



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen päiväkodissa

Järvinen, Elina & Olin, Minna

2013 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen päiväkodissa

Järvinen, Elina & Olin, Minna
Fysioterapia
Opinnäytetyö
Syyskuu 2013

Järvinen, Elina & Olin, Minna

Lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen päiväkodissa

Vuosi

2013

Sivumäärä

66

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda lasten fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli Pakkalanrinteen päiväkodin Ruusukuja-ryhmän arkeen. Toimintamallin tavoitteena oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta sisätiloissa päiväkodin arjessa. Monessa tutkimuksessa on tullut ilmi, että päiväkotikäiset lapset eivät ole fyysisesti tarpeeksi aktiivisia. Opinnäytetyö pyrki palvelumuotoilun kautta luomaan liikunnallisen toimintamallin, jota päiväkodin henkilökunta voisi käyttää aktivoidakseen lapsia fyysisesti.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja koostuu toiminnallisesta sekä kirjallisesta osuudesta. Teoreettinen viitekehys sisältää seuraavat osa-alueet: fyysisen aktiivisuuden määritelmä, fyysisen aktiivisuuden vaikutus lasten terveyteen, lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä lasten motorinen kehitys.

Toimintamalli perustuu viiteen motoriseen perustaitoon: kävely ja juoksu, hyppy, välineen kuljettaminen, heittäminen ja kiinniotto sekä pallon potkaisu. Päiväkotiryhmän omaan tilaan rakennettiin toiminnallinen piste, missä kyseistä taitoa sai harjoitella päivän aikana. Tämän lisäksi vessojen läheisyyteen laitettiin kortit, joissa oli viikon teeman mukainen tehtävä, jonka pystyi suorittamaan paikallaan vessassa käynnin yhteydessä. Näiden lisäksi ryhmätilan ovela oli kuva jostain eläimestä, jonka tavoin ryhmätilasta poistuttaisiin. Kaikki muualla kuin omissa ryhmätilassa tapahtuneet siirtymät toteutettiin viikon eläinteeman mukaisesti.

Toimintamallia kokeiltiin kolmen viikon ajan niin, että kutakin perustaitoa harjoitettiin viikon ajan. Kahden ensimmäisen viikon aikana laitoimme toimintapisteet valmiiksi edellisen viikon viimeisenä päivänä. Viimeisellä viikolla ryhmän henkilökunta rakensi toimintapisteet itse. Rakensimme toimintapisteet etukäteen, jonka jälkeen henkilökunta ja lapset saivat kokeilla toimintapisteitä. Näin ne tulivat tutuiksi seuraavaa viikkoa varten ja henkilökunta ymmärsi harjoitteiden tavoitteet. Saimme viikosta aina suullisen arvion ja lopuksi henkilökunta arvioi toimintamallin onnistuneisuutta sekä toimivuutta kirjallisesti.

Henkilökunta koki toimintamallin hyväksi ja selkeäksi. Kolmen viikon pilottijakso lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta sisätiloissa sekä ulkona. Lapset ottivat toimintamallin omakseen ja olivat innostuneita kokeilemaan erilaisia motorisia perustaitoja. Henkilökunta koki saaneensa vinkkejä liikuntavälineiden hyödyntämiseen pienissä sisätiloissa ja toimintamallista työkaluja arkeen. Toimintamalli herätti päiväkodin henkilökunnan keskuudessa positiivista keskustelua fyysisen aktiivisuuden tukemisen tärkeydestä päiväkodin arjessa.

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, lapset, päiväkotikäiset ja motoriset perustaidot

Järvinen, Elina & Olin, Minna

Supporting children´s physical activity in a daycare centre

Year	2013	Pages	66
------	------	-------	----

The aim of the thesis was to create a model for the everyday use in Pakkalanrinne daycare centre's Ruusukuja group to support children's physical activity. The aim was to increase the children's physical activity in their everyday life in the centre. Many studies have shown that children at this age are not physically active enough. Using a service design approach, this thesis sought to create an exercise model which the daycare centre's staff could use to increase the children's physical activity.

The thesis is functional and consists of an operational part and a written report. The theoretical framework includes the following areas: the concept of physical activity, the impact of physical activity to children's health, recommendations for children's physical activity and the development of children's motor skills.

The model is based on five basic motor skills: walking and running, jumping, carrying an item, throwing and catching, as well as kicking a ball. A specific place for activities was created in the daycare centre facilities where the children could exercise the above-mentioned skills during the day. In addition, thematic activity cards were placed near the bathrooms. These contained a specific exercise based on a weekly changing theme which the children could then practise while queuing for the bathroom. Thirdly, a weekly-changing picture of an animal was placed at the exit of the group space which the children then imitated when leaving the space. All the transitions from the group space were carried out following the different animal themes.

The model was tested for a three week period so that the basic skills were each practised for one week at a time. We built the places for activities in advance so that the staff and children could try them out and become more familiar with the exercises for the following week, and the staff would understand the aim of the exercises. For the first two weeks we visited the centre to set up the places for activities and in the final week, the staff themselves set up the places. We received oral feedback from the staff after each week and, at the end, they evaluated the successfulness and functioning of the model in writing.

The staff found the model to be useful and easy-to-use. The three-week pilot period increased the children's physical activity both indoors and outdoors. The children took to the model easily and were enthusiastic in trying out the different basic motor skills. The staff felt that the model provided them with tools for everyday use and good tips about making use of exercise equipment in a small indoor space. The model also raised positive discussion among the daycare staff about the importance of supporting children's physical activity in the centre's everyday activities.

Keywords: Physical activity, children, daycare center and motor skills

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tausta	8
2.1	VKK-Metro	8
2.2	Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry.....	8
2.3	Lasten ennaltaehkäisevä fysioterapia	9
3	Opinnäytetyön teoreettinen perusta	10
3.1	Lasten motorinen kehitys ja motoriset perustaidot.....	10
3.2	Lasten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys	11
3.2.1	Fyysinen ja motorinen kehitys	11
3.2.2	Psyykinen kehitys	12
3.2.3	Sosiaalinen kehitys	13
3.3	Fyysinen aktiivisuus.....	14
3.3.1	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lasten terveyteen	14
3.3.2	Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	15
3.4	Päiväkoti liikunnallisena kasvattajana	15
4	Aikaisemmat tutkimukset.....	16
5	Tutkimusmenetelmät.....	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	18
5.2	Palvelumuotoilu	18
5.3	Havainnointi.....	19
6	Toiminnan lähtökohdat	19
6.1	Tarkoitus ja tavoitteet	19
6.2	Prosessin eteneminen	20
6.3	Kohderyhmä.....	21
6.4	Toteutusympäristö	21
7	Toiminnan toteuttaminen	22
7.1	Havainnointi päiväkodissa	22
7.2	Toimintamallin kuvaus	22
7.3	Fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli päiväkotiin.....	23
7.3.1	Ensimmäinen viikko: juoksu tai kävely	24
7.3.2	Toinen viikko: hyppy.....	25
7.3.3	Kolmas viikko: kuljetus.....	27
7.3.4	Neljäs viikko: heittäminen ja kiinniottaminen	28
7.3.5	Viides viikko: pallon potkaiseminen	29
7.4	Toimintamallin toteuttaminen.....	30
7.4.1	Ensimmäinen toimintaviikko	31
7.4.2	Toinen toimintaviikko	33

7.4.3	Kolmas toimintaviikko	34
7.4.4	Yhteenveto arviointilomakkeista	36
8	Eettisyys ja luotettavuus	37
9	Pohdinta	38
	Lähteet	43
	Kuvalähteet	45
	Kuvat	47
	Taulukko.....	48
	Liitteet.....	49

1 Johdanto

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus lapsille on nykypäivänä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Lasten tulisi liikkua suositellut kaksi tuntia päivässä niin, että liikunta sisältäisi monipuolisesti motoristen perustaitojen harjoittelua erilaisissa ympäristöissä (Sääkslahti 2007, 39). Vahvimmat terveydelliset perusteet lasten ja nuorten liikunnassa ovat tuki- ja liikuntaelimistön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset sekä liikuntatottumusten muotoutuminen ja säilyminen aikuisuuteen asti (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 84).

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti meidän yhteinen kiinnostuksemme lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja sen puutteeseen. Luettuamme aikaisempia tutkimuksia, joissa oli tutkittu lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa päiväkodeissa, kiinnostuimme aiheesta vielä lisää. Halusimme tuottaa päiväkotiin jotain konkreettista, joka tukisi lasten fyysistä aktiivisuutta, sillä tuloksista ilmeni, ettei lasten fyysinen aktiivisuus usein ole päiväkodeissa riittävää. Länsimaisilla yhteiskunnilla onkin suuri haaste nykypäivänä säilyttää ihmisten fyysinen toiminta- ja työkyky. Myös suomalaisessa yhteiskunnassa on perusteltua pitää liikuntaa tärkeänä, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa laajemminkin kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Laakso 2007, 19-21).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin Pakkalanrinteen päiväkotiin työelämälähtöisesti. Selvitimme henkilökunnan mielipiteiden perusteella, mitä he toivoivat toimintamalliltamme ja lopuksi, kuinka se käytännössä toimi. Arvioimme työllemme asettamiemme tarkoitusten ja tavoitteiden onnistumista henkilökunnan arviointilomakkeen avulla, jossa henkilökunta arvioi fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä sekä toimintamallin toimivuutta päiväkodissa. Yhdistimme työhömmme lisäksi havainnoinnin laadullisesta tutkimuksesta, koska halusimme saada selville valitun ryhmän normaalin arjen aikataulun sekä heidän toimintatapojansa.

Tarkoituksena oli luoda toimintamalli Ruusukuja-ryhmän arkeen ja tavoitteenamme oli, että se tukisi lasten fyysistä aktiivisuutta sisätiloissa. Toimintamalli toteutettiin 3-5-vuotiaiden päiväkotilasten ryhmälle ja henkilökunnalle. Tuotimme lisäksi päiväkodille julisteen, josta löytyy oleelliset tiedot fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä terveydelle sekä havainnollistavia kuvia erilaisista liikuntatavoista. Toimintamalli suunniteltiin viiden viikon pituiseksi, josta päiväkoti toteutti kolme viikkoa pilottikoikeiluna. Tarkoituksena oli myös antaa työntekijöille uusia ideoita ja työvälineitä tukemaan lapsien liikkumista päiväkodin arjessa. Olisikin hyvä, jos päivähoiton henkilökunta huolehtisi, että lapset saisivat käyttöönsä liikunnan perusvälineistöä myös silloin, kun he leikkivät omia leikkejänsä (Sääkslahti 2007, 39).

2 Opinnäytetyön tausta

2.1 VKK-Metro

VKK-Metro on pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämissyksikkö, jonka tarkoituksena on luoda, ylläpitää ja kehittää pääkaupunkiseudun verkostomaista kehittämistyötä ja varhaiskasvatuksen käytännöstä lähtevää käytäntö- ja kehittämistutkimuksen rakennetta. VKK-Metro sisältää sekä pysyvää, rakenteita luovaa kehittämistä, että vaihtuvia hankkeita. Tutkimus ja kehittäminen muodostavat kokonaisuuden, jolla tavoitellaan arjen työn parantamista. VKK-Metrossa tutkimus tuodaan lähelle ja osaksi käytännön työtä. Työntekijöille tarjotaan väylä, jonka kautta käytännön haasteisiin voidaan tutkimuksen avulla etsiä ja löytää ratkaisuja. VKK-Metron ydin on tutkimuspäiväkotiverkosto, jonka hankkeilla on tarkoitus lisätä varhaiskasvatuksen tutkimustietoa ja sen soveltamista varhaiskasvatuksen kehittämisessä. (Pääkaupunkiseudun sosiaali-alan osaamiskeskus.)

Opinnäytetyömme kuuluu VKK-Metron Katse Lapseen -hankkeeseen, mutta kohdepäiväkotimme Pakkalanrinne ei kuulu VKK-Metron yhteistyöpäiväkoteihin. Hankimme itse mainitun yhteistyöpäiväkodin opinnäytetyötämme varten. Meitä kiinnosti työstää opinnäytetyö lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja päädyimme tuottamaan 3-5-vuotiaille lapsille päiväkodin sisätiloihin toimintamallin, joka tukisi lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta.

2.2 Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry

”Valo on Suomen Liikunnan ja Urheilun, Nuoren Suomen, Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Olympiakomitean kesällä 2012 perustama kattojärjestö, jonka tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa, urheilua ja kansalaistoimintaa. Valo on suomalaisen liikunnan ja urheilun yhdistävä voima.” (Nuori Suomi 2013.1.)

Käytämme työssämme kuvia ja kortteja, jotka kuvastavat liikuntatehtävää. Kuvat ovat Nuoren Suomen liikuntasuunnitelma -palvelusta. Käytimme päiväkodista lainattuja kortteja, joissa lukee Nuori Suomi, joka on nykyisin Valo. Mainituissa korteissa on siten vanha nimi.

2.3 Lasten ennaltaehkäisevä fysioterapia

Länsimaisilla yhteiskunnilla on suuri haaste nykypäivänä säilyttää ihmisten fyysinen toiminta- ja työkyky. Suomalaisessa yhteiskunnassa on perusteltua pitää liikuntaa tärkeänä, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa laajemminkin kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Suomessa on arvioitu monestakin eri näkökulmasta liikunnan avulla saavutettuja terveysvaikutuksia. Esimerkiksi liian vähäisen liikunnan on arvioitu aiheuttavan vuodessa 100-200 miljoonaa euroa terveystaloudellisia kustannuksia julkiselle sektorille. Pitkään onkin puhuttu yhteiskunnan koneellistumisesta sekä ihmisten passivoitumisesta. Nykyään jopa lapsista on havaittavissa elämäntapa, jossa kaikki vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat pelkästään istuen, ilman minkäänlaista fyysistä aktiivisuutta. (Laakso 2007, 19-21.)

Nyky-yhteiskunnassa liikunnan harrastamiselle on selkeät perustelut ja sen takia kasvattaminen liikuntaan tulee nähdä yhtenä keskeisistä kasvatustavoitteista. Tutkimustuloksissa on osoitettu, että lapsuus- ja nuoruusiän liikuntaharrastus voi lisätä aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä jopa yli kymmenkertaiseksi verrattuna sellaisiin lapsiin ja nuoriin, jotka eivät ole harrastaneet mitään. (Laakso 2007, 19-21.) Lasten liikunnan merkitys aikuisiän liikunnalle välittyneekin ainakin psykologisten (liikuntamyönteisyys, positiiviset kokemukset) ja sosiaalisten tekijöiden (liikuntaa harrastavat ystävät) kautta (Fogelholm ym. 2011, 84).

Esikouluikää lähestyttäessä lasten yksilölliset erot liikunnan määrässä kasvavat huolestuttavasti. Tämä on huolestuttavaa kahdesta syystä: ensiksikin siksi, että jo näin nuorten lasten fyysisestä aktiivisuudesta alkaa tulla pysyvä piirre. Toisaalta lapsen tulisi liikkua, koska liikkussa sensorinen integraatio luo kouluikää lähestyttäessä tärkeitä oppimisen edellytyksiä. (Sääkslahti 2007, 39.) Varhaislapsuudessa syntyvät pysyvät asenteet ja tottumukset ja näin syntyvät myös liikuntatottumukset. Lapsen elämän ollessa hyvin passiivista hän tottuu siihen ja asennetta on vaikea muuttaa enää aikuisenakaan. Lasten istuttaminen television tai tietokonepelien ääreen ei edistä myönteistä asennetta liikuntaa kohtaan. Pienten lasten istuttaminen erilaisiin tuoleihin tai leikkikehiin ei edistä myöskään lapsen motorista kehitystä samalla tavalla kuin vapaa liikkuminen. Tällaisilla toimilla on myös kansanterveydellinen näkökulma. On aika pelottavaa ja valitettavaa, että nykyään huonokuntoiset ja ryhtivikaiset lapset eivät ole harvinaisuuksia edes päiväkodeissa. (Karvonen 2000, 29.)

Fysioterapian näkökulmasta tavoitteena on luoda Pakkalanrinteen päiväkotiin toimintamalli, jossa pystyttäisiin ennaltaehkäisemään tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä opettamaan lapsesta lähtien liikunnan tuomia terveysvaikutuksia. Toiveena olisi, että varhaiskasvatuksessa korostuisi ajatusmalli, joka tukisi fyysisesti aktiivisia toimintoja sekä terveyskasvatusta.

3 Opinnäytetyön teoreettinen perusta

3.1 Lasten motorinen kehitys ja motoriset perustaidot

Motorinen kehitys tarkoittaa progressiivisiä muutoksia motorisissa toiminnoissa, jotka muodostuvat lapsen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Motorista kehitystä edistää motorinen oppiminen, joka perustuu vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutokseen. Lasten toistaessa riittävän useasti harjoiteltavaa asiaa, heidän motoriset taitonsa automatisoituvat. Näin ollen aivoihin muodostuu malli opittavasta suorituksesta ja ulkoisena tuloksena on havaittavissa hyvin järjestynyt kokonaisuus kyseisestä suorituksesta. Tällöin taidot ovat automatisoituneet niin, että ne mahdollistavat huomion kiinnittämisen myös muihin asioihin sekä taitojen soveltamisen erilaisiin olosuhteisiin. (Autio 2007, 54; Numminen 1997, 11; Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 1997, 254.) Motoriset perustaidot pitävät sisällään kävelemisen, juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen, kiinniottamisen, potkaisemisen ja lyömisen. Motorinen oppiminen etenee motoristen perustaitojen oppimisesta vaativampiin eriytyneisiin lajitaitoihin. (Numminen 1997, 11; Karling ym. 1997, 253.)

Lapsen liikkuminen on aluksi hyvin eriytymätöntä ja kömpelöä. Liikkeissä on erotettavissa koko kehon tai suurten osien liikkeitä, jolloin liikkuminen on karkeamotorista. Seuraavaksi liikkeet kehittyvät hienomotorisiksi eli liikkeistä tulee sirompia, tarkempia ja ne eriytyvät. (Autio 2007, 53-54.) Gallahuen mukaan perusliikkumistaidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä käsittelytaidot (Gallahue & Ozmun 2006, 187). Erityisesti tasapainotaitoihin pitäisi kiinnittää huomiota. Dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan sitä, kun lapsi liikkuessaan yrittää pitää tasapainoa yllä. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan vastavuoroisesti sitä, kun lapsi on paikallaan tietyssä asennossa. Nämä tasapainotaidot kehittyvät erityisesti viiden ja seitsemän ikävuoden välillä. Niitä taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen esimerkiksi kävellen, juosten tai kiiveten kutsutaan liikkumistaidoiksi. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin taitoihin, jossa lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä sekä hienomotorisiin taitoihin, jossa lapsi saavuttaa tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Karkeamotorisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku, pompotus ja lyönti. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat taas piirtäminen, saksilla leikkaaminen, soittaminen ja kengännauhojen solmiminen. (Karvonen 2000, 34.)

Ikävaiheet kolmesta viiteen vuotta ovat itsenäisen liikkumisen ja jokapäiväisessä elämässä tarvittavien motoristen perustaitojen opetteluun aikaa (Sääkslahti 2007, 35). Piaget'n kehitysteorian mukaan liikkuminen on lapselle tärkeä portti maailmaan (Zimmer 2001, 41). Kolmesta vuodesta kuusivuotiaaksi asti lasten motoriikan kehityksessä tapahtuu kehityksen perusperiaatteita, kuten kontralateraalista myötäliikettä eli toinen puoli, esimerkiksi vasen käsi,

myötäilee liikkeitä, joita lapsi ensin tekee vain toisella puolella, esimerkiksi oikealla kädellä. Lihaksiston hypertonia tarkoittaa sitä, että lapsi käyttää liikkeiden toteuttamiseen ensin liikaa voimaa ja liian suurta lihasjännitystä. Sen takia näyttää kuin liikkeet olisivat kömpelöitä, mutta johtuvatkin kuitenkin luonnollisesti vain hiomattomista ohjauskyyvyistä. (Zimmer 2001, 58.)

3.2 Lasten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Ihmisen kehitystä on yleisesti tarkasteltu erottelemalla fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue toisistaan. Nämä osa-alueet kuvastavat kehityksen kokonaisvaltaisuutta. Muutokset fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen alueilla ovat toisiinsa sidoksissa, joten kun jokin alue kehittyy, tapahtuu muutoksia myös muilla alueilla. Kehitys on kokonaisvaltaista ja dynaamista. Esimerkiksi lapsen oppiessa kävelemään muutoksia voidaan havaita motorisessa toiminnassa ja samalla myös lapsen psyykinen ja sosiaalinen maailma avartuu. Yhden osa-alueen kehitys on edellytys muiden alueiden tasapainoiselle kehitykselle. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30.)

3.2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Fyysinen ja motorinen kehitys sisältää ihmisen fyysisen kasvun ja liikkeiden kehityksen, mikä on lapsen ensimmäisinä elinvuosina huomattavaa. Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttavat oleellisesti perintötekijät ja elinympäristö. Fyysinen kehitys noudattaa tiettyä järjestystä ja etenee päästä jalkoihin ja vartalon keskeltä ääriosiin. Liikkeet tarkentuvat koko ajan lapsen kehittyessä ja kasvaessa vanhemmaksi. Motorinen kehitys vaatii hermoston kypsymistä riittävälle tasolle ja ympäristön antamia aktiivisia virikkeitä. Lapsen oma motivaatio ympäristön tutkimiselle tukee liikkumista ja motorista kehitystä, koska liikkuminen vaatii kehon kontrollia ja lihasvoiman kehittymistä. Fyysinen ja motorinen kehittyminen on hyvin yksilöllistä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011, 17-19.)

Kolmevuotiaana lapsi harjoittelee molemmilla jaloilla hyppimistä, ajaa kolmipyöräisellä sekä jäljittelee motorisia taitoja toisten mallista. Mielenkiinto kolmesta neljään vuotiaana vaihtuu tiuhaan ja lapset vaihtavatkin leikkejä nopeaan tahtiin. Neljävuotiaana lapsi osaa hypätä yhdellä jalalla sekä kävelee portaat alas vuoroaskelin. Viisivuotiaana lapsi oppii ajamaan polkupyörää, hiihtämää ja luistelemaan. Viisivuotiaan lapsen tasapaino on jo hyvin kehittynyt ja kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet ovat olemassa. Lapsi osaa 4-5-vuotiaana yhdistellä eri liikkumismuotoja, esimerkiksi juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniottamista. Koordinaatio- ja tasapainokyky edistyvät tässä vaiheessa. Karkeamotoristen taitojen ohella myös hienomotoriset taidot kehittyvät. Vaikka iän karttuessa lapset pystyvät keskittymään

yhä paremmin, niin vielä 5-6-vuotiaaltakaan ei kannata vaatia liikaa ja olettaa, että heidän keskittymiskykynsä on loputon. (Karling ym. 1997, 13; Zimmer 2001, 63-64.)

Seuraavassa taulukossa 1 Nurmira ym. (2009, 20) kuvaa 3-6-vuotiaan lapsen karkeamotorista kehitystä esimerkkien avulla.

3-4 vuotta	4-5 vuotta	5-6 vuotta
riippuu käsillä tangosta	hyppii taaksepäin	kantaa raskaita esineitä
kävelee takaperin, sivuttaisiin	laukkaa	harjoittelee uimista, hiihtoa, luistelua
heittää tennispalloa	saa pallon kiinni	lyö palloa mailalla
potkii palloa	kävelee puomilla lyhyen matkan	hyppää narua
ottaa vauhtia keinussa		ajaa polkupyörällä apupyörillä, harjoittelee ilman apupyöriä

(Nurmira ym. 2009, 20.)

Taulukko 1: Motorinen kehitys

3.2.2 Psyykinen kehitys

Psyykinen kehitys alkaa jo lapsuudessa ja sisältää muun muassa kognitiivisten eli tiedollisten toimintojen kehityksen sekä persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedonkäsittelyyn liittyvien toimintojen kehittymistä. Näitä toimintoja lapsella ovat havaitseminen, kieli, muistaminen, oppiminen, ajattelu, suunnittelu, ongelmanratkaisu, päättely, päätöksenteko, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky. Lapsen kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat perimä ja ympäristötekijät sekä lapsen omat kiinnostuksen kohteet ja aktiivisuus. Varhaislapsuudessa opitaan asioita parhaiten toistamalla ja jäljittelemällä uusia asioita. Kognitiivisen kehityksen perusta on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa eli merkityksellisessä toiminnassa lapsen ja aikuisen välillä. (Nurmira ym. 2011, 33-34.) Lasten kognitiivisten toimintojen kehittyminen ja oppiminen kolmevuotiaasta viisivuotiaaksi on nopeaa. Lasten ollessa kolme vuotta hän oppii noin kymmenen uutta sanaa päivässä ja on kiinnostunut uusista taidoista. Neljävuotiaat lapset kyselevät paljon erilaisista asioista ja haluavat tietää maailmasta sekä kykenevät käyttämään mielikuvitustaan paljon. Lasten ollessa viisivuotiaita he pystyvät muistamaan kolmiosaisia ohjeita ja harjoittelevat ryhmässä keskittymistä. (Vilén ym. 2006, 146.)

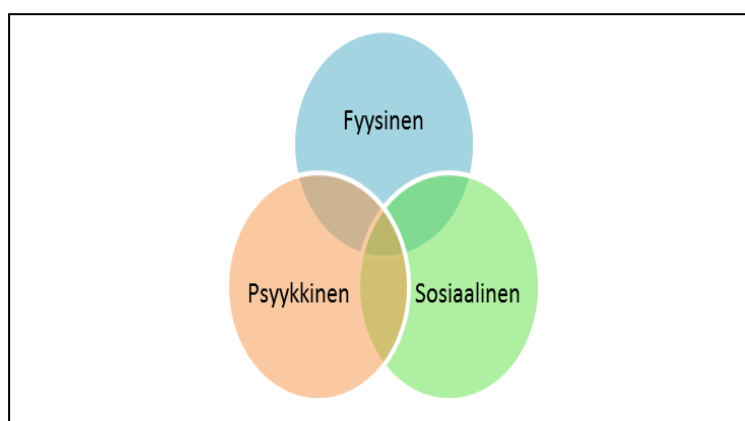
Persoonallisuus on moniulotteinen käsite. Siihen voidaan katsoa kuuluvan useita asioita, kuten minuus, luonne, temperamentti, itsetunto, arvot ja asenteet. Persoonallisuus on yksilön ainutkertainen psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien yhdistelmä, joka kehittyy ympäristön, perimän ja oman suuntautuneisuuden vuorovaikutuksen tuloksena. (Nurmira ym. 2011, 21-22.) Persoonallisuuden kehittymisen prosessissa yksilö etsii omaa minäänsä, joka

tapahtuu aina suhteessa muihin ihmisiin. Lapsi alkaa tiedostaa, millainen hänen odotetaan olevan ja mihin hän pystyy. Varhaislapsuudella on vahva merkitys persoonallisuuden kehittämisessä. (Vilén ym. 2006, 148.)

3.2.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys käsittää ihmissuhteet ja sosiaalisen vuorovaikutuksen, joiden kehitys on kiinteästi yhteydessä toinen toisiinsa (Kuva 1) ja niiden erottaminen toisistaan on vaikeaa. Sosiaalisella kehittämisellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja yhteisöiden jäseneksi. Ihmisellä on synnynnäinen taipumus liittyä muihin ihmisiin. Sosiaaliset suhteet muuttuvat ja laajenevat kehittymisen myötä. Varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat tärkeä perusta, jolle tulevat ihmissuhteet rakentuvat. (Nurmiranta ym. 2011, 45.)

Lasten ollessa kolmevuotiaita he ovat kiinnostuneita leikkikavereista ja harjoittelevat yhdessä leikkimistä ja niiden sääntöjä. Kolmevuotiaat nauttivat aikuisten kanssa touhuamisesta. Lasten ollessa neljävuotiaita he osaavat leikkiä kaverin kanssa kahdestaan, mutta tarvitsevat vielä aikuisen apua esimerkiksi ristiriitatilanteissa ja sääntöjen kertaamisessa. He ovat kiinnostuneita roolileikeistä. Tässä iässä lapset ovat kiinnostuneita siitä, mitä muut heistä ajattelevat. Lasten ollessa viisivuotiaita he osaavat leikkiä jo pitkään ja leikkien teemoja halutaan jatkaa seuraavana päivänä eteenpäin. He ymmärtävät useimmiten, mikä toisesta tuntuu pahalta, mutta saattavat kuitenkin toimia itsekeskeisesti. Viisivuotiaat työstävät erilaisia vuorovaikutustaitoja leikeissään. (Vilén ym. 2006, 159-160.)



Kuva 1: Havainnollistava kuva kokonaisvaltaisesta kehityksestä

3.3 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on mikä tahansa lihassupistusten aikaansaama kehon liike, joka muuttaa energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi. Fyysinen aktiivisuus on välttämätön elimistön rakenteille ja toiminnoille. Keskeistä fyysisessä aktiivisuudessa on lihasten supistuminen ja siitä aiheutuva energiankulutus. Lapsilla vähimmäismäärä toteutuu yleensä päivittäisissä toiminnoissa. Tämä ehkäisee liikkumattomuuden haittoja ja tuottaa kohtalaista terveyttä ja toimintakykyä. (Fogelholm ym. 2011, 20; Miettinen 2000, 18.)

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta määritellään eri tavoin. Liikunta määritelmänä toteutetaan yleensä suunnitelmallisesti ja säännöllisesti suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen, joka taas liitetään arkipäiväisiin toimintoihin. Useasti fyysinen aktiivisuus on energiankulutukseltaan kevyttä tai kohtalaista. Liikunta on energiankulutukseltaan korkeampaa ja sen tarkoituksena on yleensä kunnan tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen. (Fogelholm ym. 2011, 27-29.) Fyysinen passiivisuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta. Fyysistä passiivisuutta on esimerkiksi jonossa seisominen tai istuminen paikallaan. (Fogelholm ym. 2011, 29.)

3.3.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lasten terveyteen

Lasten arkipäiväisen hyvinvoinnin perustana ovat terveellinen ravinto, riittävä lepo ja mahdollistettu riittävä fyysinen aktiivisuus. Lapset tarvitsevat säännöllistä, jopa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta kehittyäkseen tasapainoisesti. Lapsen elimistö tarvitsee riittävästi ärsykeitä, jotta se voi kehittyä suorituskykyiseksi. Suurimmissa elinjärjestelmissä kuten tuki- ja liikuntaelimistössä, sydämessä sekä hengitys- ja verenkiertoelimissä, aineenvaihdunnassa sekä hermostossa ilmenee erilaista sopeutumista riippuen rasituksen kestosta, määrästä, tavasta ja voimakkuudesta. (Pönkkö & Sääkslahti 2001, 138; Zimmer 2001, 42-43.)

Lasten vähäinen fyysinen aktiivisuus altistaa riskitekijöille, joita ovat ylipaino, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Lasten fyysistä aktiivisuutta lisäämällä riskitekijät vähenevät ja näin ollen se ennaltaehkäisee riskiä sairastua tai siirtää sairauden puhkeamista myöhemmäksi. (Pönkkö & Sääkslahti 2001, 138.)

Ensimmäisen kymmenen ikävuoden aikana kehittyvät liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Kriittisin aika on päiväkotii-ikäisenä ja aivan ala-asteen alussa. Tällöin olisi todella tärkeää saada monipuolista ja eri tavoin haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm ym. 2011, 84.) Liikunnalliset kokemukset ovat lapsen terveydelle välttämättömiä. Toivottuja tuloksia ei voida kuitenkaan saavuttaa, ellei lapsi liiku itse silkasta ilosta ja mielihyvästä. (Zimmer 2001, 45.)

3.3.2 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lasten ja nuorten osalta on vaikeampaa saada näyttöä heidän liikuntasuosituksilleen, johtuen ainakin osittain siitä, että lapset ovat terveydellisesti paremmassa kunnossa. Lasten liikuntasuositukset ovatkin lähinnä johdettu aikuisten suosituksista, jolloin niitä voidaan pitää vain hyvänä arvauksena. (Fogelholm ym. 2011, 85.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen (2005) mukaan määrällisesti lapsi tarvitsee reipasta ja riittävän kuormittavaa eli hengästyttävää liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Laadullisen tavoitteen mukaan lapsen tulisi saada joka päivä harjoitella motorisia perustaitoja ja monipuolisesti eri ympäristöissä. Lapselle tulisi luoda liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista sekä mahdollistaa riittävä välineistö omaehtoisen toiminnan ajaksi. Tässä huomioidaan kuitenkin lasten yksilölliset erot. Kohderyhmämme, 3-5-vuotiaiden lasten, liikkumisen minimimäärä koostuu monista lyhyistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta. Vanhempien sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi yhdessä huolehtia päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Vahvimmat terveydelliset perusteet lasten ja nuorten liikunnassa ovat tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset sekä liikuntatottumusten muotoutuminen ja säilyminen aikuisuuteen asti (Fogelholm ym. 2011, 84).

3.4 Päiväkoti liikunnallisena kasvattajana

Päivähoidon tehtävänä on hoitamisen lisäksi kouluttaa ja kasvattaa. Päivähoitopaikka on lapsen ensimmäinen kodin ulkopuolinen julkinen kasvatuspaikka, siksi päiväkodeilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen elintottumuksiin, esimerkiksi heidän asenteeseensa liikuntaa kohtaan. Tämän vuoksi päiväkotien pitäisi kiinnittää huomiota päivähoidon pedagogiseen konseptiin sekä liikuntakasvatuksen sisältöön. Päiväkotien puitteet eivät useinkaan vastaa liikuntapedagogisen työn asettamia vaatimuksia ja lasten liikunnallisille tarpeille ei yleensä riitä tilaa. (Zimmer 2001,103.)

Liikuntakasvatusta on yleisesti ollut haastavaa integroida päiväkotien arkeen, vaikka viime vuosina onkin tapahtunut selvää muutosta taitoja korostavasta suuntauksesta kohti tilannekohtaisia ja lapsen tarpeita korostavia konsepteja (Zimmer 2001,104). Päivähoidon kasvatuksen tulisi olla monipuolista ja siinä tulisi ottaa huomioon yksilöt. Useasti aktiiviset ja vilkkaat lapset saavat liian vähän mahdollisuuksia aktiiviseen tekemiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) mukaan päiväkodissa lapsille tulisi tarjota myös sisätiloissa mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin. Henkilökunnan tulisi tarjota lapsille säännöllisesti monipuolisia liikuntatilanteita. Heidän tulisi luoda liikunnalle suotuisa oppimisympäristö, jossa lapset voivat harjaannuttaa omaehtoisesti liikkumistaan. (Karling ym.

1997, 253-255.) Lapsen tulisi liikkua suositellut kaksi tuntia päivässä niin, että liikunta sisältäisi monipuolisesti motoristen perustaitojen harjoittelua erilaisissa ympäristöissä. Päivähoidon henkilökunnan pitäisi huolehtia, että lapset saisivat käyttöönsä liikunnan perusvälineistöä myös silloin, kun he leikkivät omia leikkejänsä. (Sääkslahti 2007, 39.)

Koti- ja päiväkotiympäristöllä on suuri merkitys sille, millainen suhde lapselle syntyy liikuntaan, sillä liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhain. Päivähoitolaissa määrätään, että ”päivähoidon tulee omalta osaltaan tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa toimintaa sekä lapsen lähtökohdat huomioon ottaen suotuisa kasvu ympäristö”. (Karling ym. 1997, 253.) Jo päiväkodissa voi aloittaa terveyskasvatuksen. Siihen kuuluvat terveellinen ravinto, runsas oleskelu raittiissa ilmassa sekä monipuolinen lapsen tarpeet huomioon ottava liikunnallinen tarjonta. (Zimmer 2001, 43.) Zimmerin (2001) mukaan päiväkodeissa pitäisi ottaa huomioon terveyskasvatuksessa lisäksi liian pitkien istumis- ja lepotaukojen välttäminen. Tuolilla istumiselle pitäisi antaa vaihtoehtoja esimerkiksi askarreltaessa, jotta lapsi voi vaihtaa itse asentoaan tarpeidensa mukaan. Ulos pitäisi aina päästä, säästä riippumatta. Paljain jaloin leikkimistä pitäisi mahdollistaa mahdollisimman usein sekä järjestää vanhemmille tietoa ”lapsilähtöisestä terveyskasvatuksesta”. Näiden lisäksi lapsella pitäisi olla päivittäin mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Liikunnallisten leikkien pitäisi sisältää liikunnan perusmuotoja, kuten ryömimistä, nojaamista, riippumista, pyörimistä, vierittämistä, hyppimistä, vetämistä, työntämistä jne. Näin lapsen lihaksisto saa monipuolisia kehitysärsykeitä. (Zimmer 2001, 47.)

4 Aikaisemmat tutkimukset

Täysin samanlaista opinnäytetyötä ei ole aikaisemmin tehty. Emme ainakaan laajan kartoituksen jälkeen löytäneet samalla idealla toteutettua opinnäytetyötä. Tässä opinnäytetyössä päiväkotiryhmälle tuotettiin päiväkodin arkeen ja sisätiloihin toiminnallisia pisteitä, joiden tarkoituksena on tukea ja antaa mahdollisuuksia harjaannuttaa erilaisia motorisia perustaitoja.

Hyödynsimme opinnäytetyössämme aikaisempia tutkimuksia, joissa oli tutkittu lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodeissa. Käytimme Anni Seppälän pro gradu -tutkielman tuloksia, joka mittasi päiväkotikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta Osrac-P mittarilla. Lisäksi käytimme Anna Jämsénin pro gradu -tutkielman tuloksia, joka tutki päiväkotiympäristön yhteyttä kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä Anne-Maria Paakkisen pro gradu -tutkielmaa, joka tutki kolmevuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta ja liikuntaan kannustamista. Näiden lisäksi tutustuimme Laps Suomen -tutkimukseen, joka tutki 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta sekä valtakunnalliseen Lasten terveys tutkimukseen, missä lasten terveyteen liittyviä osa-alueita tutkittiin kokonaisvaltaisemmin. Tutustuimme myös Yhdysvalloissa Pohjois-Carolinan osavaltiossa tehtyyn laajaan tutkimukseen, jossa annettiin suosituksia

lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkodissa. Näiden tutkimustulosten perusteella saimme omaan toiminnalliseen osuuteemme ajatuksia ja tutkimuksiin perustuvaa tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodin sisätiloissa. (MC Williams ym. 2009; Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010; Mäki ym. 2010.)

Halusimme tuottaa jo aikaisempien tehtyjen laaja-alaisten tutkimustulosten perusteella tuotoksen, joka mahdollisesti tukisi päiväkodissaa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta arjen rutiinien lomassa sekä lapsen vapaan leikin muodossa. Havainnointiin perustuvissa tutkimuksissa suurin osa päiväkotipäivästä on inaktiivista vapaata leikkiä. Yleisimmät havainnointiin perustuvat fyysisen aktiivisuuden muodot olivat istuminen ja seisominen, joita ilmeni jopa 59 prosenttia päiväkotipäivän ajasta. (Tast 2013.)

Paakkisen (2012) tutkielman tulokset osoittivat päiväkotilasten liikunta-aktiivisuuden olevan pääosin vähäistä, erityisesti sisätiloissa. Pääpaino lasten liikunnassa oli vapaalla leikillä. Tulosten perusteella keskeistä olisi vahvistaa päiväkotikäisten lasten välttämättömiä motorisia perustaitoja tarjoamalla runsaasti monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen sekä antamalla lapsille enemmän suullista kannustusta toteuttaa liikkumista. (Paakkinen 2012.) Seppälän (2011) tutkielman tuloksista ilmeni, että yli puolet päiväkotikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden kuormittavuudesta on liian alhaista (Seppälä 2011). Jämsénin (2012) tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodeissa on liian vähäistä. Useimmissa päiväkodeissa ympäristökijät, riittävät leikki- ja liikuntavälineet, mahdollistaisivat lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen. Keskeinen tavoite olisikin hyödyntää näitä välineitä ja ympäristöä paremmin, jotta lapset liikkuisivat enemmän. (Jämsén 2012.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa tulokset ovat osoittaneet, että päivähoito on hyvin vahva ennusmerkki esikouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden tasoon tehden tästä tärkeän miljöönnä auttamaan lapsia saavuttamaan fyysinen aktiivisuus, joka on sopiva heidän terveydelleen ja kehitykselleen. Mutta jotkut todisteet viittaavat siihen, että organisoitu päivähoito ei ehkä tue riittävästi lasten fyysisiä aktiiviteettitarpeita. Vaikka monet organisaatiot antavat suosituksia, ohjeita ja standardeja lasten motoristen taitojen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin, silti yhdetkään ohjeet eivät anna tarkkaa päämäärää päiväkotiympäristön kokonaisvaltaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (MC Williams ym. 2009.)

5 Tutkimusmenetelmät

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö on ammatillisessa kentässä toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 65.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu konkreettinen tuotos, joka meillä on fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli sekä juliste päiväkodin henkilökunnalle sekä lapsille. Juliste havainnollistaa kuvallisesti erilaisia motorisia perustaitoja sekä muistuttaa fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös raportointi käytännön toteutuksen ohella. Raportista ilmenee mitä, miksi ja miten olemme tehneet työtämme sekä millainen prosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olemme päätyneet. Raportista pitää ilmetä myös se, miten olemme arvioineet toimintaamme, tuotostamme sekä omaa oppimista. Kirjoitimme opinnäytetyön päiväkirjaa aiheanalyysistä lähtien ja jatkoimme sitä koko prosessin ajan järjestelmällisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10,65.)

Meiltä puuttui opinnäytetyön aiheeseen liittyvä oleellinen tieto siitä, kuinka paljon kohdepäiväkodin lapset istuivat ja leikkivät passiivisesti. Siksi keräsimme puuttuvan tiedon havainnoimalla mainittuja toimintoja silmämääräisesti kolmen päivän ajan. Laadullisista tutkimusmenetelmistä otimme käyttöömme osallistuvan havainnoinnin. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä ei tässä ollut niinkään asettaa tutkimusongelmaa, vaan saada lisätietoa edellä mainituista asioista päiväkodissa, päiväkodin toiminnasta ja sen muutosvalmiudesta. Siten keräsimme vain tietoa toiminnallisen osuuden tueksi. Tiedonkeruumme oli lähinnä selvityksen tekemistä, sillä toiminnallisen opinnäytetyön selvityksellä ei useasti ole teoreettista taustaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57.)

5.2 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on inhimillisen toiminnan, tarpeiden, tunteiden ja asiakkaiden motiivien kokonaisvaltaista ymmärrystä. Se on osa laajempaa ilmiötä, jossa käyttäjät osallistuvat kehitystyöhön. Painopiste on asiakkaiden kanssa yhdessä kehittämässä ja heidän osallistumisessaan suunnitteluun niin, että palvelut palvelisivat mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan. Palvelumuotoilu on jaettu karkeasti kolmeen osaan: asiakasymmärrys, palvelun konseptointi sekä palvelun arviointi ja prototypointi. (Miettinen, Raulo & Ruuska 2011, 13 & Miettinen 2011, 21.)

Palvelumuotoilussa keskeisenä näkökulmana on käyttäjäkeskeisyys. Tästä johtuen käytimme palvelumuotoilua työssämme niin, että valitun ryhmän hoitajat osallistuivat havainnoinnin

aikana toiminnallisten pisteiden kehittämiseen. Saimme henkilökunnalta konkreettisia ehdotuksia ja mielipiteitä. Näin ollen pyrimme takaamaan, että kehittämämme konsepti olisi mahdollisimman hyödyllinen, käyttäjäkelpoinen sekä toivottu henkilökunnan näkökulmasta. (Miettinen 2011, 55.)

5.3 Havainnointi

Havainnointi on yksi yleinen laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä. Havainnointi yhdistetään usein toisiin tiedonkeruumenetelmiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83.) Me hyödynsimme havainnointia toiminnallisen opinnäytetyön toiminnan rakentamisen pohjana. Havainnointi on perusteltu tiedonhankkimismenetelmä, jos halutaan selvittää tutkittavaa ilmiötä ja toiminta ei ole entuudestaan tuttua. Asiat nähdään havainnoin kautta oikeassa ympäristössä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83.) Havainnointi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä voidaan toteuttaa joko piilohavainnoinnin, havainnoinnin ilman osallistumista, osallistuvan havainnoinnin ja osallistavan havainnoinnin tavoin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84; Eskola & Suoranta 2008, 98-99.)

Me käytimme opinnäytetyössämme osallistuvaa havainnointia saadaksemme selville arjen toimintatapojen ja arjen rytmityksen päiväkodin normaalissa arjessa. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan aineistonkeruumenetelmää, jossa tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan. Normaalista arkielämän tarkkailusta osallistuva havainnointi poikkeaa siten, että havainnoija toimii itselleen oudossa ympäristössä tai yhteisössä, jossa hänellä ei ole asemaa. Yhteisön jäsenet joutuvat koko ajan keskittymään tehtäviinsä, jolloin he eivät havainnoijan tavoin pysty päätoimisesti keskittymään tarkkailuun. Tutkija havainnoi keräämäänsä tietoa systemaattisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84; Eskola & Suoranta 2008, 98-99.)

6 Toiminnan lähtökohdat

6.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa päiväkodin arkeen toimintamalli, joka tukisi lasten fyysisistä aktiivisuutta sisätiloissa. Toimintamalli toteutettiin 3-5-vuotiaiden päiväkotilasten ryhmälle ja henkilökunnalle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös antaa työntekijöille uusia ideoita ja työvälineitä tukemaan lasten liikkumista päiväkodin arjessa. Toimintapisteitä ei ollut tarkoitus ohjata tai neuvoa aikuislähtöisesti, koska halusimme tukea lasten omaa luovuutta liikkua ja liikuttaa kehoa. Tarkoituksenamme ei kuitenkaan ollut opettaa motorisia perustaitoja, eikä rakentaa toimintamallia fyysisesti rasittavalle toiminnalle. Toimintamallissa huomioimme liikuntavälineiden hyödyntämisen päiväkodin sisätiloissa.

Tarkoituksena oli toteuttaa viiden viikon toimintamallista kolme viikkoa pilottikokeiluna. Päiväkodin henkilökunnan toiveena oli saada kattava ja selkeä toimintamalli, joka sulautuisi helposti päiväkodin arkeen. Tavoitteena oli luoda tämän perusteella mahdollisimman helppo toimintamalli henkilökunnalle. Nuori Suomi -kuvat ja -kortit edesauttoivat, ettei henkilökunnan itse tarvinnut tuottaa motorisia harjoitteita toimintapisteille. Tavoitteenamme oli, että lapset pääsisivät käyttämään kehoansa monipuolisesti ja saamaan onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Tavoitteena oli myös vähentää istumista ja yksipuolisia siirtymiä, kuten kävelyä jonossa ja lisätä fyysisesti aktiivista toimintaa. Haluaisimme myös kannustaa henkilökuntaa motivoimaan ja tukemaan lapsia käyttämään ja kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja.

Tuotimme myös A3-kokoisen julisteen, jossa halusimme muistuttaa motoristen perustaitojen tärkeydestä. Julisteesta ilmeni havainnollistavia kuvia erilaisista liikuntatavoista. Julisteen tavoitteena oli muistuttaa henkilökuntaa liikunnan tärkeydestä ja antaa lapsille konkreettisia malleja eri liikuntatavoista. Juliste toteutettiin yhteistyössä käsi- ja taideteollisuusoppilaitoksen opiskelijan kanssa.

6.2 Prosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa syksyllä 2012 yhteisestä kiinnostuksestamme lasten liikuntaan ja liikkumattomuuteen ja mahdollisesti fysioterapian lisääntyvään asiakaskuntaan tulevaisuudessa. Prosessi alkoi kuitenkin kunnolla vasta keväällä 2013 tutustuttuamme aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin lasten fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodeissa. Tutkimuksista ilmeni lasten päivittäisen liikunnan väheneminen 2000-luvulla. Mielenkiintomme heräsi lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen päiväkodissa. Otimme yhteyttä meidän tulevaan ohjaavaan opettajaamme ja kerroimme hänelle ajatuksemme aiheesta. Hän ehdotti ajatuksiemme pohjalta toiminnallista opinnäytetyötä palvelumuotoilukonseptia hyväksi käyttäen. Päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska halusimme antaa konkreettisen hyödyn työelämässä toimijoille. Meitä kiinnosti myös nähdä, voisiko toiminnallinen osuus olla käytettävissä päiväkodin arjessa pitkäjänteisenä toimintamallina tulevaisuudessa.

Kevään alussa tutustuimme lähdemateriaaliin, aikaisempiin tutkimuksiin ja aloimme hahmotella opinnäytetyön suunnitelmaa niiden perusteella. Otimme yhteyttä kohdepäiväkodin johtajaan ja sovimme tapaamisajan. Esittelimme työmme idean hänelle ja hän lupasi esitellä suunnitelman päiväkodin henkilökunnalle tiimipalaverissa. Päiväkodin henkilökunta oli kiinnostunut yhteistyöstä kanssamme. Johtajan esittelyn jälkeen Ruusukuja-ryhmän henkilökunta oli kiinnostunut osallistumaan hankkeeseen. He ottivat meihin yhteyttä ja kävimme keskustelemassa ryhmän henkilökunnan kanssa opinnäytetyön aiheesta, ryhmän rakenteesta, aikatauluista sekä tutustuimme tiloihin ja välineisiin. Kevään lopussa kävimme havainnoimassa päiväkodin arjen rytmiä, tiloja sekä minkälaisia lasten fyysisen aktiivisuuden muotoja sisätiloissa

ilmeni. Havainnoimme silmämääräisesti kuinka paljon istumista, seisomista, kävelemistä ja juoksemista päivän aikana ilmeni.

Kesän aikana teimme teoriaosuuden, arviointilomakkeen sekä toimintamallin työhömmä. Lähetimme kesän aikana toimintamallisuunnitelman kohderyhmän henkilökunnalle, jotta he voisivat tutustua siihen ennen toiminnan aloittamista. Elokuun alussa aloimme toteuttaa toiminnallista osuutta ryhmässä. Toiminnallinen osuus eteni kahden viikon ajan meidän toimestamme ja yhden viikon henkilökunta toteutti sitä itsenäisesti. Toimintamallin neljännen ja viidennen viikon toteuttaminen jäi henkilökunnan vastuulle. Toiminnallisen osuuden päätyttyä vuorossa oli arviointia ja pohdintaa.

6.3 Kohderyhmä

Opinnäytetyön toiminta ja arviointi kohdistui tiettyyn kohderyhmään Pakkalanrinteen päiväkodissa. Kohderyhmänämme oli päiväkotiryhmä Ruusukuja, jossa on kaksikymmentäyksi 3-5-vuotiasta lasta. Näistä lapsista vain seitsemän on poikia ja loput ovat tyttöjä. Päiväkodin johtaja esitteli työmme suunnitelman koko talon henkilökunnan palaverissa. Ryhmien henkilökunnalle annettiin vapaavalintainen mahdollisuus osallistua opinnäytetyöme toteutukseen. Työssämme emme tuo esille lasten tai henkilökunnan henkilöllisyyttä heidän anonymiteettinsä suojaamiseksi.

6.4 Toteutusympäristö

Varhaiskasvatus- ja päivähoitopalvelut Vantaalla tukevat perheen luomaa perustaa lapsen kasvulle ja kehitykselle. Jokainen perhe pyritään huomioimaan yksilöllisesti. Pakkalanrinteen päiväkodin on kunnallinen päiväkodin, joka sijaitsee Vantaalla Pakkalassa uuden asuinalueen tuntumassa. Pakkalanrinteen päiväkodin kuuluu Kivistö-Aviapoliksen päivähoitoalueeseen. Päiväkodin tiloissa toimii seitsemän kokopäiväryhmää, joista yksi on integroitu ryhmä sekä kaksi kerhoa. (Vantaa.fi 2013.)

Päiväkodin sisätilat on suunniteltu lapsilähtöisesti. Päiväkodissa on pitkä paljas käytävä, joka on suunniteltu lasten aktiivisiin, vauhdikkaisiin leikkeihin. Käytävällä on muun muassa patjoja ja mopoja jokapäiväisiin leikkeihin. Käytävällä olevat ovet aukeavat sisäänpäin, jolloin tila mahdollistaa turvallisen leikkiympäristön. Ryhmätilat on suunniteltu niin, että jokaiseen huoneeseen näkee isosta ikkunasta, jolloin taataan lapsille rauhallinen ja turvallinen leikkiympäristö, jota aikuinen pystyy helposti valvomaan.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui ryhmän omissa tiloissa sekä päiväkodin sisätiloissa. Käytimme päiväkodin tiloja, tarvikkeita sekä liikuntavälineitä, joita hyödynsimme toimintamallin toimintaosuuksissa. Päiväkodin tilat mahdollistivat hyvät olosuhteet toiminnallemme.

7 Toiminnan toteuttaminen

7.1 Havainnointi päiväkodissa

Kävimme havainnoimassa päiväkodissa kolmen päivän ajan. Käytimme osallistuvaa havainnointia, joka toimi työkaluna toimintamallin rakentamista varten. Seurasimme silmämääräisesti ryhmän päivärytmiä, jotta saisimme jonkinlaisen käsityksen siitä. Tämän lisäksi tarkkailimme, millaisia lasten fyysisen aktiivisuuden muotoja kuten istumista, seisomista, kävelemisestä ja juoksemisesta huomasimme eniten. Tämä havainnointi päiväkodissa auttoi meitä selvittämään silmämääräisesti, kuinka paljon lapset todellisuudessa toimivat inaktiivisesti kyseisessä ryhmässä, esimerkiksi jonottaen, odottaen, istuen leikkiessään tai askarrellessaan.

Päiväkodin arjessa havaitsimme silmämääräisesti paljon istumista. Useat toiminnot, jotka ovat päiväkodin arkea suosivat istumista. Havainnoidessa huomasimme istumista ilmenevän esimerkiksi ruokailussa, auto- ja nukkeleikeissä, askartelussa, palapelejä kootessa ja piirtäessä. Seisomista havaitsimme hyvin vähän, sillä lapset ohjattiin mieluummin istumaan odotusta vaativissa toiminnoissa. Rauhallista kävelyä havaitsimme luonnollisten siirtymien muodossa, kuten siirtymisissä ruokailuun tai leikkiessä. Juoksemista havaitsimme muutamien leikkien yhteydessä pyrähdyksien muodossa.

Lasten aktiivisuuden lisäksi havainnoimme myös päiväkodin tiloja sekä liikuntavälineiden käyttöä tavallisen arkipäivän aikana, pois lukien liikuntatunnit. Havainnoinnin aikana kävimme henkilökunnan kanssa keskustelua mahdollisista toiveista toimintamallin rakenteesta sekä tilojen käytettävyydestä.

7.2 Toimintamallin kuvaus

Laadimme toimintamallin malliviikon muodossa ryhmän henkilökunnalle. Suunnittelimme päiväkodin sisätiloihin kolme toiminnallista pistettä. Toimintapisteillä lapsilla oli mahdollisuus toteuttaa fyysisesti aktiivista toimintaa motoristen perustaitojen muodossa kuten hyppiä, juosta tai kävellä, kuljettaa välineitä, heittää ja ottaa kiinni sekä potkaista palloa. Toimintapisteiden lisäksi viikkoon sisältyi erilaisia liikkumisen variaatioita päiväkodin sisätiloissa siirtymisissä paikasta toiseen. Jokaisella toimintapisteellä oli Nuori Suomi -kuva, -kortti tai eläinhahmo kuvastamassa liikuntatehtävää. Tarkoituksena oli, että lapsia ei ohjata fyysisesti aktiivisissa toimintapisteissä, vaan toimintaviikon alussa henkilökunta käy lasten kanssa jokaisen

kuvan läpi. Lapset pääsevät tutustumaan ja kokeilemaan tehtäviä, jolloin he tiedostavat ja muistavat, mitä kuvissa pitäisi tehdä. Kortissa näkyvä tehtävä ei ole ainut oikea toteutustapa, vaan lapsia kannustetaan myös käyttämään mielikuvitusta.

Toiminnallisen huoneen tilaksi henkilökunta ehdotti nukkumahuonetta, koska se on tilavin, turvallisin ja toteutuksen kannalta toimivin huone kiinteän tilan vuoksi. Pikkukortit sijoitimme kahden vessan läheisyyteen, koska niitä käytettiin päivän aikana säännöllisesti. Korttien sijainnilla varmistimme, että tietyn viikon motorista perustaitoa tulisi toistettua mahdollisimman paljon päivän aikana. Liikkumista kuvaavat eläinhahmokortit sijoitimme käytävälle mentäessä oven viereen sekä huoneiden keskellä olevan oven viereen, koska näin ne olisi helpoin havaita käytävälle mentäessä.

Suunnittelimme toimintamallin viidelle viikolle motoristen perustaitojen pohjalta. Jaottelimme motoriset perustaidot vielä tasapainotaidoiksi, liikkumis- sekä käsittelytaidoiksi. Valitsimme näistä osa-alueista suoranaisesti tai yhdistelemällä motorisia taitoja viikon ajalle. Hyödyntäessämme motoristen taitojen keskeisimpiä osa-alueita ja kehityspiirteitä saimme rakennettua toimintaviikoista fyysisesti monipuolisia ja pystyimme hyödyntämään jatkumoa toimintamallissa.

Viikon rakenne suunniteltiin niin, että painotamme koko viikon ajan tiettyä motorista perustaitoa. Toimintamalli tarjoaa päivittäisen mahdollisuuden harjoittaa ja toistaa motorista perustaitoa, joka edistää liikemallin kehitystä. Päädyimme viikon pituisiin jaksoihin, koska henkilökunta halusi toimintamallista mahdollisimman monen lapsen tarpeita palvelevan mallin. Huomioimme lasten erilaiset lähtökohdat tutustua uusiin asioihin, koska osalla lapsista kestää kauemmin tutustua kuin toisilla ja näin kaikille pyritään takaamaan mahdollisimman paljon toistoja viikon aikana.

Toimintamallin ajatus olisi, että toiminta jatkuisi viiden viikon jälkeen henkilökunnan toimesta. Henkilökunta jatkaisi toimintamallia niin, että he itse etsisivät Nuoren Suomen suunnittele liikuntaa palvelusta kuvat toimintamallin sanelemaan motorisiin perustaitoihin. Lisäksi he valitsivat omista pikkukorteistaan sopivat uudet kuvat sekä toiset eläinhahmot. Pitkällä tähtäimellä toiminta muovautuisi lapsilähtöiseksi, jolloin lapset itse keksisivät esimerkiksi siirtymisiin ja toimintapisteisiin erilaisia tapoja liikkua.

7.3 Fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli päiväkotiin

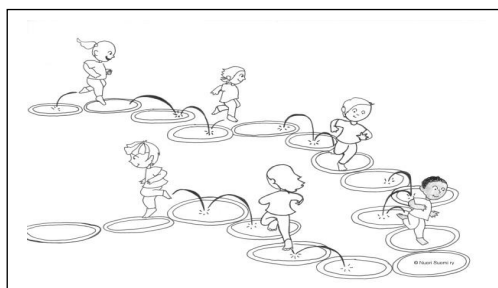
Toimintamalli sisältää motorisia perustaitoja, joista valitsimme hypyn, juoksun tai kävelyn, kuljetuksen, heittämisen ja kiinnioton ja pallon potkaisemisen. Valitsimme edellä olevat pe-

rustaidot toimintamalliin, koska ne sopivat ja olivat turvallisia päiväkodin ympäristöön sekä mielestämme tärkeitä perustaitoja harjoitella.

Toiminnalliseen huoneeseen rakennettavat toimintapisteet ovat päivän aikana käytössä koko ajan lukuun ottamatta päiväuniaikaa ja lapset saavat käyttää niitä aina, kun ryhmän henkilökunta antaa siihen luvan. Vessojen lähellä olevat kortit ovat koko viikon käytössä ja toteutettavissa aina ennen tai jälkeen vessassa käynnin. Siirtymiin tarkoitetut eläinhahmot ovat myös koko viikon omilla paikoillaan käytävään johtavan oven vieressä sekä huoneiden välissä olevassa ovelle. Kaikki siirtymät, jotka tapahtuvat poissa omasta ryhmätilasta, toteutetaan viikon eläinteeman mukaisesti. Siirtymissä on ensisijaisena tarkoituksena, että lapset itse keksisivät ja toteuttaisivat kyseisen viikon eläinteeman mukaisen tavan liikkua. Sen jälkeen ohjaajat voisivat auttaa lapsia johdattelevilla kysymyksillä kohti oikeampaa suoritustapaa, jos siihen on tarvetta.

7.3.1 Ensimmäinen viikko: juoksu tai kävely

Juoksun ja kävelyn teemaviikolla on tarkoitus harjoitella mahdollisimman monella tavalla juoksua ja kävelyä, esimerkiksi etu- ja takaperin, sivuttain, pyörien, pystyssä tai kyykyssä. Toiminnalliseen huoneeseen rakennettavaan toimintapisteeseen (Kuva 2) tarvitaan vanteita niin paljon, että niistä tulee koko huoneen kattava vannemato tai se voidaan jakaa kahteen osaan. Ne asetellaan jonomuotoon, joka kiemurtelee. Vanteet voidaan asettaa eri etäisyyksille toisistaan ja eri kohtiin hieman lomittain, jotta saadaan erilaisia ratoja. Vannejojoja voidaan edetä kävellen tai juosten, etu- tai takaperin, sivuttain, varpailla tai kannoilla kävellen. Vain lasten mielikuvitus on rajana. (Nuori Suomi 2013. 2).



Kuva 2: Juoksu

Vessojen lähellä olevissa pikkukorteissa (Kuva 3) olevissa kuvissa ei tarvita välineitä. Tarkoituksena on juosta paikallaan mahdollisimman nopeasti noin viiden sekunnin ajan, polvien noustessa ylös ja käsien liikkua vartalon vieressä.



Kuva 3: Juoksun pikkukortti

Siirtymäkuvassa (Kuva 4) on tarkoitus edetä niin kuin hiiri. Liikkuminen tapahtuu päkiöillä mahdollisimman kevyesti rytmiä vaihdellen nopeasta liikkeestä pysähdykseen ja taas jatkaen nopeaa sipsutusta.

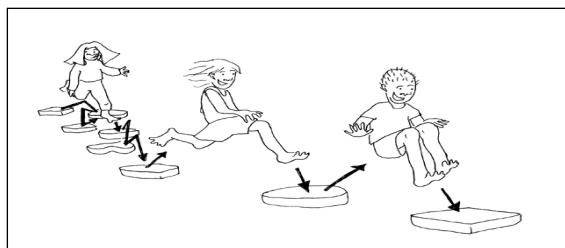


Kuva 4: Juoksun siirtyminen

7.3.2 Toinen viikko: hyppy

Hypyn teemaviikolla tarkoituksena on harjoitella hyppäämistä eri tavoin. Pisteillä tavoitteena on, että lapset hyppivät eri rytmillä, eri pituuksin sekä kokeilevat hypätä mahdollisimman korkealle. Hyppyharjoitusten alkuasento voi olla joko pystyssä, kyykyssä tai miten lapset itse keksivät. Toiminnallisessa huoneessa oleva toimintapiste (Kuva 5) rakennetaan mahdollisimman monesta ja erivärisestä lattiamuodosta. Muodot asetetaan jonoon ja niiden etäisyyksiä sekä paikkoja voi muuttaa aina harjoitettavasta osa-alueesta riippuen. Jos lapsia on paljon, voidaan tehdä kaksi erilaista jonoa, jottei jonottamista synny. Myös etenemistapaa voidaan vaihtaa, esimerkiksi hyppimällä kylki edellä, näin hyppimisestä tulee haastavampaa ja lasten

mielenkiinto säilyy. Lapset voivat itse keksiä, miten lattiamuodot asetetaan sekä kuinka niissä hypitään. Näin tuetaan lasten omaa mielikuvitusta. (Nuori Suomi 2013.3).



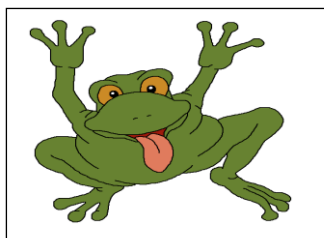
Kuva 5: Hyppy

Vessojen lähellä olevissa pikkukorteissa (Kuva 6) olevissa kuvissa ei tarvita välineitä. Tavoitteena on, että lapset saisivat polvet mahdollisimman lähelle rintaa. Kolme isoa hyppyä riittää joko ennen tai jälkeen vessassa käynnin.



Kuva 6: Hypyn pikkukortti

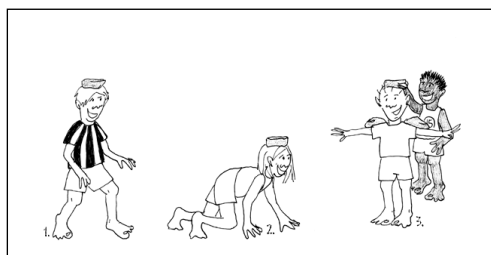
Siirtymäkuvassa (Kuva 7) on tarkoitus toteuttaa sammakkohyppy. Tavoitteena olisi, että hypy suuntautuisi ylös ja eteenpäin samanaikaisesti mahdollisimman räjähtävästi.



Kuva 7: Hypyn siirtyminen

7.3.3 Kolmas viikko: kuljetus

Kuljettamisen teemaviikolla on tarkoitus harjoitella tasapainoa ja kehontuntemusta kuljettamalla hernepussia eri kehonosien päällä. Toiminnalliseen huoneeseen rakennettavaan pisteeseen (Kuva 8) tarvitaan hernepusseja, mattoja, tuoleja, tyyynyjä sekä maalarinteipistä tehtyjä viivoja. Tarkoituksena on liikkua kävellen pitäen hernepussia päänpäällä, olkapäällä, kämmeillä, otsalla jne. Liikutaan eri välineiden yli tai ali sekä tasapainoillaan eri materiaalien päällä. Lapset voivat itse keksiä, minkä kehonosan päällä kuljettavat ja miten etenevät eri materiaalien päällä tai yrittävät mennä alta. (Nuori Suomi 2013.4).



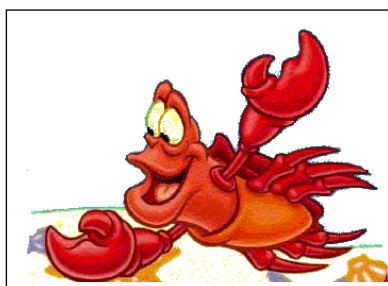
Kuva 8: Kuljettaminen

Vessojen lähellä olevissa pikkukorteissa (Kuva 9) olevissa kuvissa tarvitaan hernepussia. Tarkoituksena on pitää hernepussia päänpäällä tai jonkin muun kehon osan päällä ja pyörähtää yksi kierros ympäri.



Kuva 9: Kuljetuksen pikkukortti

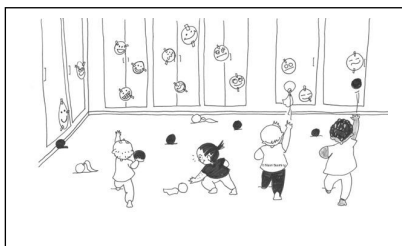
Siirtymäkuvassa (Kuva 10) on tarkoitus edetä niin kuin rapu. Liikkuminen tapahtuu rapukävelyllä eteenpäin ja taaksepäin ja tavoitteena on, että peppu pysyisi mahdollisimman ylhäällä.



Kuva 10: Kuljetuksen siirtyminen

7.3.4 Neljäs viikko: heittäminen ja kiinniottaminen

Heittämisen ja kiinniottamisen teemaviikolla tarkoituksena on harjoitella tarkkuusheittoa ja pallon kiinniottamista suoraan seinästä tai pompun kautta. Toiminnalliseen huoneeseen rakennettavaan toimintapisteeseen (Kuva 11) tarvitaan erikokoisia ja painoisia palloja sekä maalarinteippiä. Tarkoituksena olisi, että lapset itse askartelisivat hymynaamoja, jotka sitten kiinnitetään eri korkeuksille seinälle maaleiksi. Teipillä kiinnitetään myös lattiaan eri etäisyyksille heittopaikkoja. Lasten tarkoitus on yrittää osua hymynaamoihin ja ottaa sen jälkeen pallo kiinni, joko suoraan seinästä tai pomppujen kautta. (Nuori Suomi 2013.5).



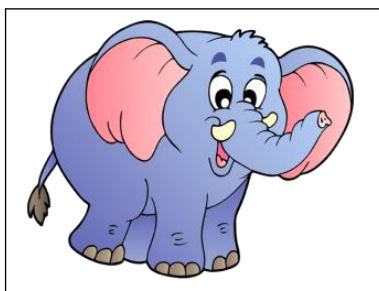
Kuva 11: Heittäminen

Vessojen lähellä olevissa pikkukorteissa (Kuva 12) olevissa kuvissa tarvitaan hernepusseja, lelukori sekä maalarinteippiä. Tarkoituksena on heittää hernepussi lelukoriin tietyltä etäisyydeltä kolme-viisi kertaa.



Kuva 12: Heittämisen pikkukortti

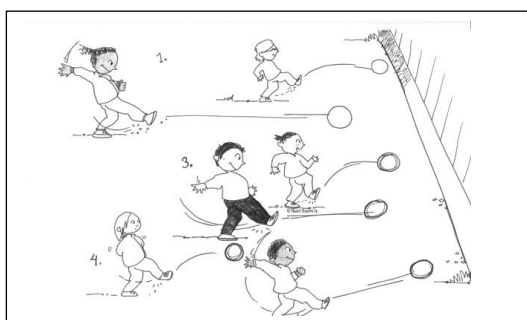
Siirtymäkuvassa (Kuva 13) on tarkoitus edetä niin kuin norsu. Liikkuminen tapahtuu tömistel-
len mahdollisimman raskaasti koko vartaloa liikuttaen ja jalkapohjien osuessa maahan.



Kuva 13: Heittämisen siirtyminen

7.3.5 Viides viikko: pallon potkaiseminen

Pallon potkaisemisen harjoittamisen teemaviikolla tarkoituksena on harjoitella potkaisemaan palloa sekä hallitsemaan vartaloa. Toiminnalliseen huoneeseen rakennettavaan toimintapisteeseen (Kuva 14) tarvitaan pallo sekä maalarinteippiä. Kiinnitetään seinään maalarinteipistä tehtyjä erikokoisia maaleja ja lattiaan kaksi eri tasolla olevaa viivaa. Lasten tarkoitus on yrittää potkaista palloa erikokoisiin maaleihin joko läheltä tai kauempaa. (Nuori Suomi 2013.6).



Kuva 14: Potkaisu

Vessojen lähellä olevissa pikkukorteissa (Kuva 15) olevissa kuvissa tarvitaan jalkojen muotoja sekä maalarinteippiä. Tarkoituksena on seistä yhdellä jalalla ja koskettaa toisella jalalla seinässä olevia neljää muotoa. Tavoite olisi, että lapsi käyttäisi vuorotellen kumpaakin jalkaa yksi tai kaksi kertaa.



Kuva 15: Potkaisun pikkukortti

Siirtymäkuvassa (Kuva 16) on tarkoitus edetä niin kuin karhu. Liikkuminen tapahtuu karhunkävelyllä eteenpäin ja taaksepäin polvien pysyessä irti maasta.



Kuva 16: Potkaisun siirtyminen

7.4 Toimintamallin toteuttaminen

Toimintamallia toteutettiin kolmen viikon ajan, koska meidän aikataululliset resurssimme eivät olisi riittäneet pidemmälle. Ensimmäisten kahden viikon aikana kävimme päiväkodilla perjantaisin rakentamassa toimintapisteet sekä laittamassa kuvat oikeisiin paikkoihin päiväkodin sisätiloissa. Lisäksi seurasimme päivän ajan toimintaa, jotta saisimme konkreettisen näkökannan toiminnan toimivuudesta. Saimme myös oman perspektiivin toiminnan arviointiin, eikä se jäänyt vain henkilökunnan arviointilomakkeen varaan. Päiväkodin henkilökunta osallistui kahden viikon ajan meidän kanssamme toimintapisteiden rakentamiseen, jotta heidän olisi hel-

pompi toteuttaa toimintaa itsenäisesti. Kolmannen viikon perjantaina henkilökunta rakensi itse toimintapisteet.

Kolmen viikon toiminnan kokeilemisen jälkeen toimitimme henkilökunnalle arviointilomakkeet, joiden perusteella pystyimme arvioimaan toiminnan onnistumista sekä toimintamallin soveltuvuutta. Henkilökunta arvioi toimintaa kirjallisesti avoimia kysymyksiä sisältävällä arviointilomakkeella (Liite 3). Koimme sen antavan meille laajemman arvion toiminnastamme suhteessa rasti-ruutuun-kysymyksiin.

7.4.1 Ensimmäinen toimintaviikko

Lähetimme toimintamallin suunnitelman 1.8. päiväkodin johtajalle, joka toimitti sen eteenpäin valitun ryhmän henkilökunnalle. Olimme sopineet, että lähetämme toimintamallin kesän aikana henkilökunnalle, jotta he voivat tutustua siihen etukäteen. Sovimme vielä yhden ylimääräisen palaverin keskiviikoksi 7.8., jossa kävimme vielä henkilökunnan kanssa toimintamallin läpi ja sovimme aikataulut.

Kävimme keskiviikkona 7.8. päiväkodissa tapaamassa henkilökuntaa ennen varsinaisen pilottijakson aloittamista perjantaina 9.8. Kävimme henkilökunnan kanssa toimintamallin viikot läpi ja he saivat esittää kysymyksiä ja toiveita. Halusimme tuoda esille sitä, että pyrimme tekemään toiminnan heidän aikataulujensa sekä toiveittensa mukaisesti, jotta työ palvelisi mahdollisimman hyvin juuri heitä. Kerroimme, että mikään tässä suunnitelmassa ei ole kiveen kirjoitettua, vaan tarkoitus on kuunnella heitä, sillä he ovat ammattilaisia omalla alueellansa. Selvensimme myös sitä, että suuria muutoksia emme pysty tekemään, mutta katsotaan mitkä asiat toimivat ja mitkä eivät ja koetetaan soveltaa toimintaa sen mukaisesti. Eräs henkilökunnasta sanoikin, että heidän arjessaan suunnitelmat voivat muuttua pienessä hetkessä. Kävimme vielä uudestaan tarkistamassa, että kaikki tarvitsemamme välineet löytyvät varastosta.

Henkilökunta oli tyytyväinen toimintamallin selkeyteen ja he olivat ymmärtäneet sen erittäin hyvin. Käydessämme toimintamallia läpi tuli yhdeltä ohjaajalta toive, että kävisimme kaksi ensimmäistä viikkoa yhdessä heidän kanssaan läpi konkreettisesti, jotta he varmasti ymmärtäisivät, mitä olemme tavoitelleet missäkin harjoitteessa. Loppujen lopuksi päätimme yhdessä, että otamme osan lapsista tutustumaan toimintapisteisiin samalla, kun henkilökuntakin tutustuu. Näin näemme samalla, miten lapset reagoivat ja miten toimintapisteet toimivat. Lasten mukaan ottaminen helpotti henkilökuntaa näkemään konkreettisesti, mitä olimme tarkoittaneet toimintapisteillä. Lapset pystyivät myös näyttämään malliesimerkin avulla toisille lapsille toimintapisteiden toimintaa. Näin ollen toimintapisteet tulivat luultavimmin tutummiksi nopeammin kuin pelkästään henkilökunnan opastamina. Sovimme myös, että perjantaisin toimintaviikon lopussa saamme henkilökunnalta suullisen palautteen siitä, miten viikko on

mennyt. Päätimme tuoda heille myös A4-kokoisen paperin, johon he voivat kirjoittaa ajatuksiaan viikon aikana, jotta kaikki oleellinen pysyisi muistissa.

Saavuimme perjantaina 9.8. päiväkodille valmistelemaan toimintapisteet seuraavaa viikkoa varten. Henkilökunta oli myös tutustumassa toimintapisteiden rakentamiseen. Lapsia oli paikalla kahdeksan ja he kaikki osallistuivat toimintapisteiden testaamiseen. Laitoimme kaikki kuvat seinille ja asetelimme 17 vannetta madoksi valitsemaamme huoneeseen. Lapset saivat katsella toimintaamme ovesta olevasta ikkunasta. Tämän jälkeen kävimme lasten ja henkilökunnan kanssa eri toimintapisteiden kuvat läpi yksi toimintapiste kerrallaan. Aina kunkin toimintapisteiden kuvan tarkastelun jälkeen kokeilimme jokaisella toimintapisteellä konkreettisesti, mitä niissä tehdään. Kaikki lapset saivat kokeilla vannematoa erilaisilla tavoilla, esimerkiksi kävellen, juosten ja varpaillaan. Kokeilimme myös, miltä tuntui juosta paikallaan vessojen kuvien mukaisesti sekä kysyimme lapsilta, miten hiiret liikkuvat, sillä hiiri oli ensimmäisen viikon teema-aihe.

Lapset pitivät kovasti vannemadosta, eivätkä olisi halunneet lopettaa sen testaamista. Ikäerot oli huomattavissa: kun viisivuotiaat astelivat helposti vuoroaskelin, niin kolmivuotiaat menivät suurelta osin sama jalka edellä koko ajan. Kannustimme henkilökuntaa rohkaisemaan pienimpiä kokeilemaan myös vuoroaskelin kävelyä, jos heillä olisi aikaa seurata, kun lapset kokeilevat matoa. Myös paikallaan juoksu oli pienimmille vielä jännittävää tai he eivät ainakaan testikerralla uskaltaneet kokeilla sitä, mutta isommat juoksivat paikallaan todella hienosti. Isoimmat olivat niin innoissaan, että halusivat heti mennä kotiin näyttämään vanhemmilleen, miten hienosti he osasivat juosta paikallaan.

Kun kysyimme, miten hiiret liikkuvat, niin lapset luonnollisesti menivät nelinkontin ja lähtivät sillä tavoin kipittämään. Annoimme heidän kokeilla niin, sillä meidän mielestämme siinä ei ollut mitään väärää. Kokeilimme kuitenkin myös hiirenä hipsuttelua kahdella jalalla. Kokeilimme liikkumisen variaatiota normaalia pienemmissä tiloissa, jossa oli lapsille myös muita ärsykejä. He eivät selkeästi jaksaneet enää keskittyä, sillä kokeilimme hiirenä liikkumista viimeisenä ja ärsykejä oli liikaa. Meidän olisi pitänyt mennä kokeilemaan hiirenä oloa sille tarkoitettuun paikkaan, mutta käytävällä oli niin paljon muita, että teimme turvallisuussyistä tällaisen ratkaisun. Kävimme vielä lopuksi kokeilemassa vannematoa ohjaajan pyynnöstä. Sovimme, että toteutamme toimintapisteiden rakentamisen samalla tavalla viikon lopuksi perjantaina ja käymme toimintaviikon toimivuuteen liittyvät asiat ohjaajien kanssa suullisesti läpi.

Saavuimme perjantaina 16.8. päiväkodille valmistelemaan henkilökunnan kanssa yhteistyössä toisen viikon toimintapisteitä. Keskustelimme ja kävimme suullisesti myös läpi, miten ensimmäinen toimintaviikko oli sujunut. Henkilökunta oli listannut viikon aikana paperille asioita,

jotta me saisimme jotain konkreettista palautetta jo toimintaviikkojen aikana. Heidän mielestään ensimmäinen toimintaviikko teemalla juoksu oli mennyt hyvin. Lapset olivat tykänneet kokeilla toimintapisteitä ja he olivat myös itse keksineet leikinomaisia toimintamalleja erityisesti huoneessa olevaan toimintapisteeseen. Henkilökunta mainitsi, että huoneessa oleva toimintapiste oli suosituin kohde. Lapset olivat luovasti esimerkiksi tanssahdelleet vanne-matoa pitkin sekä rakentaneet huoneeseen majan, johon he olivat juosseet vanteita pitkin. Henkilökunta oli antanut lasten leikkiä toimintahuoneessa vapaasti sekä järjestänyt myös ohjattua toimintaa. Henkilökunta oli kiinnittänyt lattiaan omatoimisesti teipillä viivan, jolla he olivat merkinneet mistä tehtävä alkaa ja mihin se loppuu. Liikkumisen variaatioita henkilökunta oli hyödyntänyt melko vähän viikon aikana. Esimerkiksi eräs henkilökunnasta sanoi, ettei ollut käyttänyt lainkaan liikkumisen variaatiota viikon aikana. Henkilökunta koki viikon aikana lasten toisilleen antaman malliesimerkin toimivan toimintapisteillä.

Henkilökunta ehdotti, että pikkukortit olisivat voineet olla värikkäitä. Ehdotimme henkilökunnalle, että yksi vaihtoehto olisi antaa lasten värittää pikkukortit. Se antaisi myös hyvän keinon tutustua toimintamallin tehtäviin ja tuoda lisää mallioppimista ja lapsilähtöisyyttä viikon teemaan. Lapset olivat myös omaehtoisesti keskustelleet seinällä olevista kuvista, joka kertoo lasten olevan kiinnostuneita toiminnasta. Ajoittain pikkukorttien toiminta, paikallaan juoksu, oli laajentunut juoksuksi sisätiloissa. Lopuksi kävimme henkilökunnan kanssa läpi seuraavien viikkojen aikataulut.

7.4.2 Toinen toimintaviikko

Rakentaessamme ensimmäisen viikon perjantaina 16.8. toisen toimintaviikon toimintapisteitä valmiiksi, oli niitä kokeilemassa viisi lasta ja he olivat todella innokkaasti mukana toiminnassa. Kävimme taas heidän kanssaan eri toimintapisteiden kuvat läpi yksi toimintapiste kerrallaan ja kertasimme, mitä missäkin tapahtuu. Aina kuvan katsomisen jälkeen lapset saivat kokeilla, mitä toimintapisteellä tulisi tehdä. Rakensimme kuljetusteeman mukaisesti toimintapisteeseen huoneeseen. Välineinä käytimme päiväkodin nojatuolia, tynnyjä, tuoleja, teippiä ja hernepusseja. Kokeilimme myös, miltä tuntui pyöriä paikallaan hernepusi päällä vessojen kuvien mukaisesti sekä kokeilimme, miten rapu liikkuu. Edellisestä viikosta poiketen kokeilimme, miten rapu liikkuu ryhmän tilojen ulkopuolella, jolloin saimme poistettua ylimääräisiä virikkeitä ja lasten keskittyminen toimintaan oli edellistä viikkoa parempaa. Lapsille toimintaympäristö oli jo tuttua edellisestä viikosta, joten toimintapisteiden kokeilu onnistui hyvin.

Saimme 19.8. puhelun päiväkodista ja meitä pyydettiin esittelemään toimintamallimme koko Pakkalanrinteen päiväkodin henkilökunnalle. Heidän mielestään toimintamalli on ollut onnistunut projekti. Lapset ovat olleet innoissaan ja tykänneet tehdä viikoittain vaihtuvia tehtäviä.

Henkilökunta on myös kokenut sen hyväksi ja toimintakykyiseksi malliksi. Positiivisia asioita ryhmän arkeen tuonut toimintamalli haluttiin tuoda tutuksi koko päiväkodin henkilökunnalle. Sovimme, että esittelemme toimintamallin koko päiväkodin henkilökunnalle 30.8. heidän suunnittelupäivänään. Olimme todella otettuja siitä, että toimintamalli oli tuonut positiivisia elementtejä ryhmän arkeen ja siitä, että he halusivat viedä suunnittelemaamme toimintamallia eteenpäin koko henkilöstön keskuuteen.

Menimme viikon lopuksi perjantaina 23.8. päiväkotiin viemään kolmannen viikon toimintapisteiden materiaalit, koska viimeinen viikko oli tarkoitus toteuttaa henkilökunnan toimesta. Saimme myös palautetta kuluneen viikon toiminnasta. Toinen toimintaviikko teemalla kuljetus oli henkilökunnan mukaan mennyt myös hyvin. Lapset olivat heti maanantaiaamuna iloisesti näyttäneet toimintapisteet niille lapsille, jotka eivät olleet edellisen viikon perjantaina kokeilemassa toimintapisteitä. Lapset oppivat itse rakentamaan viikon aikana toimintapisteet huoneessa sijaitsevaan tilaan, jossa välineet jouduttiin aina päiväuniaikaan siirtämään sivuun. Onnistuimme innostamaan lapsia toimimaan toimintamallissa aktiivisemmin ja ylsimme tavoitteeseemme tuoda malliin mahdollisimman paljon lapsilähtöistä toimintaa. Lapset pitivät tehtävistä ja kuvista, jotka koristivat päiväkotiryhmän tiloja. He itse keksivät mielellään erilaisia tapoja kuljettaa hernepusia ja osallistuivat aktiivisesti toimintaan. Tehtävien ohessa lapset olivat harjoitelleet vuoron odottamista niin, että jokainen oli saanut keksiä, miten hernepusia kuljetetaan ja muut olivat toistaneet liikkeitä.

Vessojen läheisyydessä tapahtuva hernepussin pitäminen tietyn kehon osan päällä villitsi usein lapsia ja henkilökunnan täytyi valvoa tilanteita. Henkilökunta koki huoneessa sijaitsevan toiminnan edelleenkin toimivimmaksi, koska siinä lasten villiintyminen ei haitannut muita. Henkilökunta koki kuitenkin hernepussitehtävän olevan hyvä idea ja lapset pitivät siitä. Toisen viikon liikkumisen variaationa myös rapukävely villitsi lapsia. Henkilökunta kertoi ryhmän lasten olevan melko meneviä ja liikunnallisia lapsia. Henkilökunnasta tuntui, että siirtymätilanteissa lasten huomion sai pidettyä paremmin ”rauhallisemmilla” liikkumistavoilla kuten edellisellä viikolla, jolloin siirryttiin hiiren tavoin. Edellisellä viikolla siirtymisiä ei kuitenkaan koko henkilökunnan osalta hyödynnetty aktiivisesti. Keskustelimme myös, voisiko siirtymiä käyttää kahden viikon ajan, jolloin lapsilla olisi enemmän aikaa tottua tilanteisiin sekä uusiin liikkumisen muotoihin.

7.4.3 Kolmas toimintaviikko

Menimme torstaina 29.8. päiväkotiin kuuntelemaan palautteen kolmannesta viikosta ja siitä, miltä henkilökunnasta oli tuntunut itse rakentaa toimintapisteet. Heidän mielestään viikko oli sujunut hyvin ja pisteet oli ollut helppo rakentaa ohjeiden mukaisesti. Viikko oli sujunut muuten samalla tavalla kuin edellisinkin viikot poikkeuksena kuitenkin, että tällä viikolla oli ollut

paljon päiväkodin omaa ohjelmaa. Tämä näkyi selkeästi toimintapisteiden suosiossa sekä siinä, kuinka paljon niitä ehdittiin käyttää. Ryhmä oli esimerkiksi ollut yleisurheilupäivillä. Tästä syystä ryhmän henkilökunta mietti, olisiko toimintaviikkoa mahdollista pidentää kahteen viikkoon. Näin ollen jos jollain viikolla olisi päiväkodin toimesta jotain ylimääräistä toimintaa, niin se ei vaikuttaisi toimintapisteisiin niin paljon. Pidempi aika antaisi myös lapsille aikaa oppia ja harjoitella tiettyä perustaitoa pidempään.

Muotopalojen päälle tehdyt hyppelypolut olivat olleet lapsille hyvin mieleisiä. He käyttivät niitä leikkeihinsä sovellettuna ja yhdistettynä, esimerkiksi ”leikitään, että hypitään kivien päällä ja alla on vettä ja krokotiileja”. Näin lapset huomaamattaan olivat tarkempia siinä, että pysyivät palojen päällä. Viisivuotiaat olivat käyttäneet enemmän mielikuvitusta kuin kolmevuotiaat. Lapset olivat ottaneet hyppyteeman mukaan myös muihin leikkeihinsä, esimerkiksi hyppelivät pihalla kivien päällä. Vessojen edessä olevien korttien ”polvet rintaan” oli ollut monelle vielä motorisesti haastava. Siirtymistä kuvaavalla sammakolla oli kieli ulkona ja näin ollen osa lapsista oli luullut, että pitää hyppiä kieli ulkona. Tämä ei ollut meidän tarkoituksemme, emmekä olleet osanneet ottaa tällaista seikkaa huomioon. Meidän olisi pitänyt päästä lapsen tasolle ajattelussa, mutta tällä kertaa emme päässeet.

Kiitimme ryhmän henkilökuntaa siitä, että olimme saaneet tulla tekemään heille tämän toimintamallin sekä annoimme palautetta siitä, kuinka helppoa heidän kanssaan oli tehdä yhteistyötä. Olimme yhtä mieltä, että meidän yhteinen vuorovaikutuksemme oli erittäin onnistunutta. Me olimme kuunnelleet heidän toiveitaan ja he taas olivat kuunnelleet meidän ajatuksiamme. Lopuksi annoimme heille arviointilomakkeet, ohjeistimme sen täytössä, kävimme kysymykset läpi ja sovimme palautuspäiväksi 6.9.

Esitimme vielä perjantaina 30.8. opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden päiväkodin pyynnöstä koko henkilökunnalle. Teimme toimintamallista PowerPoint-esityksen ja selitimme taustan, miksi halusimme tehdä kyseisen mallin ja kerroimme vähän millaiseen teoriaan se pohjautuu. Lisäksi näytimme esimerkin yhdestä viikosta. Lopuksi Ruusukujan ryhmästä yksi ohjaaja kertoi heidän näkemyksensä projektin onnistumisesta. He olivat olleet erittäin tyytyväisiä. Lapsien liikunta ja liikunnalliset leikit olivat selkeästi lisääntyneet sisällä ja sisätilojen lisäksi se oli lisännyt liikkumista vielä ennestään ulkona. Esityksemme oli erittäin hedelmällinen ja sai aikaan paljon keskustelua liikunnan tärkeydestä ja nykypäivän lasten tilanteesta. Olimme tyytyväisiä esitykseemme ja henkilökunta vaikutti aiheesta kiinnostuneelta ja erittäin motivoituneelta.

7.4.4 Yhteenveto arviointilomakkeista

Menimme hakemaan arviointilomakkeet päiväkodilta perjantaina 6.9. Tarkoituksena oli, että kaikki ryhmän henkilökunnan jäsenet olisivat täyttäneet arviointilomakkeen henkilökohtaisesti, jotta saisimme kaikilta heidän oman mielipiteensä. Arviointilomaketta hakiessamme kävi kuitenkin ilmi, että he olivat täyttäneet vain yhden yhteisen lomakkeen. He kertoivat, että viikko oli ollut kovin kiireinen erilaisten palaverien ja uuden lapsen tulon myötä. Henkilökunta pahoitteli, mutta yritti tuoda ilmi, että lomake sisälsi heidän yhteisen mielipiteensä toiminnasta. Arviointilomake piti sisällään kahdeksan kysymystä sekä vapaan sanan, jossa henkilökunnalla oli mahdollisuus kirjoittaa vapaamuotoisemmin toiminnasta.

Ensimmäinen kysymys koski sitä, miten toimipisteiden toimiminen yhden viikon kokeiluajana toimi päiväkodin arjessa. Henkilökunnan mukaan toimipisteet olivat hyvät ja selkeät. Aluksi lapset olivat tarvinneet melko paljon aikuisen ohjausta, mutta loppuajasta he olivat jo oma-toimisempia, koska olivat ymmärtäneet, mistä oli kyse. Aikuiset olivat huomanneet lasten touhutessa itseksensä, että ryhmästä oli löytynyt aina ”apuopettaja”, joka oli ohjannut mielellään muita.

Toisessa kysymyksessä henkilökunta arvioi, mitä positiivisia vaikutuksia fyysisesti aktiiviset toiminnot toivat ryhmään. Henkilökunta koki liikunnan yhdistämisen leikkeihin positiiviseksi. He kokivat myös oppineensa hyödyntämään liikuntavälineitä monipuolisemmin sisätiloissa, jolloin välineiden käyttö ei rajoittuisi pelkästään liikuntatuokioihin. Lapsilla oli ollut toimintaa odottelu- ja siirtymistilanteissa, joissa he muuten yleensä helposti riehaantuivat tai kylästyivät.

Kolmas kysymys koski fyysisesti aktiivisten toimintojen negatiivisia vaikutuksia, joita henkilökunta ei kuitenkaan kokenut toiminnassa. Henkilökunnan kokemuksen perusteella toimintapisteet ja siirtymätilanteet olisivat voineet toimia vielä paremmin, jos toimintaviikot olisivat kestäneet pidemmän aikaa.

Neljännessä kysymyksessä kysyimme, miten kuvat havainnollistivat toimintaa. Heidän mielestään kuvat olivat selkeät ja suhteellisen ymmärrettävät. Henkilökunta kirjoitti arviointilomakkeeseen, että eläinkuvassa sammakolla oli kieli ulkona ja osa lapsista oli luullut, että hyppiessä kielen pitää olla ulkona.

Viidennessä kysymyksessä henkilökunta arvioi sitä, saivatko lapset enemmän variaatioita liikumiseen päiväkotipäivän aikana kolmen viikon pilottijaksolla. Heidän mukaansa mallioppiminen sekä spontaani liikunta lisääntyivät. He huomasivat, että myös pientä sisätilaa voi hyödyntää liikuntaan.

Kuudennessa kysymyksessä halusimme tietää, miten toiminta soveltui eri-ikäisille lapsille. Henkilökunnan mukaan ”hienosti!”. Isommat lapset olivat käyttäneet huomaamattaan motorisesti vaativampia toimintoja toimintapisteillä.

Seitsemännessä kysymyksessä kartoitimme, mitä pilottijakso oli tuonut päiväkodin arkeen. Henkilökunta arvioi, että täysin paikallaan oleminen vähentyi siirtymätilanteissa pilottijakson aikana. Erilaiset liikuntatuokiot olivat lisääntyneet sekä ulkona että sisällä. ”Olemme aktiivisempia!”. Kahdeksannessa kysymyksessä halusimme tietää, voisiko henkilökunta suositella toimintamallia muille päiväkodeille. Vastauksena saimme: ”kyllä ehdottomasti!”

Viimeisessä kysymyksessä, vapaassa sanassa, henkilökunta kiitti meitä siitä, että olimme tuoneet heille uusia ajatuksia ja mielenkiintoisia keskusteluja lasten liikunnasta päiväkodissa. Heidän mielestään aiheesta on tärkeää keskustella myös lasten vanhempien kanssa.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on tiede, joka tutkii ihmisen käsitystä hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Tutkimuksen tekemisessä on otettava huomioon tutkimusetiikka (Opetushallitus, etälukio). Emme anasta oman työmme saralla toisten tutkijoiden ajatuksia, ilmaisuja tai esitä tuloksia omissa nimissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 78.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuutta arvioidaan eri tavalla kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Laadullisessa tutkimuksessa näitä käsitteitä on kritisoitu, koska ne vastaavat lähinnä määrällisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133.) Me käytämme laadullisesta tutkimuksesta havainnointia. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen oma näkemyksensä tutkimuksesta, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Työssämme vakioimme havainnoinnin ja ajanoton osalta aikataulun, välineet ja päivän rytmin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133.)

Päiväkodin johtaja esitteli koko henkilökunnalle opinnäytetyön idean. Ryhmien henkilökunnalle annettiin vapaavalintainen mahdollisuus osallistua opinnäytetyömme toteutukseen. Lisäksi kerroimme päiväkodin johtajalle, ettei meidän tarvitse kerätä lapsista tietoa. Opinnäytetyö toteutettiin rehellisessä ja luotettavassa yhteisymmärryksessä valitun ryhmän henkilökunnan kanssa. Kävimme läpi opinnäytetyön prosessit ja tavoitteet ryhmän henkilökunnan kanssa. Selvitimme henkilökunnalle heidän roolinsa ja vastuunsa prosessin aikana.

9 Pohdinta

Ajatus opinnäytetyön tekemisestä kesäopintoina 2013 heräsi jo varhain syksyllä 2012. Olimme molemmat motivoituneita työstämään opinnäytetyötä kesällä ja opinnäytetyöprojekti eteni täydellisesti suunnitelmamme ja tavoitteidemme mukaisesti. Onnistuneen aikataulutuksen ja hyvien yhteistyötahojen takia työstäminen ei tuntunut lainkaan rasittavalta. Molemmilla meistä on myös kokemusta lapsista, joten teoriaosuuteen oli mielenkiintoista perehtyä. Teorian lukemisesta on hyötyä myös omassa elämässä omien kasvatusmetodien luomisessa.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin kevään 2013 lopussa havainnoimalla päiväkodin arkea. Havainnointi päiväkodissa oli tärkeä ja oleellinen osa opinnäytetyön varsinaista toiminnallista osuutta, koska sen aikana ajatuksemme toimintamallista muuttui. Olimme alustavasti suunnitelleet toimintapisteet ja toiminnan paljon nopeatempoisemmaksi, jolloin toimintamallimme motoriset toiminnot olisivat vaihtuneet useammin kuin viikon välein. Päiväkodin henkilökunnan toive oli saada toimintamalli, joka olisi tempoltaan rauhallinen ja yksinkertainen, jotta jokainen lapsi ehtisi tutustua toimintaan oman luonteen vaatimalla tasolla. Omaamme molemmat vahvan liikunnallisen taustan ja olemme työskennelleet lasten liikunnan parissa. Tämän takia koimme toimintamallin suunnittelun haastavaksi, koska oman liikepankkimme yksinkertaistaminen suunnitteluvaiheessa oli asia, johon meidän täytyi kiinnittää huomiota. Halusimme luoda toimintamallin, jota jokainen pystyisi toteuttamaan pelkästään toimintamalliin laadittujen ohjeiden perusteella. Haasteena oli suunnitella toimintamalli, joka olisi riittävän yksinkertainen toteuttaa sekä sen liikunnalliset vaatimukset soveltuisivat hyvin kolme-viisivuotiaille lapsille.

Tavoitteenamme oli luoda ryhmän arkeen toimintamalli, joka tukisi sisätiloissa lasten fyysistä aktiivisuutta. Mielestämme onnistuimme lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta sekä onnistuimme innostamaan lapsia liikkumaan ja pystyimme luomaan keinoja, joilla saimme lapset osallistumaan toimintaan mukaan ja näin ollen tuntemaan itsensä tärkeiksi. Tavoitteenamme oli myös luoda käyttäjälle helppo ja toimiva toimintamalli ja mielestämme onnistuimme siinä. Emme lähteneen havittelemaan mitään suurta ja hienoa, vaan keskityimme tekemään yksinkertaisen kaunista ja toimivaa. Myös pilottiviikot onnistuivat mielestämme erittäin hyvin. Olimme jopa hieman yllättyneitä siitä, miten hyvin ne onnistuivat.

Henkilökunta oli tyytyväinen tuotokseemme ja oli sitä mieltä, että toimintamalli oli juuri niin selkeä kuin he olivat toivoneet. Toimintamalli oli selkeä lukea ja siitä kävi selväksi, mitä mil-läkin viikolla harjoitettiin ja mitä välineitä se vaatisi. Toimintapisteet olivat helppoja rakentaa ja mikä tärkeintä, ne oli myös helppo purkaa. Kaiken uuden rakentaminen on yleensä helppoa ja mukavaa, mutta jos purkamisen on kovin työlästä, niin rakentamisen projektia ei välttämättä haluta aloittaa. Erityisesti se korostui tässä tilanteessa, sillä päiväunihuoneessa

sijaitsi yksi keskeinen toimintapiste ja sinne rakennettu toiminta piti purkaa ja rakentaa päivittäin uudestaan. Yhteistyömme henkilökunnan kanssa toimi hyvin. Me kuuntelimme ja kunnoitimme heidän toiveitansa ja näkemyksiään ja he taas vastavuoroisesti kuuntelivat meidän ajatuksiamme. Esimerkiksi keskusteltuamme heidän kanssaan toimintamallin kestosta, huomioimme heidän näkökulmansa ja muutimme toimintaa pitkäjänteisemmäksi ja kestoltaan viikon pituiseksi. Näin saimme rakennettua heitä parhaiten palvelevan mallin. Toimintamallin suunnittelu oli palvelumuotoilua parhaimmillaan, sen keinoin onnistuimme toteuttamaan heidän toiveensa.

Korostimme työssämme lapsilähtöisyyttä ja oli ihana kuulla, että lapset olivat itse oppineet rakentamaan ja purkamaan toimintahuoneen toimintapisteen sekä olivat olleet innoissaan roolistaan. Heidän innostuneella osallistumisellansa oli meidän mielestämme iso merkitys toiminnan onnistumiselle, sillä lapsethan olivat tosiasiasa toimintamallin todellisia käyttäjiä. Osallistumalla he myös sitoutuivat toimintaan aivan eri tavalla kuin, jos toimintapistee olisi rakennettu heille valmiiksi. Mielestämme lapsille on hyvin tärkeää, että he saavat olla mukana toiminnassa alusta asti. Näin he oletettavasti myös kokevat sen mielekkäämmäksi sekä enemmän omakseen, joka taas kantaa toivon mukaan hedelmää pitkällä tähtäimellä fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Tämän lisäksi henkilökunnan ehdottama ”testiryhmä” oli mielestämme loistava. Osa lapsista otettiin kokeilemaan toimintamallia joka viikko toimintapisteen rakentamisen jälkeen. Näin saimme henkilökunnalle tulevaa viikkoa varten pikkuapureita, jotka jo tiesivät, mitä pisteillä tehdään ja olivat näin ollen mallina muille lapsille. Lapset olivatkin ottaneet rooleja niin, että johtajalapset opettivat muita, jotka taas puolestaan opastivat seuraavia.

Toiminnallisen osuuden päätyttyä keskustelimme henkilökunnan kanssa yhden motorisen perustaidon kestosta. Tulimme siihen tulokseen, että kahden viikon toiminnallinen osuus ei välttämättä olisi liian pitkä aika. Esimerkiksi siirtymien opettelussa henkilökunta koki, että viikko oli liian lyhyt aika. Todellisuudessa henkilökunta toteutti siirtymiä kaikkein vähiten, joten heille ei välttämättä muodostunut siitä osiosta todellista kuvaa siitä, kuinka lapsi pystyy oivaltamaan erilaista liikkumista lyhyessäkin ajassa. Yritimme tiedustella, kuinka paljon siirtymiä oli käytetty, vai oliko niitä käytetty ollenkaan, mutta vastaukset olivat hieman ympäröitä.

Henkilökunnan mukaan vessojen edessä olevat kortit riehaannuttivat lapsia ja he ilmeisesti olivat joutuneet rajoittamaan niiden suorittamista. Myös siirtymistilanteet olivat henkilökunnan mukaan riehaannuttaneet lapsia ja tästä syystä henkilökunnan suosikki oli ollut hiiri, joka kulki hitaasti. Meidän olisikin pitänyt osata kysyä ajoissa, kuinka paljon lapset käyttivät vessojen vieressä olevia kuvia. Rajoitettiinko tekemistä heti, jos se aiheutti villiintymistä, vai miten toimittiin. Mietimme, tuliko vessatoimintapisteestä itse asiassa yksi kiellon kohde, mikä ei

missään nimessä ollut tarkoituksemme. Nyt meille jäi hieman epäselvä kuva siitä, miten vesojen toimintapisteet olivat toimineet, sillä arviointilomakkeessa sitä ei kunnolla ollut kommentoitu. Meille jäi hieman sellainen kuva, että toimintahuone oli suosittu ja helppo, mutta nämä kaksi muuta toimintapistettä olivat henkilökunnan mielestä liian haastavia päiväkodin arkeen. Olisimme mielellämme kuulleet sen suoraan heiltä, sillä nyt joudumme vain arvailemaan ja miettimään, voisivatko mainitut kaksi toimintapistettä oikeasti toimia vai eivät.

Mieltämme jäi myös askarruttamaan toimintamallin jatkumo, sillä hakiessamme arviointilomakkeita neljättä viikkoa ei ollut käytetty, vaikka se olisi ollut ihan yhtä helppo rakentaa kuin edellisempi viikot. Mietimme, miksi seuraavaa toimintaviikkoa ei ollut rakennettu, jos toimintamalli oli henkilökunnan mielestä ollut kuitenkin hyvä ja toimiva. Miksi henkilökunta ei ollut nähnyt pientä vaivaa ja rakentanut vaikka vain toimintahuoneen pistettä? Näin lapset olisivat saaneet sallitusti ja turvallisesti juosta ja touhuta suljetussa huoneessa. Henkilökunta kuitenkin kertoi, että he olivat alkaneet kiinnittää enemmän huomiota lasten liikkumiseen ja olivat innostuneet tukemaan sitä. Itse lapset olivat pitäneet pisteistä ja leikkivät teeman mukaisia liikunnallisia leikkejä. Arviointilomakkeen perusteella lapset olivat lisänneet myös ulkona fyysisesti aktiivisia toimintoja. Tässä olisi ollut hyvä tilaisuus jatkaa luontevasti seuraavaan viikkoon ja senkin jälkeen.

Meitä pyydettiin esittämään toimintamallimme koko päiväkodin henkilökunnalle heidän suunnittelupäivänänsä, josta olimme erittäin otettuja. Esityksemme onnistui hyvin, sillä se poiki todella hyviä keskusteluja lasten vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta ja mietteitä siitä, miksei jo yhdestä-kolmeenvuotiaille ole harjoitteita, joilla voisi tukea heidän liikkumistaitojaan. Henkilökunta oli sitä mieltä, että heidän on vaikea alkaa opettaa liikkumista neljävuotiaille, jos yhdestä-kolmeenvuotiaiden perustaidot ovat täysin harjoittamattomat. Päiväkodin henkilökunnalla onkin aitiopaikka nähdä, miten lapset muuttuvat aikakausien mukaan. Tällä hetkellä he olivat erittäin huolestuneita lasten vähäisestä liikkumisesta sekä heidän puutteellisista perusmotorisista taidoistaan.

Meidän yhteistyömme opinnäytetyötä tehdessä sujui erittäin hyvin. Sovimme yhdessä tavoitteet ja noudatimme niitä koko prosessin ajan. Kunnioitimme toistemme mielipiteitä, jousitimme ja arvostimme toisiamme ”työkavereina”. Koimme, että osasimme asettaa opinnäytetyöprosessin oikeaan asemaan muuhun elämään nähden ja oma asennoituminen vaikutti myös projektin onnistumiseen. Opimme toisiltamme paljon ja työn tekeminen yhdessä oli hauskaa, opettavaista ja antoisaa. Työn tekeminen aiheesta, joka oikeasti kiinnostaa oli myös tärkeää, sillä silloin sitä jaksoi tehdä. Samanhenkisen parin kanssa tekeminen oli myös hedelmällistä, koska tulosta syntyi ja vältyttiin turhilta ristiriidoilta. Tietenkään kaikki ei ollut aina helppoa, kun kaksi ihmistä teki yhdessä pitkään yhtä työtä, mutta mielestämme saimme aika helposti työn tehtyä. Iso merkitys oli hyvän lähdekirjallisuuden etsimisellä sekä kattavan suunnitelman

tekemisellä. Koemme oppineemme koko prosessin aikana haastamaan itseämme, sekä kehittämään toimintamallia aina vain toimivammaksi. Opettavaista oli ymmärtää aidon ympäristön merkitys toimintamallin työstämisessä. Se antoi konkreettista näkemystä ja työvälineitä tehdä muutoksia aiemmin ideoituun toimintamalliin. Opettavaisia hetkiä oli myös muun muassa se, kun huomasimme, että meidän pitää varmistaa kunnolla, että kumpikin on ymmärtänyt, mistä puhutaan ja mitä halutaan. Joskus kävi niin, että kuvittelimme puhuvamme samasta asiasta, mutta loppujen lopuksi kumpikin oli ymmärtänyt asian omalla tavallaan. Tällaiset tilanteet olivat opettavaisia myös päiväkodin henkilökuntaa ajatellen. Näin opimme varmistamaan, että puhuimme varmasti samoista asioista ja että ymmärsimme, mitä toinen osapuoli tarkoittaa. Näin vältimme turhia väärinymmärryksiä ja epäselvyyksiä. Huomasimme, että voisimme vielä rohkeammin asettaa itsellemme tavoitteita, jotta saisimme vastauksia niihin asioihin ja kysymyksiin, joihin haluamme vastauksia. Tämä vaatii sen, että haastamme itseämme astumaan pois mukavuusalueelta. Koemme sen olevan tärkeä oppimisen oivallus tulevaisuuden työelämässä ja oman elämän hallinnassa.

Lapset jäävät motorisessa kehityksessä jälkeen, jos he eivät ole kotona tai päiväkodissa saaneet tarpeeksi ärsykeitä tai mahdollisuuksia harjoitella perustaitoja. Tulevaisuudessa voi olla, että nuorimmat ryhmät, joita fysioterapeutteina ohjaamme, ovatkin jo kolmevuotiaiden perusmotoriikan harjoitteluryhmät, joissa lapsille tarjotaan erilaisia ärsykeitä ja mahdollisuuksia käyttää kehoaan. Lasten liikuntaa lisäämällä voitaisiin ennalta ehkäistä monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja vanhemmalla iällä. Päiväkotiympäristö olisi ideaali paikka toteuttaa lasten motoristen perustaitojen harjoittamista. Lapset ovat päiväkotikäisinä juuri oikeassa iässä harjoituttamaan motorisia perustaitoja. Tutkimustuloksista voidaan lukea, että nykyään jopa lapsissa on havaittavissa elämäntapa, jossa kaikki vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat pelkästään istuen, ilman minkäänlaista fyysistä aktiivisuutta (Laakso 2007, 19-21).

Nykypäivänä myös lasten harrastemahdollisuudet ovat usein riippuvaisia perheiden varallisuudesta. Tästä näkökulmasta päiväkodin hyvä liikuntasuunnitelma tukisi lasten motorista ja kokonaisvaltaista kehittymistä sekä mahdollistaisi lapsia oppimaan liikunnallisen elämäntavan. Fysioterapiassa kuntoutujia tai fyysisen toiminnallisuuden tukea tarvitsevia pitäisikin tarkastella enemmän heidän omassa toimintaympäristössään. Ennalta ehkäisevä fysioterapia tuottaisi fyysisesti terveempiä aikuisia, jos lasten fyysiseen aktiivisuuteen panostettaisiin päiväkodissa liikunta-alan ammattilaisen toimesta. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 16.) Tulevaisuudessa fysioterapeutit voisivat työskennellä enemmän varhaiskasvatuksen puolella, jossa heidän roolinsa olisi tukea liikuntaan kasvamisessa. Moniammatillinen yhteistyö fysioterapeuttisesta näkökulmasta ei tälläkään saralla olisi huono idea. Fysioterapian näkökulmasta lasten fyysiseen aktiivisuuteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Nykypäivänä lasten luonnollinen liikkuminen on vähentynyt, koska lapset kulkevat usein autolla esimerkiksi harrastuk-

siin ja vapaa-ajan toiminnot ovat passiivisempia. Riittääkö enää pelkkä harrastus kattamaan tarvittavaa fyysistä aktiivisuutta, jos muuten arkinen elämä on kovin passiivista?

Tulevaisuudessa olisi hyvä luoda toimintamalli myös nollasta-kolmevuotiaiden ryhmään, joka tukisi fyysistä aktiivisuutta ja liikuntakasvatusta. Saimme usealta eri taholta viestiä, että tällaiselle toimintamallille olisi tarvetta. Tämän lisäksi toiveena olisi luoda vanhemmille tietois- ta toimintamallia siitä, kuinka lasten fyysistä aktiivisuutta tulisi tukea ja toisaalta rajoittaa passiivisia toimintoja.

Lähteet

- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapsille. 5. painos. Lahti: VK- Kustannus.
- Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2. painos. Helsinki: Duodecim.
- Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. 2006. Understanding motor development: Infant, children, adolescents, adult. 6th edition. New York, NY: McGraw -Hill Companies
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Tammi.
- Jämsén, A. 2012. Päiväkotiympäristön yhteys kolmevuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Tulostettu 1.3.2013
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40646/URN:NBN:fi:juu-201301041011.pdf?sequence=1>
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1997. Lapsen aika. 12., uudistettu painos. Helsinki: WSOY
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY
- Laakso, L. 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- MC Williams, C., Ball, S.C., Benjamin, S.E., Hales, D., Vaughn, A. & Ward, D.S. 2009. Best-Practice Guidelines for Physical Activity at Child Care. Pediatrics Official Journal Of The American Academy Of Pediatrics. 2009; 124; 1650; originally published online November 16, 2009; DOI: 10. 1542/peds.2009-0952
- Miettinen, M. (toim.). 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Jyväskylä: Painoporras.
- Miettinen, S. (toim.) 2011. Palvelumuotoilu. 2.painos. Helsinki: Teknologiateollisuus.
- Miettinen, S., Raulo, M. & Ruuska, J. 2011. Palvelumuotoilu - Uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2.painos. Teknologiainfo Teknova.
- Mäki, P., Hakulinen - Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Helsinki: Lastenkeskus.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsuuden Suomen - tutkimus: 3-12 - vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Paino Kopi- Jyvä.

Nuori Suomi 2013. 1. Valo. Luettu 5.5.2013.
http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi

Nuori Suomi 2013. 2. Valo. Luettu 15.6.2013.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=2508

Nuori Suomi 2013. 3. Valo. Luettu 15.6.2013.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=2664

Nuori Suomi 2013. 4. Valo. Luettu 15.6.2013.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=3330

Nuori Suomi 2013. 5. Valo. Luettu 15.6.2013.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=2668

Nuori Suomi 2013. 6. Valo. Luettu 15.6.2013.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=3201

Nurmiranta, H., Leppämäki P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 1. painos. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Nurmiranta, H., Leppämäki P. & Horppu, S. 2011. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 3. painos. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Paakkinen, A-M. 2012. 3- vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Tulostettu 1.3.2013
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN:NBN:fi:jyu-201205071614.pdf?sequence=1>

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Helsinki: Otavan kirjapaino.

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

Seppälä, A. 2011. Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen suomessa Osrac- P mittarilla. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu- tutkielma. Tulostettu 1.3.2013
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26870/URN:NBN:fi:jyu-2011050410728.pdf?sequence=4>

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

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

Talvitie, U., Karppi S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki. Edita.

Tast, L. 2013. Tiedoksi Arja Sääkslahden tutkimuskooste. Perheliikuntaverkosto 2013. Email elina.e.jarvinen@laurea.fi 13.2.2013. Tulostettu 14.2.2013.

Kuvat

Kuva 1: Havainnollistava kuva kokonaisvaltaisesta kehityksestä	13
Kuva 2: Juoksu.....	24
Kuva 3: Juoksun pikkukortti.....	25
Kuva 4: Juoksun siirtyminen	25
Kuva 5: Hyppy	26
Kuva 6: Hypyn pikkukortti	26
Kuva 7: Hypyn siirtyminen.....	26
Kuva 8: Kuljettaminen	27
Kuva 9: Kuljetuksen pikkukortti	27
Kuva 10: Kuljetuksen siirtyminen	28
Kuva 11: Heittäminen	28
Kuva 12: Heittämisen pikkukortti	29
Kuva 13: Heittämisen siirtyminen.....	29
Kuva 14: Potkaisu	29
Kuva 15: Potkaisun pikkukortti	30
Kuva 16: Potkaisun siirtyminen.....	30

Taulukko

Taulukko 1: Motorinen kehitys..... 12

Liitteet

Liite 1 Fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli päiväkotiin.....	50
Liite 2 Juliste	65
Liite 3 Arviointilomake.....	66

Liite 1 Fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli päiväkotiin

Laurea Ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintamalli päiväkotiin

Elina Järvinen, Minna Olin
Fysioterapian koulutusohjelma
Toimintamalli

1 Toimintamallin ohjeistus

Yhtä motorista perustaitoa kuten, juoksua/kävelyä, hyppyä, kuljetusta, heittoa/kiinniotta ja pallon potkaisua toteutetaan yhden viikon ajan. Toimintapisteet tulisi rakentaa päiväkodin tiloihin edellisen viikon viimeisenä päivänä, jotta viikon motorista perustaitoa tulisi harjoitettua viisi päivää. Toimintapisteet jakautuvat niin, että yhteen valittuun huoneeseen rakennetaan toiminnan pääpiste, missä valittua motorista perustaitoa on mahdollista harjoitella koko päivän ajan. Muut päivän aikana suoritettavat tehtävät ovat lyhyempiä eivätkä vaadi samanaista huonetta ja välineistöä, joten ne sijoitetaan lähelle vessoja. Kuvat jotka kertovat miten liikutaan tiloista poistuttaessa, sijoitetaan ryhmätilan oven viereen siten, että ne ovat helposti havaittavissa.

Jokaisen toimintaviikon alussa henkilökunnan tulisi käydä lasten kanssa jokainen kuva läpi. Lapset pääsevät tutustumaan ja kokeilemaan tehtäviä, jolloin he tiedostavat ja muistavat mitä kuvissa pitäisi tehdä. Lapsia kannustetaan myös soveltamaan oman mielikuvituksen mukaisesti kuvissa näkyvää toimintaa. Lapsia kannustetaan koko viikonajan käyttämään toimintapisteitä mahdollisimman säännöllisesti, jotta he saisivat paljon toistoja ja onnistumisen elämyksiä.

1.1 Toimintahuoneen ohjeistus

- Tilana käytetään nukkumahuonetta
- Isot kuvat sijoitetaan seinälle näkyvälle paikalle lasten silmien tasolle
- Pisteiden tulisi olla käytettävissä kokoajan lukuun ottamatta päiväuniaikaa
- Kannustetaan ja kehutaan lapsia tehtävissä

1.2 Pikkukorttien ohjeistus

- Kortit sijoitetaan molempien vessojen ovien viereen lasten silmien tasolle
- Ohjeistetaan tekemään tehtävä ennen tai jälkeen vessassa käynnin
- Kannustetaan ja kehutaan lapsia tehtävissä

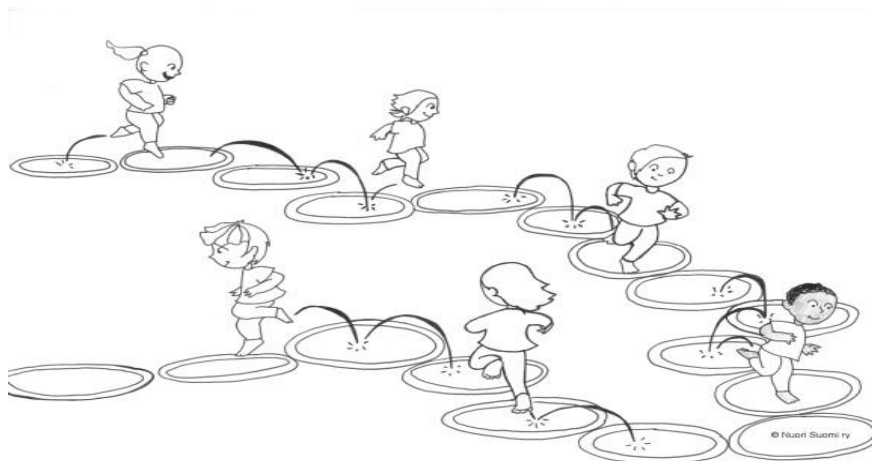
1.3 Siirtymien ohjeistus

- Eläinkuvat sijoitetaan ikkunaan oven viereen käytävälle mentäessä sekä huoneiden keskellä olevan oven lähelle
- ”Keksikää miten kuvan eläin liikkuu?” Ensisijaisesti siirtymissä tuetaan lapsen omaa mielikuvaa liikkeestä ja sen jälkeen voidaan antaa erilaisia vinkkejä miten muuten voisi toteuttaa kyseisen eläimen liikkumista
- Kaikki siirtymät poistuen omasta ryhmätilasta toteutetaan viikon eläinteeman mukaisesti
- Siirtymät toteutetaan mennessä ja tullessa samalla tavalla

2 Viikko 1: Juoksu

Toimintamuoto	Juoksun ja kävelyn harjoittaminen
Liikuntataidot	Juoksu ja kävely eteenpäin sekä taaksepäin, sivuttain, kantapäällä, varpailla ja pyörien
Välineet	Paljon vanteita, sinitarraa
Eteneminen	Rakennetaan lattialle vanteista kiemurteleva mato tai kaksi matoa. Liikutaan vanteesta toiseen: <ul style="list-style-type: none">- kävellen- juosten- varpailla kävellen- kantapäällä kävellen- pyörien- sivuttain
Huomioitavaa	Riittävästi vanteita
Helpottaminen	Pienennetään vannemadon kokoa, liikutaan kävellen
Vaikeuttaminen	kävellään taaksepäin, sivuttain, pyörien

(Nuori Suomi 2013. 1.)



Kuva 2: Juoksu

2.1 Pikkukortit

Toimintamuoto	Juoksun harjoittaminen
Välineet	Ei välineitä
Eteneminen	Tarkoituksena on juosta paikallaan mahdollisimman nopeasti noin viiden sekunnin ajan, polvet nousevat ylös ja kädet liikkuvat vartalon vieressä.



Kuva 3: Juoksun pikkukortti

2.2 Siirtymät

Toimintamuoto	Liikkumisen variointi
Eteneminen	<ul style="list-style-type: none"> - Anna lapsen ensisijaisesti itse keksiä tapa miten hiiri liikkuu - Päkiöillä mahdollisimman kevyesti liikkuen - Rytm: nopeasti, pysähdys, nopeasti, pysähdys



Kuva 4: Juoksun siirtyminen

3 Viikko 2: Kuljetus

Toimintamuoto	Välineen kuljetus tasapainoillen
Liikuntataidot	Kehon tuntemus ja tasapaino
Välineet	Hernepussi, tuoleja, tyynyjä, maalarinteippiä, mattoja, sinitarraa
Eteneminen	Liikutaan kävellen pitäen hernepussia pänpäällä, olkapäällä, kämmenellä, otsalla jne. Liikutaan eri välineiden yli tai ali sekä tasapainoillaan eri materiaalien päällä.
Huomioitavaa	Rauhallinen suorittaminen. Innostetaan lapsia keksimään erilaisia liikkumistapoja.
Helpottaminen	Alussa hernepussista saa pitää kiinni.
Vaikeuttaminen	Pidetään useampia hernepusseja samanaikaisesti kehon eri osien päällä, hypitään pitäen hernepussia jonkun kehon osan päällä, kävellään taaksepäin, käydään välillä kyykyssä, kävellään silmät kiinni.

(Nuori Suomi 2013. 2.)



Kuva 5: Kuljettaminen

3.1 Pikkukortit

Toimintamuoto	Paikallaan tasapainoillen
Välineet	Hernepussit
Eteneminen	Tarkoituksena on pitää hernepussia päänpäällä tai jonkin muun kehon osan päällä ja pyörähtää yksi kierros ympäri.



Kuva 6: Kuljetuksen pikkukortti

3.2 Siirtymät

Toimintamuoto	Liikkumisen vaihto
Eteneminen	<ul style="list-style-type: none"> - Anna lapsen ensisijaisesti itse keksiä tapa miten rapu liikkuu - Rapukävely eteenpäin ja taaksepäin, peppu pysyy mahdollisimman ylhäällä.

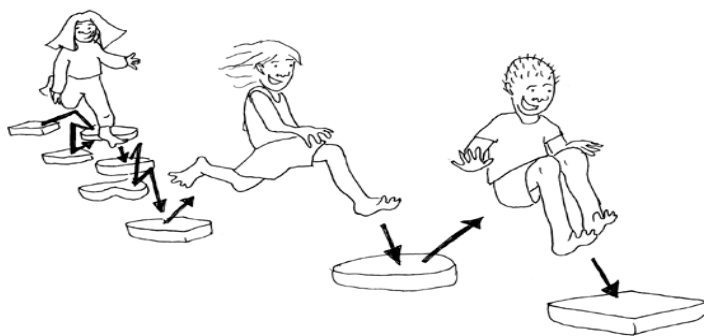


Kuva 7: Kuljetuksen siirtyminen

4 Viikko 3: Hyppy

Toimintamuoto	Hyppäämisen harjoittaminen
Liikuntataidot	Hyppääminen eri rytmillä, pituudella, korkeudella ja kyykyssä
Välineet	Paljon erivärisiä ja -muotoisia lattiamuotoja, sinitarraa
Eteneminen	Lattiamuodoista tehdään pitkä hyppyrata lattialle. Lattiamuodot sijoitellaan niin, että ne ohjaavat hyppäämään eri pituuksia ja erisuuntaisia hyppyjä. Lapsi harjaantuu hyppäämään tasaisessa rytmissä joko hitaasti tai nopeasti koko radan pysähtymättä. Voidaan sopia tietty hyppytapa tietynvärisille tai tietyn muotoisille lattiamuodoille.
Huomioitavaa	Lattiamuotoja voidaan sijoittaa useampaan jonoon, jottei tulisi jonotusta. Lattiamuodot sijoitetaan paljaalle lattialle.
Helpottaminen	Lattiamuodot laitetaan lähelle toisiaan ja mahdollisimman suorassa linjassa.
Vaikeuttaminen	Lattiamuotojen välistä etäisyyttä voidaan lisätä. Etene mistapa voi tapahtua: <ul style="list-style-type: none"> - kylki edellä - takaperin - kyykyssä

(Nuori Suomi 2013. 3.)



Kuva 8: Hyppy

4.1 Pikkukortit

Toimintamuoto	Hyppäämisen harjoittaminen
Välineet	Ei välineitä
Eteneminen	Tarkoituksena on hypätä paikallaan niin, että polvet osuvat rintaa eli koukistaen polvia.



Kuva 9: Hypyn pikkukortti

4.2 Siirtymät

Toimintamuoto	Liikkumisen variointi
Eteneminen	<ul style="list-style-type: none"> - Anna lapsen ensisijaisesti itse keksiä tapa miten sammakko liikkuu - Kyykystä hyppy ylös ja eteenpäin mahdollisimman räjähtävästi.

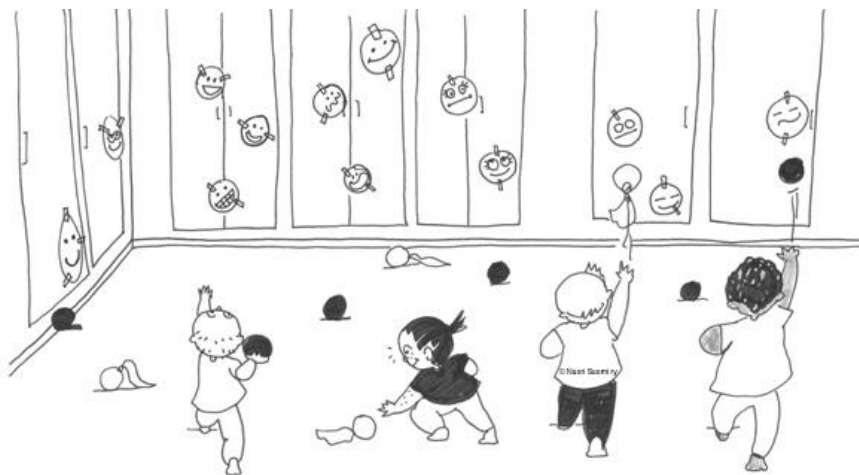


Kuva 10: Hypyn siirtyminen

5 Viikko 4: Heittäminen/kiinniotto

Toimintamuoto	Heittämisen ja kiinniottamisen harjoittaminen
Liikuntataidot	Tarkkuusheitto ja pallon kiinniottaminen suoraan seinästä tai pompun kautta
Välineet	Erikokoisia ja painoisia palloja, maalarinteippi, hymynaamojen askarteleminen, sinitarraa
Eteneminen	Kiinnitetään maalarinteipillä seinään eri korkeudelle hymynaamoja. Kiinnitetään teipillä myös lattiaan eri-etaisyyksille heittopaikkoja. Lapset yrittävät osua hymynaamoihin ja ottaa sen jälkeen pallon kiinni.
Huomioitavaa	Palloja pitää olla paljon. Jokaiselle lapselle pitää olla ainakin 3 palloa.
Helpottaminen	Tehdään hymynaamoista isompia, säädetään heittoetäisyyttä lähemmäksi, heitetään mahdollisimman isolla pallolla.
Vaikeuttaminen	Tehdään hymynaamoista pienempiä ja heitetään kauemmalta etäisyydeltä. Esimerkiksi isommat lapset voivat kilpailla kuka saa eniten osumia tietyllä määrällä palloja.

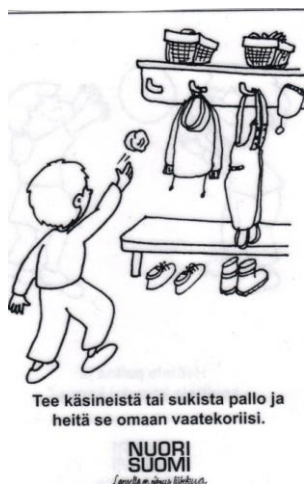
(Nuori Suomi 2013. 4.)



Kuva 11: Heittäminen

5.1 Pikkukortit

Toimintamuoto	Heittämisen harjoittaminen
Välineet	Hernepusseja ja lelukori, maalarinteippiä
Eteneminen	Tarkoituksena on heittää hernepusseja lelukoriin tietyltä etäisyydeltä.



Kuva 12: Heittämisen pikkukortti

5.2 Siirtymät

Toimintamuoto	Liikkumisen variointi
Eteneminen	<ul style="list-style-type: none"> - Anna lapsen ensisijaisesti itse keksiä tapa miten norsu liikkuu - Tömistellen mahdollisimman raskaasti koko vartaloa liikuttaen, jalkapohjan osuessa maahan.



Kuva 13: Heittämisen siirtyminen

6 Viikko 5: Pallon potkaisu

Toimintamuoto	Pallon potkaisemisen harjoittaminen
Liikuntataidot	Potkaiseminen, kehon hallinta
Välineet	Pallo, maalarinteippi, sinitarraa
Eteneminen	Kiinnitetään seinään erikokoisia maaleja ja lattiaan kaksi eritasolla olevaa viivaa. Lapset yrittävät potkaista palloa erikokoisiin maaleihin joko läheltä tai kauempaa.
Huomioitavaa	Potkun voimaa pystyy säätämään etäisyyden mukaisesti. Läheltä seinää ei tarvitse voimaa yhtä paljon kuin kauempaa seinästä.
Helpottaminen	Potkaistaan läheltä seinää isoon maaliin tähdäten
Vaikeuttaminen	Potkaistaan kauempaa pieneen maaliin tähdäten

(Nuori Suomi 2013. 5.)



Kuva 14: Potkaisu

6.1 Pikkukortit

Toimintamuoto	Tasapainoilua yhdellä jalalla
Välineet	Jalkojen muotoja, maalarinteippiä
Eteneminen	Tarkoituksena on seistä yhdellä jalalla ja koskettaa toisella jalalla seinässä olevia neljää muotoa. Käytetään vuorotellen kumpaakin jalkaa.



Kuva 15: Potkaisun pikkukortti

6.2 Siirtymät

Toimintamuoto	Liikkumisen variointi
Eteneminen	<ul style="list-style-type: none"> - Anna lapsen ensisijaisesti itse keksiä tapa miten karhu liikkuu - Karhunkävely eteenpäin ja taaksepäin, polvet pysyy irti maasta.



Kuva 16: Potkaisun siirtyminen

Rapu. Luettu 18.6.2013.

https://www.google.fi/search?hl=fi&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1525&bih=741&q=hiiri&oq=hiiri&gs_l=img.3..0l10.1043.2612.0.3359.6.6.0.0.0.0.245.761.2j3j1.6.0....0...1ac.1.19.img.7fW7UyU6vly#hl=fi&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=rapu&oq=rapu&gs_l=img.3..0l10.158048.158793.0.159053.4.4.0.0.0.0.145.385.2j2.4.0....0...1c.1.19.img.rDrSOw3yYRM&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.48705608,d.bGE&fp=2cce2b0c6acb06d0&biw=1525&bih=741&facrc=_&imgdii=_&imgrc=ib-Z-0zr4Pm9VM%3A%3BtLxlaq2Qhv7WuM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.demi.fi%252Fsites%252Fde mi%252Ffiles%252Fgeneral%252F0%252F0%252F967_Cangrejo.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fwww .demi.fi%252Fdemilat%252Foma-planeetta%252Frapu%3B345%3B289

Sammakko. Luettu 18.6.2013.

https://www.google.fi/search?hl=fi&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=sammakko&oq=sammakk o&gs_l=img.3...205145.208061.2.208355.18.9.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1c.1.19.img.pNx0bEcyCf k&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1525&bih=741&ech=1&psi=iJfWUb6yJuav4QT42oCIAg.137301821662 4.5&emsg=NCSR&noj=1&ei=c5jWUdWfGlnS4QTwqlAl#facrc=_&imgdii=_&imgrc=1wfYH- fv4TmIxM%3A%3B-A6HUQ5YZFQUUM%3Bhttp%253A%252F%252F1.bp.blogspot.com%252F- T_G26jNmX8g%252FUhcVw8vXEKI%252FAAAAAAAAAAEEs%252FXlrqCpUseIU%252Fs1600%252FSam mak-ko.png%3Bhttp%253A%252F%252Fnalleosterman.blogspot.com%252F2013%252F03%252Fsuumala isen-musiikkilehdiston-rappiosta.html%3B1463%3B1600

Liite 2 Juliste



Liite 3 Arviointilomake

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi
Opinnäytetyön arviointilomake henkilökunnalle
Elina Järvinen, Minna Olin

ARVIOINTILOMAKE

1. Miten toimintapisteiden yhden viikon kokeiluaika toimi päiväkodin arjessa?
2. Mitä positiivisia vaikutuksia fyysisesti aktiiviset toiminnot toivat ryhmään?
3. Mitä negatiivisia vaikutuksia fyysisesti aktiiviset toiminnot toivat ryhmään?
4. Miten kuvat havainnoivat mielestänne toimintaa?
5. Koetteko lasten saaneen enemmän variaatioita liikkumiseen päiväkotipäivän aikana kolmen viikon pilottijakson aikana?
6. Miten toiminta soveltui eri-ikäisille lapsille?
7. Mitä koette pilottijakson tuoneen päiväkodin arkeen?
8. Voitteko suositella toimintamallia muille päiväkodeille?
9. Vapaa sana?

Kiitos vastauksesta!