täytyy miettiä monta eri asiaa, kuten lasten erilaiset tarpeet, vireystila ja motivoiminen. Tämä koettiin osittain myös melko haastavaksi asiaksi ohjaajana.

Haastateltavat kertoivat, että aikuisen rooli liikuntatuokioissa on todella tärkeä. Lapset ottavat mallia aikuisesta, jolloin aikuisen tehtävänä on olla itse innostajana, jotta lapset motivoituvat. Lapsille ei voi antaa vain suullista ohjetta, vaan täytyy olla itse esimerkkinä tekemässä, jotta lapset saadaan mukaan toimintaan. Osa haastateltavista koki, että aikuisen tärkeänä tehtävänä on myös olla rohkaisija ja kannustaja.

10.2.3 Liikuntatuokiot

Keskustelimme haastateltavien kanssa liikuntatuokioista, minkälaisia tuokioita he ovat aikaisemmin järjestäneet, minkälaisista asioista lapset ovat tällä hetkellä kiinnostuneet ja mitä asioita tuokion suunnittelussa täytyy ottaa huomioon. Havainnointi ja lasten mielenkiinnon kohteet korostuivat keskusteluiden aikana.

Aikaisemmat järjestetyt liikuntatuokiot ovat olleet sisällöltään vaihtelevia, mutta pääosin aina sisällä järjestettyjä. Liikuntatuokiot ovat sisältäneet tasapainoilua, erilaisia palloleikkejä, jumpparatoja sekä yhteisleikkejä. Liikuntatuokioihin on yhdistetty esimerkiksi värien ja numeroiden läpikäymistä.

Haastateltavien mukaan, tällä hetkellä lapset ovat innostuneita etenkin jumpparadoista, jotka he ovat itse saaneet suunnitella. Lapset tykkäävät erityisesti palloista, trampoliinista, tunneleista, kiipeilystä sekä erilaisista juoksu ja hippaleikeistä. Tasapainoilu ja oman kehon hallinta ovat myös asioita, joissa lapset kaipaavat vielä harjoitusta.

Liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet sekä lasten havainnointi. Haastateltavien mukaan aikuiset suunnittelevat liikuntatuokioita, mutta lapset otetaan suunnitteluun mukaan. Tätä kautta lasten osallisuus mahdollistetaan. Havainnoinnin kautta pystytään miettiä mitä lapset osaavat ja missä he tarvitsevat vielä harjoitusta.

Tuokioiden suunnittelussa on otettava huomioon tuokion pituus, joka on 3-4-vuotiaille lapsille maksimissaan puoli tuntia. Tähän sisältyy alkulämmittelyt, varsinaiset leikit sekä loppurennot. Haastateltavien mukaan liikuntatuokiot on hyvä suunnitella noin puolelle ryhmälle, eli maksimissaan kymmenen lasta per ryhmä. Tuokioiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon paljon samoja asioita, mitä heräsi ohjaukseen liittyvässä keskustelussa mm. erilaiset lapset, lasten taidot ja mielenkiinnon kohteet.

10.2.4 Oppaaseen liittyvät ajatukset ja odotukset

Keskustelimme haastateltavien kanssa, minkälaisia ajatuksia ja toiveita heillä on konkreettista opasta varten. Jokaisesta keskustelusta nousi toive, että tuokioita olisi suunniteltu sisälle sekä ulos. Tuokioiden sisältöön toivottiin erityisesti oman kehon hallintaan, tasapainoon ja palloon liittyviä leikkejä ja harjoituksia.

Toiveena nousi myös, että varsinaiset liikuntatuokiot olisivat yksinkertaisia ja helposti toteutettavissa, jotta valmisteluihin ei kuluisi paljon aikaa. Valmiista liikuntatuokioista toivottiin sellaista, että myös ne, joilla äidinkieli ei ole Suomi, ymmärtäisi ohjeet helposti. Kahdessa keskustelussa toivottiin myös valmiita kuvakortteja liikuntatuokioihin, jotka helpottaisivat tuokioiden pitämistä.

Oppaaseen toivottiin jonkinlainen positiivisen pedagogiikan sabluuna tai infopaketti, jossa avattaisiin positiivisen pedagogiikan menetelmää ja annettaisiin konkreettisia vinkkejä millä tavalla sitä voidaan toteuttaa lasten kanssa. Visuaalisuuteen tai muuten oppaan ulkoasuun liittyvää toivetta tai odotuksia ei herännyt keneltäkään haastateltavalta.

10.2.5 Johtopäätökset

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että osa työntekijöistä tietää positiivisen pedagogiikan menetelmän, hyödyntää sitä osittain, mutta kaipaa kuitenkin vielä lisää ymmärrystä ja tietoa positiivisen pedagogiikan menetelmästä. Positiivisen pedagogiikan menetelmää tulisi vielä enemmän ottaa käyttöön ryhmissä ja jakaa osaamista työyhteisöön, koska tällä hetkellä kaikilla ei ole tietoa positiivisen pedagogiikan menetelmästä.

Haastatteluiden perusteella 3-4-vuotiaiden lasten ohjaukseen liittyen voidaan todeta, että lasten huomioiminen yksilöllisesti on tärkeää. Lisäksi ohjeiden antaminen selkeästi liikuntatuokioissa sekä kuvatuet ovat erityisen merkityksellisiä. Aikuisen rooli on keskeisessä

asemassa tuokioiden ohjauksessa ja onnistumisessa. Suomea toisena äidinkielenään puhuville lapsille ohjauksen selkeys ja yksinkertaisuus on tärkeää tuokioissa.

Haastatteluiden perusteella liikuntatuokioissa tulisi huomioida lasten osallisuus sekä tuokioiden haastavuus. Tuokioiden tulisi olla osittain tuttuja, mutta myös uusia ja innostavia. Lasten tämänhetkiset kiinnostuksen kohteet tulisi huomioida suunnittelussa, mm. tasapainojuutat ja pallot. Liikuntatuokioiden suunnittelussa korostui myös havainnointi, lasten mielenkiinto sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta tuokioita suunnitellaan. Liikuntatuokioissa ja niiden suunnittelussa tulee huomioida paljon samoja asioita kuin ohjauksessa.

Haastateltavien haastatteluista selvisi oppaaseen liittyvät odotukset, kuten oppaan yksinkertaisuus, helppo lukaisuus ja selkeys. Tuokioiden ymmärrettävyys, muille kun suomenkielisille lapsille ja siihen lisäksi mm. kuvatukien käyttöä liikuntatuokioissa. Lisäksi haastateltavilla nousi esille tarve positiivisen pedagogiikan tietopaketista oppaan alkuun.

11 Oppaan suunnittelu

Aloitimme oppaan suunnittelun, miettimällä haastattelun teemoja. Valitsimme teemoiksi positiivisen pedagogiikan, 3-4-vuotiaiden lasten ohjauksen sekä aikaisemmin järjestetyt liikuntatuokiot. Perehdyimme aiheemme tietoperustaan ja kokosimme oppaaseen tarvittavat tiedot etukäteen, kuten positiivisen pedagogiikan tietoperusta ja ohjaukseen liittyvät huomiot. Pohdimme ennen haastattelua muutamia apu kysymyksiä, joiden avulla toteutimme teemahaastattelun. Selvitimme haastattelulla työntekijöiltä oppaaseen liittyvät ajatukset ja odotukset.

Suunnittelemamme teemat olivat opinnäytetyön aiheeseen liittyen ja haastattelun teemojen tarkoituksena oli saada lisätietoa oppaan suunnittelua varten sekä kohdentaa opas nimen omaan päiväkotitoiveiden ja tarpeiden mukaiseksi. Oppaan suunnitteluvaiheeseen kuuluu suunnittelua siitä, millä tavalla halutaan saavuttaa kehittämistyön tavoitteet, ja minikälaisia vaikutuksia haluamme saada aikaan kehittämistyöllä. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 48.)

Suunnittelimme oppaan canva-alustaan, koska se oli meille tutumpi, käytännöllisempi ja visuaalisesti toteutettavissa. Lisäksi canva-alusta mahdollisti meille tukikuvien suunnittelun liikuntatuokioihin sekä erillisesti lisäkuvina. Tämä mahdollisti meille helppolukuisen oppaan tekemisen missä kuvatuet ja visuaalisuus oli huomioitu.

11.1 Oppaan kokoaminen

Oppaan kokoaminen on tutkimuksellista kehittämistyötä, jonka tarkoituksena on tuoda uusia ratkaisuja ongelmiin. Kehittämistyössä tuodaan uusia menettelytapoja ja uutta tietoa

työelämään. Kehittämistyössä kerätään paljon tietoa kehittämisen tueksi sekä arvioidaan tuotettu tieto käytännössä. Kehittämistyössä korostuu erilaisten menetelmien käyttäminen, vuoropuhelu yhteistyökumppaneiden kanssa sekä kehittämistyön edelleen vieminen. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 18.)

Kokosimme oppaan haastatteluiden ja tietoperustan perusteella. Haastattelussa esille tulleiden teemojen kautta muodostimme oppaan sisällön. Teemat olivat positiivinen pedagogiikka, 3-4-vuotiaiden lasten ohjaus, oppaaseen liittyvät ajatukset ja odotukset sekä liikuntatuokiota. Valitsimme oppaaseen haastatteluiden perusteella toivotut neljä erilaista ulko- sekä sisäliikuntatuokiota. Oppaasta tuli selkokielineen, helppolukuinen ja selkeä. Lisäksi lisäsimme oppaaseen toivotut konkreettiset kuvatuotet, ohjauksen sekä konkreettiset positiivisen pedagogiikan menetelmän työotteen. Huomioimme 3-4-vuotiaiden kasvuun ja kehitykseen liittyvät asiat.

Toikon ja Rantasen (2009, 19) mukaan kehittämistoiminnan suhdetta voidaan hahmottaa niin, että kehittämisessä käytetään tutkimuksen tietoperustaa. Oppaan tavoitteena on antaa konkreettisia keinoja soveltaa liikuntatuokiota ja positiivinen pedagogiikka kokonaisuudeksi, jossa myös ohjaus ja työntekijöiden odotukset oppaaseen liittyen on huomioitu. Opas on toteutettu sähköisenä, jotta se olisi helppo lähettää varhaiskasvatusyksikölle väliarviointia ja lopullista arviointia varten. Tulostimme myös oppaan paperisena ja toimitimme sen päiväkodin Loimen henkilökunnalle.

Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2014, 67) mukaan konstruktiiivisen prosessin neljännessä vaiheessa testataan ratkaisujen toimiminen konkreettisesti oikeassa toimintaympäristössä. Haastatteluiden jälkeen analysoimme vastaukset sekä rupesimme työstämään varsinaista tuotosta, eli opasta. Opasta työstäessä huomioimme haastatteluista esille nousseet asiat sekä lähdemateriaalin, jota hyödynsimme oppaan kokoamisessa.

Lähetimme oppaan ensimmäisen version sekä välikyselylomakkeen päiväkodin sähköpostiin. Pyysimme, että haastatteluissa mukana olleet henkilöt vastaisivat välikyselyyn. Kävimme hakemassa tulostetut välikyselylomakkeet päiväkodilta, sovittuna ajankohtana. Välikyselyyn vastasi kolme henkilöä neljästä.

Kyselyt ovat yksi käytetyin tiedonkeruu menetelmä. Menetelmänä kyselyt ovat tehokkaita, nopeita sekä niitä pystytään käyttämään usealla eri tavalla. Yleisimpiä kysely tapoja ovat postitse lähetettävät sekä netissä täytettävät kyselyt. Erilaisten ilmiöiden ja aiheiden tutkimukseen kyselyt sopivat hyvin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 121-122.)

Erilaisilla asteikko vastauksilla, voidaan rakentaa kyselylomake. Tässä tilanteessa kyselyyn vastaaja arvioi asteikon kautta sama tai erimielisyyttään kysymyksessä olevan väitteen kanssa (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2013, 114).

Välikyselylomakkeessa selvitettiin mm. oppaan selkeyttä, visuaalisuutta sekä toiveiden huomioon ottamista. Kyselylomake rakennettiin valmiiden kysymysten pohjalta, johon haastattelut vastasivat asteikolla yhdestä viiteen, kuinka samaa mieltä he olivat kysymysten kanssa. Välikyselyistä selvisi, että haastateltavat olivat kokonaisuudessaan tyytyväisiä tuotokseen, visuaalisuuteen, selkeyteen, yksinkertaisuuteen sekä toiveiden huomioimiseen.

11.2 Oppaan toteutus

Välikyselyjen perusteella muokkasimme oppaan lopulliseen muotoon. Meillä oli keskeneräisessä oppaassa laajasti tietoa positiivisesta pedagogiikasta, mutta halusimme tarkentaa vielä oppaaseen positiivisen pedagogiikan työtettä erilaisilla vinkeillä. Konkreettisten vinkkien kautta varhaiskasvattajat saavat keinoja, mitä huomioida lasten kanssa ja millä tavalla voi positiivista pedagogiikkaa tuoda esille omassa toiminnassa. Oppaan visuaalisuuteen oltiin tyytyväisiä välikyselyssä, joten emme muokanneet enää visuaalisuutta lopullisessa oppaassa.

Lähetimme valmiin oppaan sekä loppukyselyn päiväkodin sähköpostiin. Toivoimme, että ainakin haastatteluissa mukana olleet henkilöt vastaisivat loppukyselyyn. Loppukyselyn tarkoituksena oli mm. selvittää oppaan selkeyttä, ikätason huomioimista, käytännöllisyyttä, positiivisen pedagogiikan tietoisuuden lisääntymistä sekä lisäarvon merkitystä. Loppukyselyyn vastasi kaksi henkilöä neljästä. Toteutimme oppaan kokonaan canva-alustassa. Valitsimme tuokioihin sopivat kuvat, ja kävimme vuoropuhelua sekä mietimme yhdessä ulkoleikkeihin ja sisäleikkeihin sopivia ratkaisuja.

12 Kehittämistyön arviointi

Viimeinen vaihe tutkimuksellisessa kehittämistyössä on arviointi. Kehittämistyön aikaisemmissa vaiheissa toteutetaan myös arviointia, tällöin arvioinnin tehtävänä on enimmäkseen suunnata kehittämistyötä sekä toimia kehittämistyöhön osallistuneille palautteena. Loppuarvioinnin tehtävänä on osoittaa, millä tavalla kehittämistyössä onnistuttiin. Arviointi on tavoitteellista tiedonkeruuta sekä saadun tiedon analysointia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 47.)

Arvioinnissa käsitellään muun muassa kehittämistyön suunnittelua, käytettyjä menetelmiä, tavoitteiden selkeyttä, tavoitteiden saavuttamista, sitoutumista, vuorovaikutusta sekä toiminnan systemaattisuutta. Kehittämistyön tuotoksia arvioitaessa arvosteluperusteina voidaan käyttää esimerkiksi tuotoksen yksinkertaisuutta, käytännöllisyyttä, merkittävyyttä, toistettavuutta sekä sovellettavuutta muihin yhteyksiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 47.)

Konstruktivisessa tutkimuksessa prosessin viides, ja kuudes vaihe sisältävät ratkaisussa hyödynnettyjen teoriakytkentöjen näyttämisen, uuden tiedon esille tuomisen sekä lopullisen ratkaisun soveltaminen ja hyödyntävyyden pohtiminen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 67).

Kehittämistyön arvioinnin kohteena oli opas, jonka tarkoituksena oli olla selkeä, käytännöllinen ja hyödyllinen. Lopullisesta valmiista tuotoksesta, eli oppaasta keräsimme palautetta työntekijöiltä kyselylomakkeen kautta, johon keräsimme vastaukset anonymisti.

Kyselylomakkeessa selvitimme työntekijöiden näkemyksiä oppaan käytännöllisyydestä, sopivuudesta sekä onko uusi tieto tuonut lisäarvoa heidän liikuntatuokioihinsa. Loppukyselyyn vastasi lopulta kaksi henkilöä neljästä. Vastajat olivat tyytyväisiä oppaan selkeyteen, ikätasoiseen suunnitteluun, käytännöllisyyteen sekä he olivat sitä mieltä, että positiivinen pedagogiikka on tuonut lisäarvoa liikuntatuokioihin.

13 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö on tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatima, eli HTK:n ohje tieteellistä tutkimusta tekeville. Hyvää tieteellistä käytäntöä soveltamalla tutkimustyöhön, eli opinnäytetyöhön osoittaa tutkijoiden huolellisuutta, jonka rajoja määrittelee lainsäädäntö. Tutkimuseetiikan näkökulmasta hyvä tieteellinen käytäntö on, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta erityisesti tutkimuksen lopputuloksen tallentamisessa, esittämisessä ja arvioimisessa. (Kananen 2015,125.)

Tutkimuksessa tulee olla eettisesti kestäviä aineiston hankintamenetelmiä, tutkimusmenetelmiä sekä arviointi menetelmiä, joissa korostuu avoimuus sekä vastuullisuus viestinnässä. Tutkijoina tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää tutkimustyötä ja viitata niihin asianmukaisesti. Tutkimustulokset tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida sekä tallentaa niille tarkoitetuille alustoille. Pitää miettiä ennakkoon kaikki tarvittavat luvat ja hankkia kaikki tarvittavat tutkimusluvut. (Kananen 2015, 125-126.)

Ennen tutkimuksen aloittamista tulisi tehdä sopimus kaikkien osapuolten kanssa, ja sopia ennakkoon käyttöoikeuksista, vastuusta, ja velvollisuuksista sekä tarvittaessa jatkossa tarkentaa sopimusta. Tutkimuksen julkaisusta kaikille osallistuneille tulisi raportoida tutkimus tuloksista, sekä ilmoittaa tutkimuksen julkaisusta. (Kananen 2015, 126.)

Tutkijat on pidettävä tutkimus- ja päätöksenteko tilanteista, jos heitä epäillään sopimattomiksi. Tutkijoiden on noudatettava tietosuojalakea, sekä osallistujia koskevat tietosuoja kysymykset perusteellisesti. (Kananen 2015, 126.)

Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset, eli tulkinta on totuudenmukainen ja vastaa todellisuutta. Arvioinnissa on esitettävä tarkkaa tietojenkäsittelyä, jotta muut arvioijat voivat tarkistaa aineiston sekä niiden pohjalta päästä samaan lopputulokseen. Ilman määritelmää ja lähdettä totuudellisuuden tarkistaminen on mahdoton. (Kananen 2015, 353.)

Noudatimme kehittämistyössämme HTK:n laatiman hyvän tieteellisen tutkimuksen käytänteitä ja tutkimusetiikkaa. Opinnäytetyöprosessin aikana olimme vuorovaikutuksessa kaikkien tutkimusosapuolien kanssa sekä raportoimme heille rehellisesti tuloksista. Huolehdimme tarvittavista sopimuksista, tutkimusluvista ja kaikkien osapuolten tietosuojakysymyksistä ja niihin liittyvistä käytänteistä. Olemme viitannut asianmukaisesti tietolähteisiin ja kunnioittanut muiden tekemiä tutkimustöitä.

Meidän tarkoituksenamme oli, että yhteistyökumppanimme tiesivät mitä tavoittelemme kehittämistyöllä sekä haastatteluilla. Haimme tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta, viemällä lupapyyntöni virastotalolle. Tutkimusluvassa kerroimme mitä olemme tutkimassa, ja mikä on meidän tavoitteemme tutkimuksessa, sekä haastatteluissa. Kerroimme, että haastattelut tulaaan tekemään nimettömänä, eikä ammattinimikkeitä tai työntekijöiden nimiä tule missään vaiheessa esille raportissa.

Sosiaalialan ammattieettiset periaatteet ohjaavat ammattilaisten toimintaa. Arvostavalla vuorovaikutuksella ja luottamuksellisella asenteella tulee kohdata asiakkaita. Ammattietiikan myötä voi edistää ihmisten oikeuksia, sekä huomioida ihmisten voimavaroja ja vahvuuksia. Sosiaalialan ammattihenkilön on kerrottava epäkohdista, sekä puuttua epäoikeudenmukaisuuteen. (Talentia 2023, 7.)

14 Pohdinta

Tässä osiossa pohdimme opinnäytetyön koko prosessia alusta loppuun. Olemme molemmat suuntautumassa varhaiskasvatuksen sosionomiksi, jonka takia halusimme tehdä kehittämismuotoisen opinnäytetyön varhaiskasvatukseen liittyen. Olimme molemmat kiinnostuneita positiivisesta pedagogiikasta ja liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Koimme aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi sekä lisäävän omaa osaamistamme.

Etsimme toimeksiantajaa meidän edellisten työsuhteiden kautta ja lähetimme sähköpostia yhteistyön merkeissä päiväkotia Loimeen. Saimme pian yhteydenoton jälkeen viestiä, että he ovat kiinnostuneita meidän aiheestamme ja tulevat yhteistyökumppaniksemme.

Aloitimme tekemään opinnäytetyösuunnitelmaa perehtymällä aiheemme tietoperustaan. Perehtyessämme aikaisempiin opinnäytetöihin huomasimme, että positiivisesta pedagogiikasta sekä liikunnasta varhaiskasvatuksessa on erikseen aiheina tehty paljon opinnäytetöitä.

Päätimme yhdistää positiivisen pedagogiikan ja liikunnan opinnäytetyössämme. Rajasimme opinnäytetyön nimenomaan siihen, miten järjestetään liikuntatuokiota, joissa on huomioitu positiivinen pedagogiikka. Päätimme alustavasti tuottaa yhteistyökumppaneillemme oppaan, jossa on valmiita liikuntatuokiomalleja, joissa positiivinen pedagogiikka on keskiössä.

Tutustuimme erilaisiin lähestymistapoihin ja näistä valitsimme konstruktivisen lähestymistavan meidän kehittämistyöhömmme. Laadullisista menetelmistä käytimme teemahaastattelua, jossa halusimme täsmentää oppaan sisältöä. Lähdimme rakentamaan opasta niin, että oppaassa huomioimme tietoperustan lisäksi myös aineistokeruussa ilmenneet asiat sekä välilykselyt.

Tietoperustaan perehtyessämme syvennyimme meidän aiheeseemme ja keskityimme aiheemme keskeisiin käsitteisiin, jotka olivat varhaiskasvatus, liikunta, 3-4-vuotiaiden fyysinen kasvu ja kehitys, 3-4-vuotiaiden ohjaus ja positiivinen pedagogiikka. Kirjoitimme raporttia pääosin yhdessä, mutta jaoimme myös keskenämme aiheita kuten positiivisen pedagogiikan ja 3-4-vuotiaiden kasvu ja kehityksen. Kävimme vuoropuhelua meidän aiheestamme jatkuvasti ja tämä laajensi meidän tietämystämme ja osaamistamme aiheen ympärillä.

Erityisesti kävimme vuoropuhelua positiivisesta pedagogiikasta varhaiskasvatuksessa ja työntekijöiden tietoisuudesta liittyen aiheeseen. Koimme menetelmän olevan äärimmäisen tärkeää työntekijöiden asenteen ja työotteen kannalta ja sen tietoisuuden lisääminen kaikkeen toimintaan ei voi olla liikaa. 3-4-vuotiaiden ohjauksesta ja erityisesti suomea toisena kielenä puhuville lapsille kuvatuet olivat tarpeellisia ja niiden lisääminen toiminnassa lisää lasten hahmottamista entisestään.

Haastatteluiden suunnittelussa keskityimme aihepiiriimme, josta halusimme saada lisätietoa opasta varten. Saimme toteutettua haastattelut paikan päällä varhaiskasvatustyksikössä yhtä haastattelua lukuun ottamatta, joka toteutettiin verkon välityksellä. Haastattelut sujuivat hyvin ja saimme tarpeeksi tietoa meidän kehittämiskohteestamme.

Meidän mielestämme oppaan rakentaminen sujui hyvin ja olimme siihen tyytyväisiä. Halusimme tehdä oppaasta mahdollisemman mielekkään, selkeän ja ytimekkään. Kiinnitimme oppaan visuaaliseen ilmeeseen erityisesti huomiota ja laadimme selkeän, ytimekkään ja tarpeellisen tietopakettin meidän aihepiiristämme.

Rakensimme oppaan loogisesti eteneväksi missä ensin tuotiin esille tietoa positiivisesta pedagogiikasta, 3-4-vuotiaiden ohjauksesta sekä tuotimme oppaaseen konkreettiset liikuntatuokioidet ja erilaisia vinkkejä siitä miten positiivinen pedagogiikka huomioidaan tuokioidissa. Lisäksi tuotimme tukikuvia liikuntatuokioidet varten sekä erilaisia tsemppaus sanoja oppaan loppuun. Meidän oppaamme on tarpeeksi kattava ja siinä on monipuolisesti huomioitu yhteistyökumppaneidemme tarpeet.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli aikaa vievä ja ennalta-arvaamaton. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli saada opinnäytetyö valmiiksi huhtikuun loppuun mennessä. Haimme tutkimuslupaa, jonka myöntäminen venyi väärän tutkimuslupalomakkeen täyttämisen takia. Tämä aiheutti sen, että odotimme tutkimuslupaa kuukauden ja jouduimme siirtämään suunniteltua haastattelu ajankohtaa myöhemmäksi.

Koemme, että opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet ammatillisesti ja saanut aihepiiristä paljon osaamista. Tulevina varhaiskasvatuksen sosionomeina pystymme hyödyntämään opittua asiaa ja soveltamaan sitä tulevassa työssä ja omassa työotteessa.

Opinnäytetyön perusteella, jatkotutkimuksena voitaisiin tehdä valtakunnallista tutkimusta varhaiskasvatuksen työntekijöille siitä, miten tietoisia he ovat positiivisesta pedagogiikasta työotteena ja kuinka positiivinen pedagogiikka näkyy varhaiskasvatuksen arjessa. Aihetta voisi tutkia myös lisää selvittämällä, millainen merkitys positiivisella pedagogiikalla on liikunnassa ja liikunnan lisäämisessä erityisesti, että keskiössä ovat alle kouluikäiset lapset.

Lähteet

Painetut

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

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus- positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. 2. painos. BEEhappy Publishing Oy.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Painettu EU:ssa 2017.

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009.15. Painos. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen yliopistopaino oy. Juvenes Print. 2015.

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa- toteuta käytännössä. Jyväskylä: Ps- kustannus.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikunta leikkejä ja- tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

Ruotsalainen, S. 2020. Hyppää Hippaa- motoristen taitojen leikkikirja. Helsinki: lasten keskus.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. Jyväskylä: Ps kustannus.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. Jyväskylä: Ps kustannus.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5 painos. Jyväskylä: Kirjapaino Oy.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Juvenes Print.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

- Aittola, P. & Pasanen, S. 2019. Liikunnanohjausta 3-5-vuotiaille lapsille päiväkodissa. Viitattu 20.3. 2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226580/Aittola%20ja%20Pasanen%20opinna%CC%88ytetyo_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Alastalo, M. 2021. Varhaiskasvattajien kokemuksia positiivisesta pedagogiikasta. Viitattu 20.3.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/512737/Opinn%c3%a4ytety%c3%b6.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Anttila, S. & Raski, N. 2022. Positiivisen pedagogiikan merkitys varhaiskasvatuksessa. Viitattu 20.3.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785178/Anttila_Raski.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Bomström, J. & Määttä, N. 2021. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Viitattu 20.3.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497658/OPINN%c3%84YTETY%c3%96%20LAPIN%20AMMATTIKORKEAKOULU.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Eloranta, E. & Hiltunen, L. 2022. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa huoltajien näkökulmasta. Viitattu 20.3.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/751323/Eloranta_Hiltunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Halttunen, J. & Suontausta, M. 2014. Varhaiskasvattajien näkemyksiä 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksesta. Viitattu 20.3.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70847/Halttunen_Johanna_ ja_Suontausta_Mirka.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Helsingin kaupunki. 2023. Päiväkoti Loimi. Viitattu 13.2.2023. <https://www.hel.fi/fi/kasvatus-ja-koulutus/paivakoti-loimi>
- Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma. 2022. Viitattu 2.2.2023. https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI.pdf
- Hujala, E. & Turja, L. 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kukkula, E., & Manninen, M. 2017. 3-6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymisen tutkiminen - työkalu lasten liikunnanohjaajille. Viitattu 20.3.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143115/3-6-vuotiaiden%20lasten%20motoristen%20taitojen%20kehittymisen%20%20tutkiminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 5.5.2023. Liikuntalaki 390/2015 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®

Mannerheimin lastensuojeluliito. 2023. Viitattu 15.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhem-mille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Opetushallitus. 2023. Mitä varhaiskasvatus on? viitattu 2.2.2023. [Mitä on varhaiskasvatus? | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien liikunta suositukset. 2016. viitattu 15.2.2023. [OKM21.pdf \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Talentia. 2023. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 10.2.2023. [Lukusali - Talentia](#)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2022. Viitattu 15.2.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 28.2.2023. [Varhaiskasvatuslaki 540/2018 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®](#)

Julkaisemattomat

Yksikön toimintasuunnitelma. 2023.

Haastattelut 20.4.2023.

Liitteet

Liite 1: Informointikirje & suostumuspyyntö haastatteluun	37
Liite 2: Välikyselylomake	38
Liite 3: Loppukysely	39
Liite 4: Tutkimuslupa	40
Liite 5: Opas	41

Liite 1: Informointikirje & suostumuspyyntö haastatteluun

Hei,

Opiskelemme varhaiskasvatuksen sosionomiksi Laurea ammattikorkeakoulussa ja teemme opinnäytetyötä liittyen 3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioihin, positiivisen pedagogiikan kautta. Tarvitsemme opinnäytetyötämme varten haastateltavia. Haastattelusta saamaamme aineistoa hyödynnetään konkreettisen oppaan laatimiseen, joka on tarkoitus jakaa varhaiskasvatusyksikön käyttöön.

Haastattelut toteutetaan paikan päällä varhaiskasvatusyksikössä. Haastattelu toteutetaan teemahaastattelun muodossa ja haastattelun aiheena ovat positiivinen pedagogiikka, liikuntatuokiot, oppaaseen liittyvät odotukset, sekä ohjauksen suunnittelussa huomioon otettavat asiat. Haastattelut on tarkoituksena toteuttaa maaliskuun 2023 aikana. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluna ja ne äänitetään haastattelun puhtaaksi kirjoitusta varten.

Haastatteluissa tulemme säilyttämään anonymiteetin, eli ammattinimikettä tai nimeä ei tule missään vaiheessa esille haastattelussa tai lopullisessa opinnäytetyössä. Olisimme kiitollisia, jos haastatteluun osallistuisi 3-5 työntekijää aineistonkeruuta varten.

Mikäli haluat osallistua haastatteluun, tutustu ensin liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen niin tiedät, miten henkilötietojasi käsitellään. Tarvitsemme kirjallisen suostumuksen haastattelua varten.

Mikäli haluat osallistua haastatteluun, kirjaa rasti kohtaan (haluan osallistua)

Haluan osallistua opinnäytetyön haastatteluun ____

Suostumuksen voit allekirjoittaa haastattelun yhteydessä paikan päällä.

Ystävällisin terveisin

Jasmin Osman & Ronja Kärkkäinen sosionomiopiskelijat

Laurea-ammattikorkeakoulu

Liite 2: Välikyselylomake

Välikyselylomake

Arviointi 1-5.

1= Täysin erimieltä

2= Jokseenkin erimieltä

3= En osaa sanoa

4= Melko samaa mieltä

5= Täysin samaa mieltä?

1. Mitä mieltä olet oppaan visuaalisuudesta?
2. Onko sisältö sopivan selkeä ja yksinkertainen?
3. Onko tuokiot suunniteltu ikätasoisesti?
4. Onko toiveenne huomioitu?

Liite 3: Loppukysely

Loppukysely

Arviointi 1-5.

1= Täysin erimieltä

2= Jokseenkin erimieltä

3= En osaa sanoa

4= Melko samaa mieltä

5= Täysin samaa mieltä

Kirjoita numerovastauksesi alla olevaan kysymyksen viereen.

1. Onko opas mielestäsi selkeä?
2. Onko oppaassa olevat liikuntatuokit sopivia teidän ryhmänne lapsille?
3. Onko tuokit suunniteltu ikätasoisesti?
4. Onko oppaassa olevat liikuntatuokit käytännöllisiä?
5. Onko positiivisen pedagogiikan tietoisuutesi lisääntynyt?
6. Onko positiivinen pedagogiikka tuonut lisäarvoa liikuntatuokioihin?

Liite 4: Tutkimuslupa



Helsingin kaupunki
Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala
Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen
palvelukokonaisuus

Pöytäkirjanote

1 (3)

13.4.2023

Varhaiskasvatusjohtaja

50 §

Päätös tutkimusluvan myöntämisestä HEL 2023-003365

HEL 2023-003365 T 13 02 01

Päätös

Varhaiskasvatusjohtajan sijainen päätti myöntää tutkimusluvan Jasmin Osman ja Ronja Kärkkäisen amk-opinnäytetyölle "3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden järjestäminen positiivisen pedagogiikan kautta" päätöksen perusteluista tarkemmin ilmenevillä ehdoilla. Tutkimuslupapäätös on voimassa 31.5.2023 saakka.

Päätöksen perustelut

Jasmin Osma ja Ronja Kärkkäinen ovat hakeneet tutkimuslupaa amk-opinnäytetyölle. Kehittämismuotoisen opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa opas päiväkotitoiminnan henkilökunnalle. Oppaassa tulee olemaan konkreettisia liikuntatuokioita, joissa on keskiössä positiivinen pedagogiikka. Opinnäytetyön tavoitteena on oppaan avulla syventää työntekijöiden osaamista liikuntatuokioiden järjestämiseen. Haastattemme kartoittaaksemme työntekijöiden näkemyksiä ja käytämme sitä taustana kehittämistyössämme.

Tutkimusaineisto kerätään ajalla 21.3.2023-31.5.2023. Tutkimusaineisto kerätään kyselyllä ja haastattelemalla henkilökuntaa. Tutkimuksen otoskoko on 3-5 (n=5). Kyseessä on laadullinen tutkimus.

Otokseen osallistuvat yksiköt: Vy liinakko-loimi-varhela

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkittavilta pyydetään kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimusaineistoa käsitellään ja säilytetään tutkimuksen teon ajan hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua, viimeistään 1.6.2023.

Tunnistetietojen käsittely sekä tutkimusrekisteriin kerättävät tiedot on kuvattu tarkemmin tutkimuksen tietosuojailmoituksessa (liite 3).

Postiosoite
PL 51300
00099 HELSINGIN KAUPUNKI
kasvatusjakoulutus@hel.fi

Käyntiosoite
Töysänkatu 2 D
Helsinki 51
www.hel.fi/kasvatusjakoulutus

Puhelin
+358 9 310 8600
Faksi

Y-tunnus
0201256-6

Tilinro
FI2922661800003009
Alv.nro
FI02012566

Liite 5: Opas

3-4-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden järjestäminen positiivisen pedagogiikan kautta

Jasmin Osman & Ronja Kärkkäinen



Sisällysluettelo

- Johdanto
- Positiivinen pedagogiikka
- 3-4-vuotiaiden lasten ohjaus
- liikuntatuokio mallit
- Lähteet
- Tukikuvat tuokioihin

Johdanto

Tämän oppaan tavoitteena on syventää työntekijöiden osaamista liikuntatuokioiden järjestämiseen. Tavoitteena on positiivisen pedagogiikan tietoisuuden lisääminen sekä huomioiminen toiminnassa.

Opas sisältää neljä konkreettista liikuntatuokiomallia joissa positiivinen pedagogiikka on keskiössä.

Lisäksi oppaassa on konkreettisia vinkkejä, kuinka positiivista pedagogiikkaa tulisi toteuttaa.

Oppaassa on myös avattu 3-4-vuotiaiden lasten liikunnanohjaus ja mitä ohjauksessa tulisi huomioida.

Liikuntatuokiomallit on suunniteltu lähdemateriaalin sekä päiväkotiloimen henkilökunnan toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Oppaassa on käytetty lähteenä työntekijöiden haastatteluja sekä teoreettisia lähteitä. Käytetyt lähteet löytyvät oppaan lopusta. Lisäksi oppaan lopussa on tukikuvia ohjausta varten.

Positiivinen pedagogiikka

Mitä on positiivinen pedagogiikka?

Positiivinen pedagogiikka perustuu positiivisen psykologian tieteeseen. Positiivinen psykologia poikkeaa tavanomaisesta psykologiasta voimavaraperustaisen sekä myönteisen korostuksensa myötä.

Positiivista pedagogiikkaa sanotaan myös vahvuuskasvatukseksi. Positiivisessa pedagogiikassa lapsen osallisuus, positiiviset tunteet ja vahvuudet ovat keskiössä. Positiivisessa pedagogiikassa lapsi nähdään aktiivisena toimijana.

Mitä positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa tarkoittaa?

Varhaiskasvatuksessa positiivinen pedagogiikka tarkoittaa laadukasta pedagogiikkaa, lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä, lapsen kunnioittamista ja hyväksymistä omana itsenään, hyviin asioihin keskittymistä, myönteistä asennetta asioihin, aitoa kohtaamista sekä pedagogista rakkautta.

Positiivinen toimintatapa aikuisilla mahdollistaa ryhmään lämpöä ja iloa, jotka tarttuvat myös lapsiin. Kun ilmapiiri ryhmässä on positiivinen, on lapsen miellyttävä tulla päiväkotiin. Tämä näkyy monesti hymynä lapsen kasvoilla, aamun ensimmäisistä hetkistä lähtien. Positiivisen pedagogiikan toteuttamisella ei tarkoiteta ainoastaan sitä, että arki on aina vain juhlaa sekä ruusuilla tanssimista. Haasteet ovat silti paljon kevyempi kohdata, kun perusajatus on myönteinen ja keskittyy hyvään.

Kasvattajan positiiviselle toiminnalle tyypilliset teot ovat melko pieniä ja toteutettavissa helposti. Niillä on kuitenkin äärettömän suuri merkitys lapsille. Kasvattajan positiivisuus asenteena tulee enemmänkin esille hänen suhtautumisena lapsiin, työhön sekä ylipäättänsä elämään. Kuitenkin positiivinen kasvattaja näkee vaivaa positiiviseen ilmapiiriin, olemalla itse ystävällinen, hyväntuulinen ja myönteinen. Pelkästään kasvattajan hymyilemisellä on merkittävä vaikutus lapsiin.

Kaikilla lapsilla on omassa luonteessaan vahvuuksia sekä voimavaroja, mitkä odottavat löytymistään. Aikuisten tehtävänä on saada lapset tietoisiksi näistä ja sanoittaa tätä hyvää. Vahvuuksien hyödyntäminen ja niistä keskusteleminen muuttavat myös aikuisten omaa asennetta työskentelyyn ja suhdetta lapsiin.

Esimerkkejä positiivisen pedagogiikan toteuttamiseen:

- Huolehditään turvallisesta ja lämpimästä ilmapiiristä
- Pidetään huolta kaikista lapsista
- Keskitytään positiiviseen vuorovaikutukseen
- Keskitytään hyvään
- Annetaan positiivista palautetta, niin lapsille kuin työkavereille
- Havainnoidaan onnistumiset

Välittävä ja positiivinen pedagogiikka vahvistavat sekä täydentävät toisiaan. Välittävän kasvattajan asenne on luonteva perusta positiivisen pedagogiikan toteuttamiselle.

Esimerkkejä, miten toteutat positiivista pedagogiikkaa liikuntatuokiossa:

- Kehu ja kannusta lasta
- Ole tasapuolinen, kaikilla lapsilla on samat säännöt
- Avusta lasta tarvittaessa
- Vältä Ei sanan käyttöä
- Ole itse innostunut ja positiivisella asenteella
- Pyri huomioimaan lapsen onnistumiset, älä keskisty epäonnistumisiin.

3-4-vuotiaiden lasten ohjaus

Yksi merkittävimmistä edellytyksistä lasten liikunnan ohjaamiselle on se, että ohjaaja itse eläytyy mukaan lasten harjoituksiin ja leikkeihin sekä rohkaisee kaikkia mukaan toimintaan. Ohjaajan eläytyminen ja innokkuus välittyvät myös lapsiin. Liikunnanohjaamisessa tärkeimpiä lähtökohtia ovat oppiminen sekä yhdessä tekeminen.

Lasten liikunnan ohjaamisessa ohjaajan tulee monipuolisesti ja luonnollisesti vaihdellen käyttää erilaisia opetustyyplejä. Lasten ikä, määrä sekä aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, mikä on parhain ohjaustapa tilanteessa. Kaikki lapset ovat erilaisia oppijoita, jonka vuoksi hyvä ohjaaja tietoisesti vaihtelee omia ohjaustapojansa.

Tärkeintä liikuntatuokioissa on, että kaikki lapset saavat liikkua, pääsevät leikkeihin ja heidän osallisuuttaan on huomioitu tuokioiden suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Ohjaajan on kiinnitettävä huomioita oman puheen pituuteen, jotta lasten mielenkiinto ei hiipuisi nopeasti. Ohjauksen on sisällettävä vähän puhetta, sopivasti liikkeiden näyttämistä sekä lasten liikuttamista mahdollisimman paljon.

Etukäteisvalmistelulla ja itse perehtymällä tuokion sisältöön sekä leikkeihin voi vaikuttaa liikuntatuokioiden sujuvuuteen. Ohjaajan on mietittävä etukäteen missä tilassa pitää tuokiota, minkä pituista tuokiota, mitä välineitä tarvitsee sekä miten havainnoi lasten liikkumista.

Liikuntatuokiomalli 1/ Sisäleikki

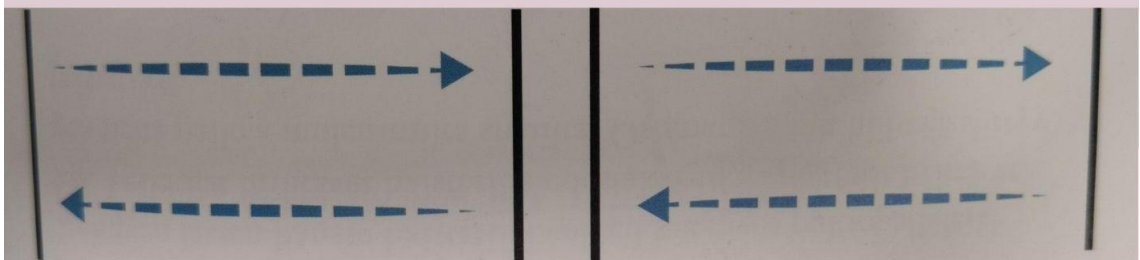


Positiivisen pedagogiikan työote

Aloita tuokio kiinnittämällä huomiota omaan asenteeseen. Vältä kielteisiä sanoja ja käännä ajattelutapasi positiiviseen. Ole mukana leikissä aktiivisesti ja motivoi lapset mukaan omalla innokkuudella!

1. Alkulämmittely

Aloita tuokio jakamalla lapset kahteen eri ryhmään niin, että he asettuvat kahdelle viivalle vastakkain. Lapset saavat juosta omalta viivalta keskellä olevaan viivaan ja pysähtyä viivan päälle. Sitten he saavat juosta takaisin omalle viivalle. Tätä tulisi toistaa ainakin kahteen kertaan.



2. Tasapaino leikki 1

Aseta kuvakortit väärinpäin lattialle. Lapset voivat vuorotellen nostaa yhden kortin kerrallaan. Lapset voi yhdessä ohjaajan kanssa näyttää kuvakortissa olevan liikkeen muille lapsille. Muut lapset toistavat perässä. Lopuksi kaikki voivat keksiä oman liikkeen ja näyttää muille. Liikekuvat ovat liitteenä oppaan lopussa, josta voitte leikata itse valmiiksi tuokiota varten.

3. Tasapaino leikki 2

Anna kaikille lapsille hernepusseja. Tämän jälkeen ohjeista lapsia niin, että ympärille jää omaa tilaa. Ohjaaja antaa ohjeita lapsille hernepusseja liikuttamiseen seuraavasti:

Tee asento, jossa hernepusseja on

- Jalkojen alla/päällä
- Selän alla/päällä
- Vatsan alla/päällä
- Pään alla/päällä
- Niskan alla/päällä
- Navan alla/ päällä

4. Loppurentoutus

Lapset istuvat tai makaavat lattialle. Lapset keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä, esimerkiksi, kellon ääni, hengitys, tai rapina, hetken aikaa. Lopuksi lasten keskustellaan minkälaisia ääniä he kuulivat rentoutuksen aikana.

Liikuntatuokiomalli 2/ Sisäleikki



Positiivisen pedagogiikan työote

Huomioi lasten pienetkin yritykset ja onnistumiset. Kehu ja kannusta lapsia. Voit käyttää tuokion aikana kuvakortteja, jotka ovat liitteenä oppaassa. Käytä esimerkiksi näitä kehuja: Hyvin onnistuit! Kokeile vielä! Sinä osaat! Hyvin menee! Mahtavaa!

1. Alkulämmittely

Alkulämmittelynä on banaanihippa. Banaanihippassa valitaan yksi jäänyt lapsi, joka ottaa muita kiinni. Kun lapsi saadaan kiinni hipassa, hän nostaa kädet ilmaan "banaaniksi". Tämän jälkeen toiset lapset voivat pelastaa hänet avaamalla kädet auki eli "kuorimalla banaanit".



2. Pallon kuljetusleikki

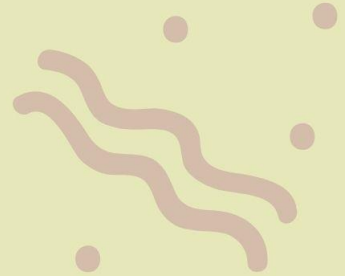
Anna kaikille lapsille omat pallot. Lapsille annetaan ohjeita miten palloa kuljetetaan tai liikutetaan eri tavoin. Valmiita ohjekuvia on liitteenä oppaan lopussa.

Tee asento jossa pallo on:

- Jalkojen välissä
- Käinälössä
- Selän päällä

Kuljeta palloa:

- Korkealla
- Matalalla
- Eteenpäin
- Taaksepäin
- Sivulle
- Nopeasti



3. Loppurentoutus

Laita taustalle rentouttavaa musiikkia. Jaa lapset pareittain. Anna jokaiselle parille joku pieni pallo esimerkiksi, hierontapallo tai tennispallo. Lapset saavat vuorotellen hieroa toisiaan selkään pallolla.



Liikuntatuokiomalli 3/ Ulkoleikki



Positiivisen pedagogiikan työote

Kiinnitä huomiota omaan äänensävyysi. Ole tasapuolinen ja huomioi kaikki lapset. Älä takerru siihen, jos lapsi tekee radan väärin. Auta tarvittaessa. Tuokiossa tärkeintä on positiivinen ilmapiiri ja se, että lapset saavat liikkumisen iloa!

1. Alkulämmittely

Alkulämmittelyksi maa-meri-laiva leikki. Leikkiin tarvitaan kolme viivaa, jotka merkitään maahan. Nämä ovat maa-meri- ja laiva. Leikkijät asettuvat keskimmäiselle viivalle, joka on laiva. Ohjeistajana aluksi aikuinen, joka huutaa jonkin näistä sanoista. Pelaajat tippuvat pelistä pois, mikäli juoksevat väärälle viivalle. Se leikkijä, joka on viimeisenä mukana pelissä voittaa.

2. Pallorata

Tarkoituksena on, että lapset pääsevät pujottelemaan, kuljettamaan ja heittämään palloa. Ohjaaja näyttää esimerkkiä liikkeiden ja radan kulkemiseen.

Valmista rata seuraavasti:

- Aseta tötteröt pihalle sinne tänne. Hyödynnä pihalla olevat puut.
- Merkitse lähtöviiva esim. hyppynarulla.
- Aseta jalkapalloseinään liikekuva, jossa tarkoituksena on, että lapsi heittää pallon seinän yli toiselle puolelle.
- Hyödynnä hulavanteita, joiden läpi pallo tulee kuljettaa, käytä laatikoita, joihin lapsi voi heittää pallon
- Tämän jälkeen lasten tulisi kuljettaa pallo lähtöviivalle.
- Voitte muokata rataa lasten kanssa ja esim. kulkea radan hitaasti tai nopeasti liikkuen.



4.

Loppurentoutus

Lopuksi lapset saavat kertoa mikä oli palloradassa kaikkein kivointa, mikä oli kaikkein haastavinta, ja mitä lapset haluisivat tehdä ensikerralla.

Liikuntatuokiomalli 4/ Ulkoleikki



Positiivisen pedagogiikan työote

Liikuntatuokion aikana anna lasten innostua! Anna lasten ilon näkyä ja kuulua. Muista antaa lopuksi palautetta lapsille jaksamisesta. Kiitos kun jaksoit odottaa! Kiitos kun jaksoit leikkiä! Kiitos kun autoit kaveria! Kiitos kun keräsit lelut! Muista myös käyttää palautteen antamisessa kuvatukia esim. Hymynaamaa tai peukkua.

1.

Alkulämmittely

Tee kaksi viivaa vastakkain. Lapset menevät toiselle viivalle seisomaan ja ohjaaja antaa lapsille ohjeita, millä tavalla lasten tulee siirtyä vastapäätä olevalle viivalle. Tarkoituksena on harjoitella mm. tasapainoa, kehonhallintaa ja hahmottamista.

- Käveleminen
- Hyppiminen yhdellä jalalla
- Hyppiminen tasajalalla
- Juokseminen
- Takaperin kävely
- Laukkaaminen
- Karhukävely
- Varvaskävely



2.

Leikkivarjo pallolla

Ohjaa lapset leikkivarjon ympärille. Aseta pallot leikkivarjon keskelle. Ohjeista lapset ottamaan molemmilla käsillä leikkivarjosta kiinni. Lasten tulisi nostaa ensin leikkivarjoa hitaasti ylös ja sen jälkeen nopeuttaa leikkivarjon nostamista asteittain. Tarkoituksena on, että pallot pysyisivät leikkivarjon keskellä.

3.

Leikkivarjo pallolla 2

Yksi lapsista menee leikkivarjon alle. Muut lapset ottavat leikkivarjosta kiinni ja heiluttelevat varjoa rauhallisesti. Varjon alla oleva lapsi käy satunnaisessa järjestyksessä koskemassa muiden lasten varpaita. Aina kun varjon alla oleva lapsi koskettaa jonkun varpaita, menee hänkin varjon alle. Loppujen lopuksi kaikki lapset ovat varjon alla.



4.

Loppurentoutus

Lapset etsivät lopuksi luonnosta jonkun asian esimerkiksi, kivi, käpy, lehti, oksa, hiekka tai havunneulanen. Jokainen lapsi saa vuorollaan kertoa muille omasta luonnon kappaleestaan ja muut yrittävät arvata mikä se on.

Lähteet

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa- toteuta käytännössä. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, E. 2018. Loruloikkia- ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa.2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikunta leikkejä ja- tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Tallinna: Lasten keskus.

Ruotsalainen, S. 2020. Hyppää Hippaa- motoristen taitojen leikkikirja. Helsinki: lasten keskus.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. Huomaa hyvä- näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus

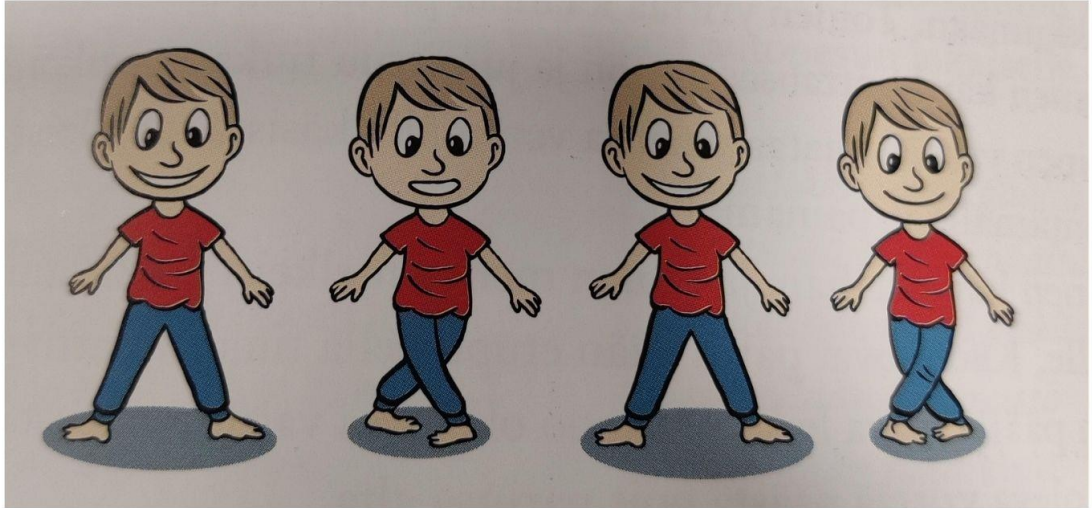
Tasapainoleikki 1. Kuvat



Tasapainoleikki 1.kuvat



Tasapaino leikki 1. kuvat



Pallonkuljetus leikin kuvat.



Pallonkuljetus leikin Kuvat.



Kuvia positiivisen pedagogiikan toteuttamiseen
työntekijöille

Onnistuit



Hienoa!



Hyvin menee!



Kokeile vielä



Mahtavaa!



Sinä osaat!



Kuvia positiivisen pedagogiikan toteuttamiseen
työntekijöille

Onnistuit



Hienoa!



Hyvin menee!



Kokeile vielä



Mahtavaa!



Sinä osaat!

