

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Fysioterapiakoulutus

Tuija Nilmanen

LASTEN OMAEHTOISEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN  
EDISTÄMINEN PÄIVÄKOTIPÄIVÄN AIKANA  
3 - 5 -vuotiaiden lasten motoristen ja havaintomotoristen taitojen  
harjoittaminen

Opinnäytetyö  
Elokuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Elokuu 2017**  
**Fysioterapiakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijä**  
Tuija Nilmanen

**Nimeke**  
Lasten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen päiväkotipäivän aikana, 3-5 -vuotiaiden lasten motoristen ja havaintomotoristen taitojen harjoittaminen  
Toimeksiantaja  
Liperin kunta, varhaiskasvatus

**Tiivistelmä**  
Ennen kouluiän saavuttamista varhaislapsuudessa lapsen fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukainen fyysinen aktiivisuus edistää tutkimusten mukaan lasten kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia ja oppimista, vaikuttaen myöskin terveyteen ja hyvinvointiin aikuisiässä. Lasten riittävän fyysisen aktiivisuuden turvaamiseksi tarvitaan uusia keinoja ja menetelmiä.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli edistää lasten fyysistä aktiivisuutta Liperin kunnan varhaiskasvatuksessa päiväkotipäivän aikana. Kehittämistyön tehtävänä on lasten terveyden edistäminen lisäämällä varhaiskasvatukseen osallistuvan lapsen mahdollisuuksia liikkumiseen päiväkodissa. Tavoitteena oli toteuttaa päiväkodin sisätiloihin 3 - 5 -vuotiaille suunnattuja liikuntapisteitä, joissa huomioitiin varhaiskasvatussuunnitelman 2016 mukaisesti motoristen ja havaintomotoristen taitojen harjoittaminen.

Menetelmänä käytettiin toiminnallista opinnäytetyötä, joka eteni Salosen konstrukttiivisen mallin mukaisesti moniammatillisessa yhteistyössä varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lasten kanssa. Aineistonkeräämisessä hyödynnettiin teemahaastattelua, havainnointia ja ideapajoja. Toiminta oli lapsilähtöistä sekä osallistavaa, ja motivointi perustui leikkiin. Kehittämistyön kautta suunniteltuja Moto -kissan harjoitteita voidaan suoraan tai soveltaen hyödyntää kaikessa varhaiskasvatuksessa lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Lasten osallistuessa suunnitteluun ja lapsen mielikuvituksen avulla syntyy uusia harjoitteita, jotka edistävät lasten omaehtoista fyysistä aktiivisuutta.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 68  
Liitteet 8  
Liitesivumäärä 24

**Asiasanat**  
terveyden edistäminen, fyysinen aktiivisuus, motoriset taidot, havaintomotoriikka



**THESIS**  
**August 2017**  
**Degree Programme in Physiotherapy**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

**Authors**  
Tuija Nilmanen

**Title**  
Promotion of Physical Activity in Children Attending Kindergarten, Practising Motor and Perceptual Skills in 3-5-Year-Old Children

**Commissioned by**  
Liperi Municipality, Early Childhood Education

**Abstract**  
In early childhood, before the school age, the physical activity level affects the child's normal growth and development. Physical activity, according to the recommendations for physical activity in early childhood (2016), supports the holistic health, well-being and learning of children and has an impact on health and well-being in adulthood. To secure adequate physical activity level in childhood, new methods and measures are needed.

The basis of this thesis was to promote physical activity in children attending early childhood education in a kindergarten in Liperi. The development assignment was to promote children's health by providing opportunities for physical activity during a kindergarten day. The aim was to plan and create such indoor exercise points for the kindergarten that children, aged 3 to 5 years, may practise their motor and perceptual skills as described in the early education plan 2016.

This practise-based thesis followed the constructive model developed by Salonen in co-operation with early childhood educators and children. Data was collected through focused interviews, observation and idea workshops. The participatory activities were based on children's needs and playing was used to motivate children. "Motocat" exercise points generated through this thesis can be used as such or applied in all early childhood education to enhance physical activity in children. When children are active in the planning process, new exercises are created to promote physical activity in children.

**Language**  
Finnish

Pages 68  
Appendices 8  
Pages of Appendices 24

**Keywords**  
health promotion, physical activity, motor skills, perceptual skills

# Sisältö

Tiivistelmä	
Abstract	
1 Johdanto.....	6
2 Terveyden edistäminen ja lapsen fyysinen aktiivisuus .....	8
2.1 Terveyden edistäminen .....	8
2.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ja toimintakyky .....	8
2.3 Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	10
2.4 Fyysisen ja liikunnallisen aktiivisuuden nykytilanne varhaiskasvatuksessa tutkimusten mukaan .....	11
3 Varhaiskasvatus osana lapsen fyysistä aktiivisuutta .....	12
3.1 Varhaiskasvatuksen perusteet .....	12
3.2 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa .....	14
3.3 Omaehtoinen fyysinen aktiivisuus ja liikunta varhaiskasvatuksessa..	15
3.4 Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö .....	16
3.5 Liikuntavälineet edistävät fyysistä aktiivisuutta.....	17
4 Lapsen motorinen kehitys, motoriset perustaidot ja havaintomotoriikka .....	18
4.1 Motorinen kehitys.....	18
4.2 Motorinen oppiminen .....	19
4.3 Motoriset perustaidot .....	20
4.4 Välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaidot .....	22
4.5 Havaintomotoriikka .....	23
4.6 Motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehityksen tukeminen .....	24
4.7 Lapsen motorista kehitystä tukevan liikunnan suunnitteleminen .....	26
5 Opinnäytetyön lähtökohdat ja menetelmälliset valinnat .....	28
5.1 Opinnäytetyön lähtökohta .....	28
5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	28
5.3 Opinnäytetyön aiheen rajausta .....	29
5.4 Toimeksiantaja .....	30
5.5 Opinnäytetyön menetelmän valinta, toiminnallinen opinnäytetyö .....	31
5.6 Tiedonhankintamenetelmät.....	31
6 Toiminnan eteneminen ja prosessin kuvaus .....	32
6.1 Konstruktiivinen malli .....	32
6.2 Tiedonhakuprosessi.....	37
6.3 Alkukartoitus .....	38
6.4 Alkukartoituksen tulokset .....	39
6.5 Ideapajojen suunnitteleminen .....	47
6.6 Ideapajojen tulokset.....	48
6.7 Harjoitteiden suunnitteleminen.....	54
6.8 Pisteiden rakentaminen ja soveltuvuuden arviointi.....	57
7 Pohdinta .....	58
7.1 Opinnäytetyön merkittävyys ja tulosten arviointi.....	58
7.2 Opinnäytetyön menetelmän ja toteutuksen arviointi .....	61
7.4 Ammatillinen kehittyminen .....	64
7.5 Jatkokehitysideat .....	65
Lähteet .....	67

## Liitteet

Liite 1 Alku kartoituksen haastattelukysymykset

Liite 2 Taulukko päiväkodin välineistä

Liite 3 Ideapajojensuunnitelma

Liite 4 Toimintapisteiden kuvat ja ohje

Liite 5 Valokuvia pisteiden rakentamisesta ja harjoittelusta

Liite 6 Toimeksiantosopimus

Liite 7 Vanhempien suostumus lapsen osallistumisesta ideapajoihin (malli)

Liite 8 Lupa valokuvaukseen ja valokuvien käyttöön (malli)

# 1 Johdanto

Fysioterapiassa pyritään ennaltaehkäisyyn, ylläpitämään ja edistämään terveyttä sekä toiminta- ja liikkumiskykyä. Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta. (Suomen fysioterapeutit 2014a.) Opinnäytetyössä lasten fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin fysioterapian näkökulmasta. Liikuntapisteiden suunnittelussa huomioitiin erityisesti motoristen perustaitojen ja havaintomotoriikan harjoittamisen merkitys lapsen kehitykselle, joita tulee harjoittaa myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 mukaisesti.

Lapsen riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle, jolla on vaikutuksia aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja oppimista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.) Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea fyysistä aktiivisuutta ohjatun ja omaehtoisen liikunnan avulla. (Opetushallitus 2016a, 46). Suurin osa lapsen luontaisesta liikunnallisesta aktiivisuudesta toteutuu omaehtoisen liikkumisen ja ulkoilun kautta. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55; Sääkslahti 2015, 169–171). Opinnäytetyön tehtävänä ja tarkoituksena on edistää varhaiskasvatusikäisten lasten terveyttä, liikkumis- ja toimintakykyä mahdollistamalla lasten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden toteutuminen päiväkodissa.

Motoriset taidot, havaintomotoriikka ja niiden harjoittaminen on perusedellytys normaalille liikkumis- ja toimintakyvylle. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 31). Motoriset perustaidot tulisi oppia varhaiskasvatuksen aikana, ennen koulun alkamista. Motoristen perustaitojen hallinta on edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle, joita tarvitaan koulun alkaessa. Motoriset perustaidot kehittyvät tavallisesti 3 - 5-vuotiaana (Sääkslahti 2015, 158.). Opinnäytetyön tavoitteena suunniteltiin ja toteutettiin päiväkodin sisätiloihin liikuntapisteitä, joissa harjoitetaan motorisia perustaitoja suunnaten harjoitteet erityisesti 3 - 5-vuotiaille. Ikä ja taitotaso huomioitiin taitovaatimuksiltaan muunneltavien harjoitteiden avulla.

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Liperin varhaiskasvatus ja toiminnan kohteena liperiläinen päiväkotitoiminta. Päiväkodissa varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset ovat noin 1 - 5-vuotiaita. Toiminta toteutettiin kevään ja kesän 2017 aikana, alkaen alkukartoituksella, johon sisältyi varhaiskasvattajien haastattelu ja välineiden sekä tilojen kartoitus. Lapset osallistettiin suunnitteluun keväällä 2017 pidetyissä ideapajoissa, joissa lasten mielikuvitusta ja omaa oivaltamista hyödynnettiin harjoitteiden suunnittelemiseksi. Ideapajojen jälkeen pidettiin yhdessä varhaiskasvattajien kanssa saatujen tulosten perusteella suunnittelupalaveri, jossa varhaiskasvattajien ammattitaitoa ja näkemystä hyödyntäen yhteistyössä pohdittiin käytännön toteutusta päiväkotiympäristöön.

Liikuntapisteet toteutettiin elokuussa 2017 päiväkodin sisätiloihin yhdessä lasten kanssa. Harjoitteita testattiin satunaisesti valitun 3 - 5 -vuotiaista koostuneen ryhmän kanssa. Pisteiden soveltuvuutta kohderyhmälle arvioitiin havainnoimalla ja kyselemällä lapsilta. Lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen havainnoinnissa, harjoittamisessa ja harjoitusten soveltuvuuden arvioinnissa hyödynnettiin fysioterapeuttista osaamista.

Jatkossa Moto -motoriikkakissan harjoitteet voitaisiin ottaa laajempaan käyttöön varhaiskasvatuksessa. Harjoitteet soveltuvat sijoitettaviksi päiväkotiympäristöön pysyvämmiin tai niitä voidaan käyttää kiertoharjoittelussa pisteeltä toiselle. Harjoitteiden vaikuttavuutta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään sekä motoristen perustaitojen ja havaintomotoriikan harjoittamiseen voitaisiin jatkossa tutkia. Varhaiskasvatuksessa voitaisiin myös hyödyntää lasten osallistamista oman liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa pitämällä opinnäytetyön mallin mukaisesti ideapajoja ja rakentamalla yhteisesti kierrätysmateriaaleista pisteitä edistämään lasten fyysistä aktiivisuutta.

## **2 Terveyden edistäminen ja lapsen fyysinen aktiivisuus**

### **2.1 Terveyden edistäminen**

Terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan terveydelle suotuisiin tekijöihin väestötasolla, millä on vaikutusta kansanterveyteen. Terveyden edistämässä keskeisimpänä on edistää terveellisiä elintapoja. Terveyden edistäminen on suunnitelmallista toimintaa, jolla vaikutetaan yksilöön ja ympäristöön. (Sihto & Karvonen 2016 12–13.) Fysioterapiassa ohjauksen ja neuvonnan avulla pyritään ennaltaehkäisemään, ylläpitämään ja parantamaan terveyttä sekä liikkumis- ja toimintakykyä yksilön omassa toimintaympäristössä (Suomen fysioterapeutit 2014a).

Fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja hyvinvointia kaikissa ikäluokissa. Fysioterapeuttisen ammattitaidon ja asiantuntijuuden avulla voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden toteutumista. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Fyysinen aktiivisuus on yksi kansainvälisesti merkittävä väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävä tekijä. (Suni & Vasankari 2011, 32). Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa varhaislapsuudessa, jolloin fyysiseen aktiivisuuteen tukeminen tulee aloittaa jo varhaiskasvatuksessa. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa siirtyy usein myös aikuisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 6.)

### **2.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ja toimintakyky**

Fyysinen aktiivisuus edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. (Suni & Vasankari 2011, 32). Toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön suoriutumista päivittäisistä toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, harrastuksista, joihin vaikuttavat toimintaympäristöt. Toimintakyky on omien tavoitteiden, kykyjen ja toimintaympäristön tasapainotila. Toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, johon ympäristöllä on vaikutusta. Toimintakyky on merkittävä osa ihmisen hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)



Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat kaikki fyysiset edellytykset, jotka vaikuttavat kykyyn liikkua tai liikuttaa itseään. Fysiologisista ominaisuuksista toimintakykyyn vaikuttavat lihaskestävyys ja -voima, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä keskushermoston toiminta. Aistitoimintojen katsotaan myös kuuluvan fyysiseen toimintakykyyn. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Lasten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa normaaliin kasvuun, kehitykseen ja motoristen perustaitojen kehittymiseen (Suomen fysioterapeutit 2017). Fyysinen aktiivisuus edistää lasten fyysistä suorituskäkyä, kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa vaikuttaen myönteisesti tuki- ja liikuntaelimistöön ja luustoon. Fyysisellä passiivisuudella ja erityisesti runsaalla ruutuajalla on puolestaan osoitettu olevan kestävyyskuntoa ja kehonkoostumusta heikentävä vaikutus. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 14–15.)

Psyykinen toimintakyky käsittää persoonan, selviytymisen sosiaalisissa ympäristöissä ja henkilön voimavarat. Se on kykyä tuntea, kokea ja muodostaa käsityksiä itsestä sekä maailmasta ympärillä. Kognitiivinen toimintakyky voidaan ajatella kuuluvan psyykkiseen toimintakykyyn tai omaksi alueekseen. Kognitiivinen toimintakyky käsittää tiedon prosessoinnin, säilömistä ja käsittelyä. Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluvat muun muassa oppiminen, muisti, tarkkaavaisuus ja hahmottaminen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Fyysinen aktiivisuus edistää lasten kognitiivisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta, keskittymistä, muistia ja vireystilaa vaikuttaen myönteisesti oppimiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a). Fyysinen aktiivisuus parantaa myös mielialaa ja vähentää stressistä kärsivien lasten oireilua (Suomen Fysioterapeutit 2017).

Sosiaalinen toimintakyky on vuorovaikutusta yksilön ja sosiaalisen verkoston sekä ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välillä. Sosiaalinen toimintakykyä tarvitaan vuorovaikutustilanteissa ja se näkyy muun muassa rooleissa, aktiivisuudessa ja osallistumisessa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Monipuoliset välineet, erilaiset toimintaympäristöt, kannustava ilmapiiri ja kaverien kanssa liikkuminen kehittävät lasten fyysisiä taitoja, antavat onnistumisen kokemuksia, kehittävät vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia suhteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a). Fyysinen aktiivisuus vähentää sairastavuuden riskiä ja parantaa lasten elämänlaatua monissa sairauksissa (Suomen fysioterapeutit 2017).

## 2.3 Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä, laadusta ja eri toimintaympäristöjen rooleista. Suosituksissa ohjeistetaan myös varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Suositusten taustalla ovat YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki ja liikuntalaki. Suositukset ovat osa Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön asettaman ja koordinoiman Terveystta ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmän (TEHYLI) työtä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 6-7.).

Liikuntasuosituksen (kuva 1) mukaisesti alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikua vähintään kolme tuntia päivittäin. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää kaksi tuntia kevyttä liikuntaa tai reipasta ulkoilua sekä tunnin ajan vauhdikasta tai erityisesti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Lasten ei tulisi istua yli tuntia yhtäjaksoisesti ja myös lyhyitä paikallaoloja tulisi pyrkiä tauottamaan. Liikunnan lisäksi lasten riittävään lepoon ja terveelliseen ruokavalioon tulee kiinnittää huomiota. Fyysisesti passiivisempia lapsia tulisi innostaa mukaan toimintoihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 9,15.)



Kuva 1. Alle kahdeksanvuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 12).

Kevyttä liikuntaa ovat kävely, pallonheitto, keinuminen ja tasapainoharjoittelu. Arjentoiminnot, kuten pukeminen, ovat myös kevyttä liikuntaa. Reipas ulkoilu voi olla esimerkiksi luistelua, polkupyöräilyä, potkulautailua, isolla lapiolla kaivamista tai metsäretki. Vauhdikasta tai erittäin vauhdikasta liikkumista ovat pallopelit, nopea tanssi, hippaleikit, hiihtäminen, uiminen, trampoliinilla hyppiminen, paini/nujuaminen ja portaiden tai mäen nousu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 14–15.)

#### **2.4 Fyysisen ja liikunnallisen aktiivisuuden nykytilanne varhaiskasvatuksessa tutkimusten mukaan**

Reunamo ja Kyhälä (2016) käsittelevät artikkelissaan varhaiskasvatuksessa tehtyjä tutkimuksia lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta vuonna 2015 ja siitä kerättyä tutkimusaineistoa. Tutkimuksissa reipas liikunta sisältää juoksua, ripeää liikuntaa ja ponnistelua. Kohtuukuormitteinen liikunta on kävelyä ja kokovartaloliikkeitä. Fyysisesti matala kuormitus koostuu istumisesta, kynätehtävistä ja ruokailusta. Tutkimuksessa lasten kahdeksan tunnin mittainen varhaiskasvatuspäivä sisälsi alle tunnin reipasta liikuntaa, kohtuukuormitteista liikuntaa noin kaksi tuntia, ja fyysisesti matala kuormitteista toimintaa oli lähes viisi tuntia päivästä.

Tutkimusten mukaisesti varhaiskasvatuspäivän aikana lähes 70 % reippaasta liikunnasta liittyi ulkoiluun. Ulkoilun osuus päiväkotipäivän aikana oli 19 % koko päivän pituudesta. Vapaata leikkiaikaa lapsilla oli noin 22 % päivästä, jonka aikana fyysinen aktiivisuus oli ainoastaan 15,1 % päivän liikuntamäärästä. Erilaisiin siirtymätilanteisiin kului 5,7 % päivästä, mutta reippaan fyysisen aktiivisuuden kokonaisuudesta se oli vain 2,9 %. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55.)

Tuloksien mukaisesti reippaasta liikunnasta 36,4 % toteutui ryhmätilanteissa ja 31,1 % liikunnasta toteutui lapsen toimiessa toisen lapsen kanssa. Ryhmätilanteita ja toisen lapsen kanssa vuorovaikutustilanteita oli molempia hieman alle 20 % päivän sisällöstä (yhteensä alle 40 %). (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.)

Lasten liikunnan kokonaismäärästä yli kaksi kolmasosaa liittyy toimintaan toisen lapsen kanssa ja aikuisen kanssa toiminta on fyysisesti passiivisempaa. Fyysisen aktiivisuuden tulisi luontevasti yhdistyä päiväkotipäivään ja huomioida lapsen yksilölliset tarpeet. Ulkoilun lisäksi lapsen tulee saada liikkua sisätiloissa reippaasti hengästyen ja ponnistellen. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56–57.) Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä vapaisiin leikkituokioihin pystytään vaikuttamaan lapsen päiväkotipäivän kokonaisliikuntamäärään. Vapaan leikkiajan turvaamiseksi päiväkotipäivän aikana fyysinen aktiivisuus tulee perustua lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. Turvallisuus huomioiden siirtymätilanteita voidaan hyödyntää lisäämään fyysistä kuormitusta.

### **3 Varhaiskasvatus osana lapsen fyysistä aktiivisuutta**

#### **3.1 Varhaiskasvatuksen perusteet**

Opetushallitus on määrännyt uusimmista varhaiskasvatuksen perusteista varhaiskasvatuslain perusteella 18.10.2016. Määräys on voimassa toistaiseksi ja paikalliset suunnitelmat tulee ottaa käyttöön 1.8.2017 alkaen. (Opetushallitus 2016b.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on yhdessä lapsen huoltajan kanssa tukea lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymistä. Varhaiskasvatukseen osallistuva lapsi on oikeutettu lapsilähtöiseen, monipuoliseen, suunniteltuun ja tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys osana lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyden edistämistä ja oppimista. (Opetushallitus 2016a, 46.)

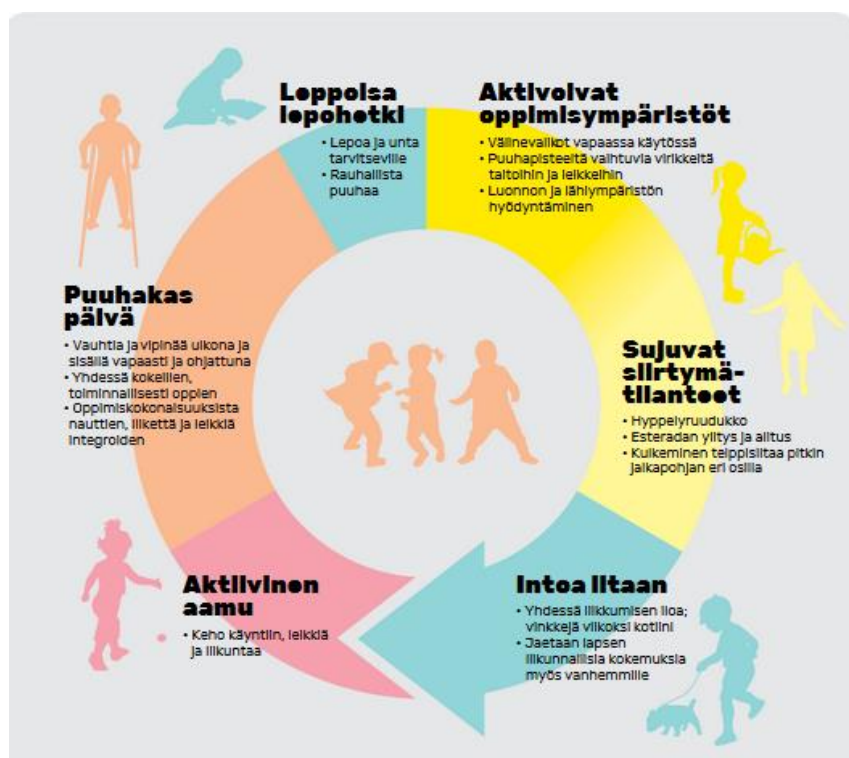
Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kannustaa lasta liikkumaan sekä tarjota iloa liikkumalla sisällä ja ulkona, jokaisena vuodenaikana. Varhaiskasvatuksessa tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuus monipuoliseen omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona ohjatun liikunnan lisäksi. Liikunnan tulee olla monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa, sekä sen tulee olla luonnollinen osa lapsen päivää. Ryhmissä tapahtuva liikkuminen tukee lapsen sosiaalisten taitojen, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitojen, kehitystä. (Opetushallitus 2016a, 46.)

Varhaiskasvatukseen tulee kehittää lapsen motorisia perustaitoja, kuten välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaitoja, sekä kehontuntemusta ja -hallintaa. Liikkumisen innostamisessa hyödynnetään erilaisia välineitä, materiaaleja sekä eri aisteja. Liikunnan kestoa, kuormittavuutta ja nopeutta vaihdellaan, sekä tarjotaan mahdollisuus liikkua pareittain sekä ryhmissä. Liikunnassa hyödynnetään erilaisia satu- ja musiikkileikkejä. Turvallisuus huomioiden välineiden tulee olla lasten saatavilla omaehtoisen liikunnan ja leikin tukemiseksi. (Opetushallitus 2016a, 46.)

Varhaiskasvatussuunnitelma perustuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapsi oppii uusia asioita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Lapsi oppii jatkuvasti ja on luonnostaan utelias oppimaan uutta. Oppimisessa yhdistyvät tieto, taito, havainnot, aistit, kehon kokemus, ajattelu ja toiminta. Lapsi oppii matkimalla muiden toimintaa, leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla. Varhaiskasvatuksessa oppiminen perustuu lasten aikaisempiin kokemuksiin, mielenkiinnon kohteisiin ja osaamiseen. Uusilla opittavilla taidoilla tulee olla yhteys lasten oppimisvalmiuksiin. Lapsen oppimista tukevat turvallisuuden tunne, myönteinen tunneilmapiiri ja vuorovaikutussuhteet sekä omanikäisten kanssa toiminen ja ryhmään kuulumisen tunne. Lasta tulee tukea ja ohjata oppimaan, sekä oppimisen on oltava riittävän haastavaa. Lapselle tulee tarjota oppimisesta onnistumisen tunteita ja iloa. Varhaiskasvatus ikäiset lapset oppivat leikin kautta. Leikki motivoi lasta oppimaan ja tuottaa iloa. (Opetushallitus 2016a, 20.)

### 3.2 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen varhaiskasvatuksessa

Lapsilähtöisellä, tavoitteellisella, säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen fyysistä, psyykkistä, kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Kasvattajan tulee kannustaa lasta liikkumaan ja sen tulee olla luonnollinen osa lapsen päivää. Lapselle tulee tarjota houkuttelevia oppimisympäristöjä. Lasta tulee innostaa kokeilemaan rajojaan sekä tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteitaan. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ryhmätilanteissa. Liikuntakasvatuksella varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen hyvinvointia, ja se on koko päivän ajalla tehtävää kokonaisvaltaista toimintaa. Kuvasta 2 nähdään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen varhaiskasvatuspäivän sisältö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 32–33.)



Kuva 2. Suositusten mukainen päivän sisältö (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 31).

Lapsen motoristen perustaitojen kehitystä tulisi tukea lapsilähtöisesti ja kasvattajien tietoa motoristen perustaitojen vaikutuksesta psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin tulisi lisätä. Lasta tulisi rohkaista opettelemaan ja harjoittelemaan päivittäin tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Taitoja tulisi harjaanuttaa erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä kaikkina vuodenaikoina. Kasvattajan tulisi toimia roolimallina. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 35.)

Lapsen liikunta on aktiivista leikkiä ja lapsella on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa itseään fyysisesti. Lapsi harjoittaa motorisia taitojaan leikkiessään muiden lasten kanssa. Liiallista turvallisuuden hakemista tulee välttää ja pohtia kieltojen tarpeellisuutta. Lapselle tulee antaa aikaa ja tilaa harjoittaa taitojaan. (Iivonen ym. 2016, 35.)

### **3.3 Omaehtoinen fyysinen aktiivisuus ja liikunta varhaiskasvatuksessa**

Suurin osa lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta koostuu omaehtoisesta liikkumisesta ja ulkoilusta kotona sekä varhaiskasvatuksessa. Lasten riittävän fyysisen aktiivisuuden varmistamiseksi lasta tulee kannustaa omaehtoiseen liikuntaan ja ulkoiluun. Lasten omaehtoisen liikkumisen tukemiseksi varhaiskasvatuksessa huomioidaan käytössä olevat tilat, välineet ja niiden saatavuus. Lisäksi tulee suunnitella turvallisuus huomioiden miten ja milloin lapsella on varhaiskasvatuksessa mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sisällä ja ulkona. Sopimalla yhteisesti toimintatavoista varmistetaan henkilökunnan sitoutuminen käytännön toimintaan. (Sääkslahti 2015, 169–171).

Lapsen omaehtoisen liikkumisen toteutuminen varhaiskasvatuksessa vaatii, että yhteisistä säännöistä sovitaan työyhteisössä. Suunnitelmat omaehtoisen liikkumisen lisäämiseksi tulee tehdä yhteistyössä. Suunnitelmaa tehtäessä tulisi pohtia lasten mahdollisuuksia liikkumiseen päivän aikana, ulkoiluajan pituutta ja sen sisältöä (aktiivinen toimita, sääntöleikit), sekä keinoja lapsen toiminnallisuuden lisäämiseksi ja osallistumiseksi opettajajohtoisissa tuokioissa. Lisäksi olisi hyvä pohtia kuinka lapsen keskittyminen, uudenoppiminen ja rentoutuminen turvataan,

sekä keinoja lapsen rohkaisemiseksi liikkumaan. Yhteisesti tulisi myös miettiä, kuinka tarpeettomien kieltojen sijasta annetaan lapsille kannustavia ohjeita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 30.)

### 3.4 Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö

Fyysisellä, psyykkisellä ja sosioemotionaalilla ympäristöllä on merkitystä lasten aktiivisuuteen ja motoriseen kehitykseen (Kauranen 2011, 346–347; Sääkslahti, 2015, 169–171). Varhaiskasvatusta toteutetaan erilaisissa ympäristöissä, minkä vuoksi fyysistä ympäristöä suunniteltaessa tulee suunnitelmat tehdä yksilöllisesti tukemaan lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista kyseisessä toimintaympäristössä. Liikuntavälineet ja niiden saatavuus tulee huomioida suunnittelun yhteydessä. Suunnittelun tulee olla lapsilähtöistä ja lapset olisi hyvä ottaa mukaan suunnitteluun. (Sääkslahti 2015, 169–172.)

Sisätilojen rakennerratkaisut tehdään suunnittelu- ja sisustusvaiheessa. Isot avarat tilat ja käytävät aktivoivat lapsia peleihin ja liikkumaan. Sokkeloiset ja pienet tilat puolestaan asettavat helposti rajoitteita. Turvallisuus huomioiden kasvatushenkilökunnan olisi kuitenkin hyvä pohtia yhdessä rajoitteista joustamista, kuten voisiko käytävällä pelata joissakin tilanteissa. (Sääkslahti 2015, 171.)

Lapsi hyödyntää luonnostaan fyysisen ympäristön liikkumismahdollisuudet, joita säännöt ja toimintaperiaatteet voivat toisinaan rajoittaa tarpeettomasti. Kannustavan psyykkisen ympäristön luomiseksi ja lapsen liikkumisen tukemiseksi kasvattajien tulisi kuunnella, kehua ja kannustaa lasta liikkumaan. Turvallisuus huomioiden lapsen osallisuutta ja toimijuutta voidaan tukea sallimalla lapsen kokeilla, yrittää ja tutkia kieltojen sijasta. Lapsen omaehtoisen osaamisen rajojen ja fyysisen jaksamisen kokeilemiseen voidaan kannustaa tarjoamalla lapselle mahdollisuus kokea olevansa pätevä. länmukaisen motorisen itsenäisyyden tukeminen, esimerkiksi pukeutuessa ja liikkuessa, tuo lapselle kokemuksen pätevydestä. Rajoja kokeilemalla lapsi kehittää fyysistä itsetuntemustaan. (Sääkslahti 2015, 172.)



Lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät toimittaessa yhdessä toisten lasten kanssa. Yhdessä toimimalla lapset saavat myös kokemuksia osallisuudesta merkitykselliseen yhteisöön, ja yhteisleikit innostavat kehittämään uusia fyysisestikin aktiivisia leikkejä. Fyysisissä tiloissa tulisi olla mahdollisuuksia yhteisleikkeihin, joissa leikki voi samalla olla tukemassa motoristen taitojen kehittymistä ja fyysistä aktiivisuutta. Ajan ja tilan antaminen liikuntaleikkeihin on lapselle emotionaalista tukea lapsen luontaiselle tavalle toimia, oppia ja olla sekä osoitus arvostuksesta. Kasvattajan heittäytyminen mukaan leikkeihin tukee lapsen oppimista, edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa ryhmän sisäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Sääkslahti 2015, 173.)

Lapsen silmin ympärillä oleva tila on täynnä kiinnostavia mahdollisuuksia liikkumiseen. Aikuinen mahdollistaa lapsen luovuuden kokeilla kehonsa hallintaa, erilaisia liikkumistapoja ja itsensä ilmaisua. Aikuisen tehtävänä on muokata ja etsiä ympäristöjä, joissa liikkuminen on mahdollista. (Soini, Mäki, Laukkanen & Reunamo, 2016, 47.). Lapsen mielikuvituksen avulla kalusteet ja huonekalut tarjoavat mahdollisuuksia liikkumiseen ja temppujen tekoon. Kun annetaan lapsen mielikuvitukselle tilaa, pöydistä, tuoleista ja penkeistä muodostuu liikuntaratoja. (Sääkslahti 2015, 171–172.)

### **3.5 Liikuntavälineet edistävät fyysistä aktiivisuutta**

Lapsi on kiinnostunut erilaisista välineistä ja leluista. Liikkumaan voidaan kannustaa tarjoamalla lapselle mahdollisuus käyttää erilaisia liikuntavälineitä, kalusteita, esineitä tai esimerkiksi kierrätysmateriaaleja. Välineet tulee olla lapselle helposti saatavilla ja vapaasti käytettävissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 10.)

Sisätiloihin suositeltavia liikuntavälineitä 3 - 6-vuotiaille ovat erilaiset, erikokoiset ja -painoiset pallot, hernepussit, värilliset muotopalat, rytmisoittimet, päällä istuttavat mopot ja autot, vedettävät ja työnnettävät lelut, trampoliinit, patjat, voimistelupenkit, renkaat, leikkivarjo, vanteet, hyppynarut, huivit, erilaiset mailat (lyhyt- ja pitkäkartiset), tasapainolaudat, ilmapallot ja liikuntamusiikki. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 41).

Liikuntavälineiksi soveltuvat myös kierrätystavarat, kuten autonrenkaat, häntäpallot, sanomalehdet (kepeiksi ja mailloiksi), lakanat, kangassuikaleet, pahvilaatikot, maito- ja mehupurkit, tyynyt, talous- ja wc-paperirullat, sekä höyhenet (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 41). Tavaroille voi keksiä uusia liikunnallisia käyttötarkoituksia, kuten käsipyyhkeet ovat sisäluisteluun erinomaiset ja pahvilaatikoista muodostuu kiehtovia tunneleita (Sääkslahti 2015, 171–172).

## **4 Lapsen motorinen kehitys, motoriset perustaidot ja havaintomotoriikka**

### **4.1 Motorinen kehitys**

Motorinen kehitys ja toiminta vaikuttavat lapsen kokonaiskehitykseen sekä oppimiseen. Motorinen kehitys jatkuu ihmisen eliniän ajan ja siihen vaikuttavat ympäristö ja yksilölliset ominaisuudet. (Rintala ym. 2012, 16.) Lapsen motorinen kehittyminen edellyttää lapsen fyysistä kehittymistä, hermoston kypsymistä ja motorista oppimista. Motorinen kehittyminen etenee lapsilla pääasiassa samassa järjestyksessä ja tahdissa. Motorisen toiminnan ilmenemiseksi kutsutaan ikää, jolloin suurin osa lapsista on saavuttanut motorisen taidon. Motorista kehittymistä voidaan tukea tarjoamalla lapselle virikkeellinen ympäristö. (Kauranen 2011, 346.)

Motorinen kehitys tapahtuu jaksoittain, kehittymisen ollessa ajoittain nopeampaa ja hitaampaa. Tämän seurauksena kehityksessä esiintyy häiriötoiminnoille kriittisempiä vaiheita sekä nopealle kehitykselle ominaisia kausia. (Rintala ym. 2012, 16; Kauranen 2011, 346.) Kriittisessä vaiheessa normaalin motorisen kehityksen häiriintyminen voi johtaa pysyviin häiriöihin motoriikassa. Nopean kehityksen kauden aikana lapsi oppii erityisen hyvin ikäiselleen ominaisia liikunnallisia taitoja. Nopeaan kehitykseen herkällä kaudella lapsen fyysisten ominaisuuksien kehittyminen kiihtyy, sekä lapsi oppii luonnostaan nopeammin. Erityisesti nopeuden ja voiman kehittymisessä on havaittu nopean kehittymisen kausia. Motoristen taitojen kehittymiseen on ympäristöllä suuri vaikutus ja tutkimusten mukaan motoristen toimintojen oppimisessa ei yhtä selkeitä nopean oppisen kausia ole havaittavissa. (Kauranen 2011, 346–347.)

## **4.2 Motorinen oppiminen**

Motorinen oppiminen ei ole ainoastaan motorinen tapahtumasarja, vaan se käsittää kyvyn tuottaa uudenlaisia tapoja ja ratkaisuja liikkumiseen. Motorinen oppiminen on monimutkainen tapahtumasarja, joka edellyttää muun muassa havaintotoimintoja ja kognitiivisia toimintoja. Motoriseen oppimiseen vaikuttavat yksilö, ympäristö ja tehtävä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Motorinen oppiminen on yksilön kykyä ratkaista toiminnallisia tehtäviä erilaisissa ympäristöissä. (Shumway-Cook & Woollacott, 2007, 23.)

Fyysisen kasvun ja kehityksen ohella lapsi oppii uusia taitoja kokeilun kautta. Motoriseen oppimiseen vaikuttavat harjoittelu ja ympäristö, jotka muuttavat motorista käyttäytymistä. Ympäristöllä on erityisen suuri vaikutus lapsen motoriseen oppimiseen lapsen ollessa 5 - 8-vuoden iässä. Ikäkaudella lapsi oppii kokonaisvaltaisia liikunnallisia taitoja, kuten juoksemaan, hyppäämään ja heittämään, jolloin harjoittelun tulee olla monipuolista ja kehittää yleistä liikkumista. Harjoittelu tulee yhdistää leikkiin. Harjoitteiden tulisi sisältää tasapainon, ketteryyden, liikkuvuuden ja nopeuden harjoittamista, joiden oppiminen on ominaista ikäkaudella. (Kauranen 2011, 347.)

Motorinen kehittyminen ja perusliikkumisen oppiminen varhaislapsuudessa on pääasiassa hermoston kypsymisen seurausta, jonka jälkeen motoriset taidot alkavat karttua motorisen oppimisen kautta. Motoriseen oppimiseen vaikuttavat vahvasti ympäristön ohella lapsen omat liikuntatottumukset ja -aktiivisuus sekä kokemukset. Virikkeellisen liikuntaympäristön tarjoaminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. (Kauranen 2011, 348–349.)

Motorinen oppiminen on edellytys uusien taitojen oppimisessa, taitojen harjoittamisessa paremmiksi ja taitojen siirtämisessä uuteen ympäristöön. Motoriseen oppimiseen vaikuttavat harjoittelu ja kokemus, jotka vaikuttavat motorista suorituskykyä ja taitoa vaativaan suoritukseen. Motorinen oppiminen mahdollistaa sopeutumisen ympäristön vaatimiin motorisiin vaatimuksiin. Motorisesta oppimisesta puhuttaessa muutokset motorisessa suorituskyvyssä on suhteellisen pysyviä, jonka vuoksi myös liikkeiden oikein oppiminen alusta lähtien on tärkeää. Virheellisistä liikkeistä on vaikeampaa oppia pois ja se vaatii enemmän harjoittelua kuin uuden taidon oppiminen. (Kauranen 2011, 291.)

### **4.3 Motoriset perustaidot**

Motoriset perustaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiintaitoihin. karkeamotorisissa taidoissa käytetään suuria lihasryhmiä ja niitä ovat mm. käveleminen, juokseminen, heittäminen ja hyppääminen. Hienomotorisissa taidoissa puolestaan käytetään pieniä lihaksia ja lihasryhmiä sekä ne vaativat tarkkuutta, silmäkäsikoordinaatiota ja esimerkiksi sorminäppäryyttä. Hienomotorisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi kirjoittaminen ja tarkkuusheitto. (Jaakkola 2000, 48.)

Lapset kehittyvät jokainen omaan tahtiinsa, eikä voida tarkasti määritellä ikää, milloin motorinen perustaito kehittyy (Kauranen 2011, 349; Rintala ym. 2012, 17). Keskimääräisen motorisen kehityksen mukaan motoriset perustaidot ja ominaisuudet voidaan kuitenkin jakaa ikäryhmittäin taulukon 1 mukaisesti. (Kauranen 2011, 349–353).

Taulukko 1. 1-5 -vuotiaiden motoriset taidot ja ominaisuudet mukaillen Kauranen 2011, 349 – 353.

Ikä, vuotta	Motoriset taidot ja ominaisuudet
1	Kävely sujuu tukien tai itsenäisesti, kävelyssä epävarmuutta ja kaatuminen tavallista. Osaa ojentaa esineen toiselle tai laittaa tavaran laatikkoon. Pinsettiote alkaa onnistua. Osallistuu pukeutumiseen ja itsensä ilmaisun yrityksiä.
2	Kävely on varmempaa, sivuttaiset ja taaksepäin otettavat askeleet sujuvat. Portaissa liikkuminen ylös ja alas onnistuu kaiteesta tukien (lapsi tuo vielä takimmaisen jalan toisen viereen ennen seuraavaa askelmaa). Juoksussa vielä kaatumisia, sekä se on epävarmaa ja koordinoimatonta. Hyppääminen tasajalkaa onnistuu, lapsi osaa potkaista palloa ja heittää palloa kaksin käsin n. 1,5 m. Lapsi kykenee rakentamaan viiden palikan tornin, sekä osaa piirtää ympyrän ja viivan.
3	Liikkuminen on vielä koordinoimatonta. Kävely sujuu kaikkiin suuntiin ja kykenee seisomaan yhdellä jalalla. Juoksuasento on vielä pysty, eikä käsien liikkeet yhdisty jalkojen liikkeisiin. Hypyissä ei ole joustoa ja kaatumiset eteenpäin ovat tavallisia. Osaa heittää palloa, kiinniottaminen ja tähtääminen vielä puutteellista. Kykenee roikkumaan käsillään hetken. Toisten ihmisten liikkeiden hahmotuksessa vielä puutteita ja ryhmätilanteissa yhteentörmäyksiä. Pitää kynää kolmisormiotteella ja kääntää kirjan sivuja.
4	Juostaessa kykenee vaihtamaan suuntaa nopeasti. Hypyssä ponnistettaessa enemmän voimaa ja joustaa povista alas tultaessa. Yhden käden heitto yläkautta onnistuu, pallon irtoaminen vielä ajoittain epävarmaa. Osaa ottaa ison pallon kiinni. Kykenee roikkumaan tangossa ja heiluttamaan itseään, sekä kiipeilemään telineissä. Ryhmässä toimiessaan pystyy noudattamaan yksinkertaisia sääntöjä.

5	Liikkeiden yhdistely on kehittynyt. Esteiden ylitys ja alitus sujuvat juoksuvauhdista, mutta palloa heitettäessä pysähtyy ennen heittoa. Pystyy heittämään palloa n. viisi metriä ja hyppäämään pituutta noin metrin. Pallolla tähtääminen kehittynyt ja kykenee tähtäämään noin kolmen metrin päässä olevaan isoon kohteeseen. Kuperkeikka eteenpäin sujuu.
---	--

Perusmotoriikan ja havaintomotoriikan monipuolisella harjoittamisella mahdollistetaan valmiudet yksittäisten liikunta- ja lajitaitojen, kuten kärrinpyörän tai pituushypyn oppimiseen. Motoriikassa olevat puutteet heijastuvat havaintotoimintoihin ja toisinpäin, jonka vuoksi on tärkeää harjoittaa monipuolisesti motorisia perustaitoja ja havaintomotoriikkaa. (Rintala ym. 2012, 31.)

#### 4.4 Välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaidot

Motoriset perustaidot voidaan jakaa välineenkäsittelytaitoihin, tasapainotaitoihin ja liikkumistaitoihin (Jaakkola 2014, 13, Gallahue & Ozmun, 2006, 21). Kyseistä jakoa käytetään myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 (Opetushallitus 2016a). Välineenkäsittelytaidoilla tarkoitetaan jaossa heittämistä, kiinniotamista, potkaisua, lyömistä jne. Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa edelleen karkea- ja hienomotoriikkaa vaativiin välineenkäsittelytaitoihin. Karkeamotoriikkaa vaativia välineenkäsittelytaitoja ovat mm. pallon potkaisu, heittäminen ja kiinniotaminen. Hienomotoriset välineenkäsittelytaidot ovat mm. tarkkuutta ja kontrolloituja liikkeitä vaativia taitoja. (Jaakkola 2014, 13 -14.)

Tasapainolla tarkoitetaan yksilön kykyä hallita ja säädellä kehon asentoa, keskipistettä tai massaa suhteessa tukipintaan lihasvoiman ja sensorisen tiedon avulla. Tasapainon säätelyyn vaikuttavat suoritettava tehtävä, ympäristö, yksilön henkiset ja fyysiset ominaisuudet. (Kauranen 2011, 180–181.) Aisteista tasapainon säätelyn kannalta merkittävimmät ovat näkö- ja tuntoaisti. (Kauranen 2011, 197). Kyseisen jaon mukaan tasapainotaidot sisältävät muun muassa kääntymisen, venyttämisen, taivuttamisen, pyörähtämisen, kierimisen ja tasapainoilun.

Tasapainotaidot voidaan jakaa edelleen staattiseen, asentoa ylläpitävään ja dynaamiseen, liikkeen aikana tarvittavaan tasapainoon. Liikkumistaidoilla jaossa tarkoitetaan kävelemistä, juoksemista, ponnistamista, loikkaamista, hyppäämistä, laukkaamista, liukumista, harppaamista ja kiipeämistä. (Jaakkola 2014, 13 – 14.)

#### **4.5 Havaintomotoriikka**

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan kykyä havaitsemisen kautta muunnella liikkumista ja kykyä hahmottaa oma asento ja asema suhteessa tilaan ja ympäristöön. Aistijärjestelmistä saadulla tiedolla on keskeinen merkitys havaintomotoriikkaan. Aistinelimet ovat reseptoreita, jotka reagoivat ärsykkeisiin, kuten paineeseen, venytykseen, kosketukseen, kuumaan, kylmään, valoon, ääniaaltoihin ja tärinään. Aistinelimet tuottavat sensorista tietoa keskushermostoon kehon sisältä ja ulkoa. Asentoa säädellään jatkuvan keskushermostoon tulevan sensorisen tiedon avulla. Osa sensorisesta tiedosta on tiedostamatonta ja mahdollistaa esimerkiksi tiedostamatta liikkeen oikean aloitusasennon. Aisteista motoriseen suorituskyykyyn vaikuttavat eniten näkö-, tunto- ja kuuloaisti. (Kauranen 2011, 156.)

Havaintomotoriikka voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat avaruudellinen hahmottaminen, suunnan- ja ajan hahmottaminen ja kehontuntemus. Avaruudellinen hahmottaminen on kykyä hahmottaa oma keho ja sen osat suhteessa ympäristöön, tilaan, esineisiin ja asioihin. Suunnanhahmottaminen on suuntatietoisuutta ja se mahdollistaa liikkua tilassa tehokkaasti. Suunnanhahmottaminen on myös ympäristön mittasuhteiden hahmottamista sekä oikean ja vasemman erottamista. Ajanhahmottaminen on rytmin ja liikkeiden oikeanaikaisen ajoituksen hahmottamista. Ajanhahmottamista tarvitaan esimerkiksi askelsarjojen suorittamisessa. Silmä-jalka ja silmä-käsi koordinaation kehittymisen edellytys on ajan hahmottamisen kehittyminen. Kehontuntemus on tietoa kehonosien sijainnista ja nimeämisestä, sekä eri osien suhteista toisiinsa nähden. Kehontuntemuksella tarkoitetaan myös tietoa liikkeiden optimaalisesta tuottamisesta kehoa ja kehon osia liikuttamalla. (Jaakkola 2000, 56.)

#### 4.6 Motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehityksen tukeminen

Kolmesta viiteen ikävuoteen on motoristen perustaitojen opetteluun aikaa. Lapselle tulee tarjota monipuolisesti mahdollisuuksia erilaisiin liikkumistapoihin ja erilaisiin välineisiin. Karkeamotoristen taitojen hallinta edistää hienomotoristen taitojen kehittymistä. Käden karkeamotorisia taitoja voidaan harjoittaa erilaisilla pallo-, maila-, voimistelu-, kamppailu- ja rakenteluleikeillä. (Sääkslahti 2015, 158–159.)

Kolmevuotias opettelee innokkaasti hyppimistä ja trampoliinit ovatkin hyvä harjoitusväline tässä iässä. Luuston kannalta hyviä harjoitteita ovat erilaiset hyppy, ”laukkaaminen” ja pallon potkiminen. Kehonpainon kannattelu käsillä ja maila -pelit stimuloivat puolestaan yläraajojen luustoa. Ikäkaudella lasten tasapaino kehittyy nopeasti ja turvallisuus huomioiden tasapainoa on hyvä harjoittaa kaatumisista huolimatta. Ennen esikouluikää lapsen tulisi hallita itsenäinen perusliikkuminen. (Sääkslahti 2015, 45–46.)

Lapsen havaintotoimintojen kehittämällä ja niiden yhdentymisellä pyritään havaintomotoristen taitojen oppimiseen. Lapsen havaintotoimintoja voi kehittää erilaisia kehon ääriviivojen ja puolien hahmotusta tukevilla leikeillä ja harjoitteilla. Keskilinjan ylittävät harjoitteet ja leikit tukevat havaintotoimintoja. Harjoituksissa voi käyttää apuna peilejä sekä kehon asentojen jäljittelyä kuvista, toisen henkilön asennoista tai liikkeistä. Tilan ja suuntien hahmottamista tukevat monipuoliset liikunta mahdollisuudet sekä tasojen ja voiman käytön vaihtelu. Esimerkiksi ylhäällä, keskellä, alhaalla ja voimakkaasti, kevyesti. Myös omalla keholla tehtävä mittaaminen lisää tilatietoisuutta. (Sääkslahti 2015, 159.)



Puheenkehityksen myötä eri kehon osien nimeäminen, tunnistaminen sekä tahdonalaisen liikkeen tuottamisen harjoittelu on erinomaista aikaa kolmesta viiteen vuotiaalle. Lapsi oppii suhteuttamaan tilaa omaan kehoonsa ja nimeämään käsitteitä, kuten ylhäällä, alhaalla, kaukana, lähellä, vieressä ja keskellä. Ikäkausi mahdollistaa muistin kehityksen myötä erilaiset yksinkertaiset sääntöleikit ja liikuntakasvatuksessa tavoitteena on harjoitella erilaisia yhteisleikkejä, kuten pallopelejä, kiinniotto- ja piiloleikkejä. Lapsen oman mielikuvituksen käyttäminen leikeissä ja peleissä on tärkeää kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. (Sääkslahti 2015, 159–160.)

Lapsen myönteisen psyykkisen kehityksen tukemiseksi lapsen tulee saada liikunnasta ja motoriikkaa harjoittavista tehtävistä onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta. Onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen pystyvyyden tunteita ja positiivista minäkuvaa. Kannustaminen harjoitteluun sekä turvallisen ympäristön ja ilmapiirin luominen tukee kehitystä. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus kokeilla turvallisessa ympäristössä fyysisiä rajojaan kannustavasti sekä antaa mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin harjoittelun tuloksena. (Sääkslahti 2015 160–161.)

Puheen kehittyessä myös lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät huomattavasti 3 - 5-vuotiailla. Vuorovaikutustaidot, sekä myönteinen sosiaalinen minäkuva kehittyvät erilaisten liikuntaleikkien yhteydessä. Tunteet ja niiden ilmentäminen kehittyvät tällä ikäkaudella. Myönteisen vuorovaikutuksen säilymiseksi lapsen tunteiden ilmaisua opetellaan säätelemään ryhmätilanteissa. Lapselle on luonnollista ilmentää tunteitaan myös erilaisten liikkeiden sekä liikkumistapojen avulla ja opettamalla liikeilmaisua lapselle viestitään toiminnan ilmapiirin olevan kaikenlaiset tunteet salliva. (Sääkslahti 2015, 161–162.)

Sääntöleikit edellyttävät muistin kehittymistä ja 3 - 5-vuotiailla kehitys mahdollistaa aiempaa monimutkaisempien sääntöleikkien opetteluun. Yhteisleikeissä on kunnioitettava yhteisiä periaatteita ja lapsen eettis-moraalinen ajattelu kehittyi ristiriitoja ratkaistaessa. Lapsi oppii oikeudenmukaista ajattelutapaa sekä ratkaisemaan mikä on oikein ja väärin. (Sääkslahti 2015, 162.)

#### 4.7 Lapsen motorista kehitystä tukevan liikunnan suunnitteleminen

Lapsen liikuntatehtäviä suunniteltaessa tulee huomioida lapsen ikä ja motoriset taidot. Motorista kehitystä tukeville liikunnallisille tehtäville voidaan määritellä sisältöjä keskimääräisten motoristen taitojen mukaan ikäryhmittäin. Liikunnallisia tehtäviä tulee kuitenkin tarjota lapselle yksilöllisesti taitotason mukaan ja lasta tulee kannustaa haastamaan taitojaan vaikeammalla tehtävällä. Liikunnallisten tehtävien tulee tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia. 3 - 5-vuotiaiden motorisia perustaitoja voidaan harjoittaa taulukon 2 mukaisesti. (Sääkslahti 2015, 236, 243–244.)

Taulukko 2. 3 - 5- vuotiaiden motoristen perustaitojen harjoittaminen mukaillen Sääkslahti 2015, 243–244.

Perustaito	Harjoittaminen ja välineet
Kävely	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epätasaiset, vinot ja kaltevat alustat.</li> <li>• Esteiden alituksia ja ylityksiä</li> <li>• Kävely narua pitkin, voimistelu penkkiä pitkin, puomia pitkin</li> </ul>
Juoksu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juoksu vauhdin muunteleminen</li> <li>• ”Laukka” eteenpäin ja sivuttain</li> </ul>
Hyppääminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasajaloin ponnistus ja alastulo</li> <li>• Loikat</li> <li>• Kinkkaus</li> <li>• Vuorohyppely</li> </ul>
Heittäminen	<p>Kahdella kädellä heitto ja kiinniottaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ison pallon vieritys</li> <li>• Alakautta/yläkautta heitto</li> <li>• Heitto rinnan korkeudelta</li> </ul>

	<p>Yhdellä kädellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkkuusheitto, saman puolen käsi ja jalka edessä.</li> <li>• Pituusheitto, vastakkainen käsi ja jalka</li> </ul>
Potkaisu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kävelyvauhdista paikoillaan olevan pallon potkaisu</li> <li>• Liikkuvan pallon potkaisu</li> <li>• Juoksuvauhdissa liikkuvan pallon potkaisu</li> </ul>
Lyöminen	<p>Yhdellä kädellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämmenellä (ilmapallo)</li> <li>• Lyhyt vartisella mailalla ilmapalloa/pehmeää palloa (varren pituutta kasvattamalla lyöntiä vaikeutetaan).</li> </ul> <p>Kahdella kädellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maila toisessa kädessä ja vaahtomuovipallo toisessa.</li> <li>• Kahden käden ote mailasta ja vaahtomuovipallon lyönti.</li> <li>• Oikea mailaote ja erikokoiset pallot.</li> </ul>

3 - 5-vuotiailla havaintomotoristen taitojen kehittämiseen hyödynnetään eri aistien kautta tulevaa tietoa. Lapsen kanssa harjoitetaan kehonhahmotusta ja kehon osien nimeämistä. Keskilinjan ylittävillä harjoitteilla ja kehon eri puolien rytmisen yhteistoiminnan harjoittamisella tuetaan havaintomotoristen taitojen kehitystä. (Sääkslahti 2015, 243.) Värien, symbolien sekä erilaisten merkkien käyttäminen harjoittelussa kehittävät havaintomotoriikkaa. Lapsi voi esimerkiksi nimetä, symbolin, värin tai merkin ottaessaan kopitellessa pallon kiinni. (Jaakkola 2000, 174.)

## **5 Opinnäytetyön lähtökohdat ja menetelmälliset valinnat**

### **5.1 Opinnäytetyön lähtökohta**

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat oma ammatillinen kiinnostus lasten fysioterapiaan. Seminaarissa lokakuussa 2016 Liperin kunnan varhaiskasvatuksen johtaja esitti Liperissä olevan halukkuutta ja tarve kehittää varhaiskasvatusta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkotipäivän aikana. Varhaiskasvatuksen johtajaan yhteydenottamisen myötä sovittiin yhteistyöstä.

Toimeksianto tuki ammatillista kehittymistä, on merkittävä toimeksiantajalle sekä aihe on ajankohtainen ja merkittävä lasten terveyden edistämisen sekä hyvinvoinnin kannalta myös valtakunnallisella tasolla.

### **5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opetushallitus on määrännyt uusimmista varhaiskasvatuksen perusteista varhaiskasvatustuksen perusteella 18.10.2016 ja määräys on voimassa toistaiseksi ja paikalliset suunnitelmat tulee ottaa käyttöön 1.8.2017 alkaen. (Opetushallitus, 2016b.) Uudistetussa varhaiskasvatussuunnitelmassa määrätään, että päiväkotipäivään sisältyvän monipuolisen ohjatun liikunnan lisäksi lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sisä- ja ulkotiloissa. (Opetushallitus 2016a, 46.) Opinnäytetyön lähtökohtana oli toimeksiantajan tarve kehittää lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista päiväkotipäivän aikana varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti.

Opinnäytetyön tehtävänä ja tarkoituksena on varhaiskasvatukseen osallistuvan lapsen omaehtoista liikunnallista aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana

perustuen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin 2016 (Opetushallitus 2016a) ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b). Opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa päiväkodin sisätiloihin lasten omaehtoista fyysistä aktiivisuutta edistäviä liikunnallisia harjoitusteitä huomioiden lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen harjoittaminen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016a) mukaisesti ja lasten terveyden edistämiseksi. Toteutuksessa pyrittiin lapsilähtöiseen ja motivoivaan toimintaan leikin kautta.

### **5.3 Opinnäytetyön aiheen rajaus**

Sääkslahden (2015, 169–171) mukaan suuri osa lapsen liikunnallisesta aktiivisuudesta koostuu omaehtoisesta liikunnasta, johon vaikuttavat ympäristö, välineet ja niiden saatavuus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016a) mukaan varhaiskasvatuspäivän aikana tulee tarjota lapsille mahdollisuus monipuoliseen omaehtoiseen liikuntaan. Toimeksiantajan tarpeesta ja yhteisesti toimeksiantajan edustajan kanssa pohdittuamme toiminta kohdistettiin omaehtoisen liikunnan mahdollistamiseen, ympäristön muokkaamiseen ja välineiden saatavuuden avulla.

Reunamo ja Kyhälä (2016, 55) toteavat, että päiväkotipäivän aikana suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta lapsilla liittyy luontaisesti ulkoiluun. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi varhaiskasvatuspäivän aikana opinnäytetyössä päädyttiin kohdistamaan toiminta päiväkodin sisätiloihin, jossa omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden toteutuminen on luontaisesti vähäisempää ja haasteellisempaa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016a) mukaisesti suunnittelussa huomioidaan motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen harjoittaminen.

YK:n lasten oikeuksien (1989) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016a) mukaisesti osallistumiseen, liikkumiseen ja taitojen harjoittamiseen pitää olla jokaisella tasavertaiset mahdollisuudet. Suunnittelussa huomioidaan erityisen tuen tarvetta vaativat ja motoriselta sekä havaintomotorisilta taidoiltaan heikommat lapset. Kaurasen (2011, 349) mukaisesti motoristen taitojen kehitys ei aina vastaa iän mukaista taitotasoa, joka tulee huomioida suunnittelemalla taitotasoltaan monipuolisia ja muunneltavia harjoitteita.

Motoriset perustaidot kehittyvät tavallisesti 3 - 5-vuotiaana (Sääkslahti 2015, 158). Kohderyhmänä opinnäytetyössä on erityisesti 3 - 5-vuotiaat varhaiskasvatukseen osallistuvat päiväkodin lapset. Taitotasoltaan monipuoliset harjoitteet soveltuvat kuitenkin myös päiväkodin nuoremmille lapsille ja mahdollistavat YK:n lastenoikeuksien (1989) ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016a) mukaisen lasten tasavertaisen osallistumisen.

#### **5.4 Toimeksiantaja**

Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana oli Liperin varhaiskasvatus. Liperissä varhaiskasvatuksessa tavoitteena on yksilöllisesti edistää lasten kasvua, kehitystä sekä oppimista järjestämällä varhaiskasvatukseen perustuvaa päivähoitoa ja esiopetusta yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Varhaiskasvatuksen palvelumuotoja Liperissä ovat kunnallinen päivähoito, lasten kotihoidon ja yksityisen hoidon tuki sekä esiopetus. (Liperin kunta 2017.)

Valtakunnallisella tasolla tarkasteltuna Liperissä varhaiskasvatuksen laatu on korkeatasoista ja uusien käytänteiden käyttöönotossa ollaan edelläkävijöitä. Liperiläisessä varhaiskasvatuksessa on mm. kehitetty palveluohjausta, sähköistä asiointia, pedagogista johtajuutta sekä siirrytty tuntiperusteiseen laskutukseen ensimmäisten kuntien joukossa. Liperin varhaiskasvatus on mukana myös Itä-Suomen yliopiston kanssa tablettihankkeessa. (Liperin kunta 2017.) Opinnäytetyö toteutetaan liperiläisessä päiväkodissa.

## 5.5 Opinnäytetyön menetelmän valinta, toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan ammatillisella alueella käytännön toimintaan, joka voi olla toiminnan ohjeistusta, opastusta, toiminnan järjestelyä tai järjeistystä. Opinnäytetyön tuotos voi olla opas, ohjeistus, ohje tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Teoriatiedon ja käytännön yhdistämisellä, voidaan saavuttaa muutoksia käytännön tasolla, joten toiminnallinen opinnäytetyö soveltuu erinomaisesti käytännönläheiseen tavoitteeseen pääsemiseksi.

Salosen (2013, 6) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävä kehitystyö edellyttää muiden toimijoiden mukana olemista. Opinnäytetyössä yhteistyötä tehtiin varhaiskasvatuksen työelämäohjaajan, varhaiskasvattajien ja lasten kanssa. Pidetyissä palavereissa hyödynnettiin dialogisuutta menetelmänä saada tarkasteltavista teemoista lisätietoa sekä tulosten arvioinnissa ja käytännön toteutuksen suunnittelussa. Tavoitteena opinnäytetyössä oli varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 mukaisesti osallistaa lapset tuottamaan tietoa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkodissa sekä hyödyntää työelämäohjaajan ja varhaiskasvattajien ammatillista osaamista. Dialogisen yhteistyön ja moniammatillisuuden avulla opinnäytetyön tuotos on kattavampi, joten toiminnallinen opinnäytetyö soveltuu parhaiten tavoitteisiin.

## 5.6 Tiedonhankintamenetelmät

Tiedonhankintamenetelminä olivat lähtötilanteenkartoituksessa havainnointi ja teemahaastattelu. Havainnointi on yleinen tiedonhankintamenetelmä, mutta luotettavan ja yleistettävän tiedon saamiseksi havainnointi yksistään on työläs ja aikaa vievä menetelmä. Havainnointia voidaan kuitenkin hyödyntää myös toisen aineistonkeruu menetelmän ohella antamaan monipuolisemman kuvan tarkastel-

tavasta ilmiöstä ja havaitsemaan ristiriitoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.) Havainnoinnin avulla saatiin lisätietoa päiväkodin toimintaympäristöstä ja toimintata-voista.

Haastattelun avulla voidaan selvittää henkilön ajatuksia ja näkemyksiä. Teema-haastattelussa haastattelu etenee ennalta suunniteltujen teemojen mukaisesti, joita haastattelun avulla tarkennetaan. Teemahaastattelua käytetään aineiston-keruumenetelmänä, kun tutkittavasta asioista on olemassa teoriatietoa ja asioista halutaan henkilöiden kokemuksia ja tulkintoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72, 75.) Teoriatiedosta nousivat teemat, joita haluttiin tarkastella, kuinka ne käytännössä toteutuvat ja näkyvät kyseisessä päiväkodissa. Toimintaympäristön ollessa uusi puolistrukturoidut kysymykset sopivat haastatteluun (liite 1), koska niitä voi tarvit-taessa täydentää. Aineiston analyysissä haettiin vastauksia muun muassa päi-väkodin käytäntöihin ja toimintoihin.

Ideapajoissa menetelmänä oli lasten osallistaminen. Ideapajoissa lapset pääsivät tuottamaan ideoita, jotka kerättiin valokuvaamalla, kirjaamalla ja askartelemalla lasten kanssa miellekartta. Prosessin aikana käytyjä keskusteluja työelämäoh-jaajan ja varhaiskasvattajien kanssa hyödynnettiin prosessin aikana.

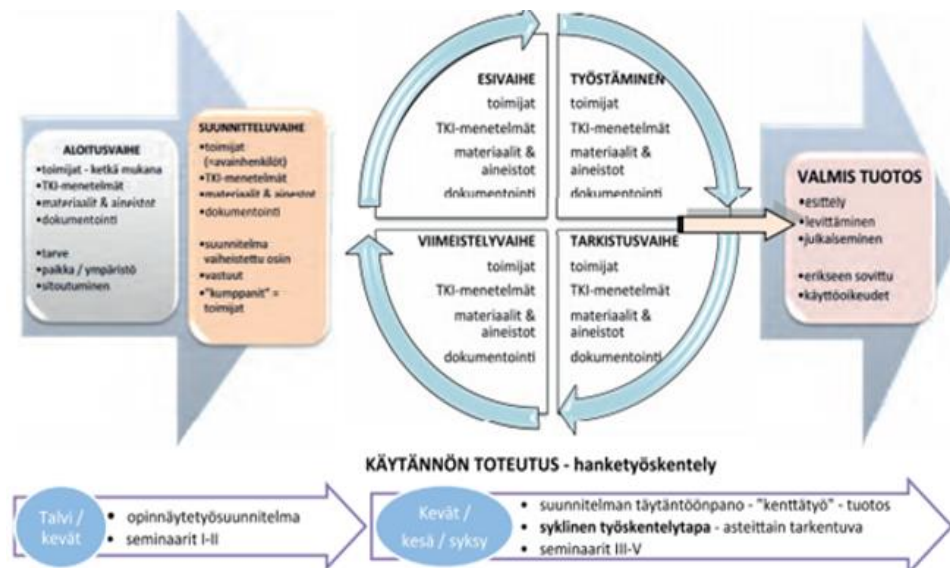
## **6 Toiminnan eteneminen ja prosessin kuvaus**

### **6.1 Konstruktiivinen malli**

Kehittämistoiminta voi edetä eri mallien mukaisesti. Suoraviivaisimmillaan kehit-tämistoiminta mukailee lineaarista mallia, jossa selkeät vaiheet seuraavat toista. Mallin heikkoutena on sen joustamattomuus muuttuviin tilanteisiin prosessin ai-kana ja vuorovaikutuksen puuttuminen. Spiraalimallissa puolestaan toimintaa ref-lektoidaan jatkuvasti prosessin aikana ja toimitaan vuorovaikutuksessa. Spiraali-mallissa prosessin jatkuva arviointi vaikuttaa prosessin suunnitteluun ja etenemi-seen. (Salonen 2013, 15.)



Salonen kuvaa kehittämistoimintaa konstruktivisen mallin avulla (kuvio 1.), jossa yhdistyvät kehittämistyön lineaarinen malli ja toimintatutkimuksen spiraalimalli. Konstruktivisessa mallissa yhdistyvät molempien mallien vahvuudet ja kehittämistoiminnan loogisuus. Mallin mukaan kehittämistoiminnan vaiheet ovat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe päättyen valmiiseen tuotokseen, joka on jokin konkreettinen tuotos, kuten kuvaus, opas, kirja, toimintapäivä tai kansio. Mallissa toimintaa reflektoidaan, mikä mahdollistaa inhimillisten tekijöiden huomioimisen. (Salonen 2013, 16–19.)



Kuvio 1. Salosen kehittämistoimintaa kuvaava konstruktivinen malli (Salonen 2013, 20).

Opinnäytetyö on toteutettu mukailien Salosen kehittämistoimintaa kuvaavaa konstruktivista mallia ja eteni mallin vaiheiden mukaisesti (taulukko 3.). Toiminnan aikana yhteistyössä toimijoina ja työskentelyyn sitoutuneina olivat mukana toimeksiantajan edustajan nimeämä työelämäohjaaja ja varhaiskasvatushenkilöstö.

Taulukko 3. Opinnäytetyöprosessin eteneminen mukailen Salosen konstruktivistista mallia.

Aika	Toiminta ja yhteistyöhenkilöt	Toiminnan kuvaus/ta-voite
<b>Aloitusvaihe</b>		
10/2016	Yhteys toimeksiantajan edustajaan Liperin kunnan varhaiskasvatuksen johtajaan sähköpostilla	Keskustelu toimeksiantajan tarpeista kehittää varhaiskasvatusta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkotipäivän aikana.
11/2016	Aloituspalaveri varhaiskasvatuksen johtajan nimeämän työelämäohjaajan kanssa	Keskustelu toimeksiantajan tarpeista kehittämistoiminnalle. Toimintaympäristöön tutustuminen.
11/2016	Ideapaperi	Esitiedon kerääminen olemassa olevasta tiedosta. Idean esittely ideaseminaarissa ja työelämäohjaajalle.
<b>Suunnitteluvaihe</b>		
12/2016 – 1/2017	Tiedonhankinta	Tiedon kerääminen aiheesta ja menetelmistä internet -lähteistä sekä kirjallisuudesta. Tiedon syventyminen.
1/2017	Opinnäytetyöohjaus	Opinnäytetyösuunnitelman ja lupien esittely.
1/2017	Opinnäytetyösuunnitelma	Opinnäytetyösuunnitelma, hyväksytty 25.1.2017.

<b>Esivaihe</b>		
2/2017	Suunnittelupalaveri toimeksiantajan nimeämän työelämäohjaajan kanssa	Keskustelu opinnäytetyösuunnitelmasta, toimeksiantosopimus, valokuvauslupa ja tutkimuslupa. Käytännön toiminnasta sopiminen.
<b>Työstövaihe</b>		
2/2017	Alkukartoitus	Päiväkodin toimintaympäristön kartoitus, välineiden kartoitus. Varhaiskasvattajien haastattelut.
2/2017	Vanhempien suostumus ideapajoihin osallistumiseksi ja valokuvauslupa	Alaikäisen lapsen osallistumisesta ideapajoihin ja valokuvaukseen vanhempien lupa.
3/2017	Ideapaja I	Lasten kanssa ideointi ja osallistaminen.
4/2017	Ideapaja II ja III	Lasten kanssa ideointi ja osallistaminen.
5/2017	Palaveri varhaiskasvatushenkilöstön kanssa	Keskustelu esille nousseista tiedoista sekä käytännön muutostöistä ja ajankohdasta keskustelu.
5/2017	Työelämäohjaajan hyväksyntä	Käytännön toteutuksen hyväksyminen
<b>Viimeistelyvaihe</b>		
5/2017- 6/2017	Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen ja toteutuksen hiominen.	Opinnäytetyön raportointi ja tuotoksen yksityiskohtainen valmistelu.

6/2017	Ohjauskeskustelu opinnäytetyönohjaajan kanssa.	Väliluenta
9/2017	Opinnäytetyön raportin viimeistely	Opinnäytetyönraportin hiominen.
<b>Tuotos</b>		
6/2017	Ohjeet liikuntapisteiden toteuttamiseksi.	Liikuntapisteiden suunnittelu ja ohjeiden laatiminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja motoristen ja havaintomotoristen taitojen harjoittamiseksi.
8/2017	Harjoitteiden rakentaminen päiväkotiympäristöön ja harjoitteiden arviointi.	Harjoitteiden rakentaminen päiväkotiin, koeikäyttö ja arviointi.
9/2017	Tulosten ja tuotoksen esittely päiväkodin palaverissa	Päiväkodin henkilökunnan ohjeistaminen ja sitoutuminen käytännön toimintaan.
<b>Arviointi</b>		
2/2017 – 8/2017	Reflektointi ja toiminnan eteneminen	Toimintaa ja saatua tietoa arvioitu koko toiminnan ajan yhteistyössä varhaiskasvattajien ja työelämäohjaajan kanssa.
8/2017	Harjoitteiden soveltuvuuden arviointi kohderyhmälle	Harjoitteiden soveltuvuuden arvioiminen kokeilemalla harjoitteita käytännössä ja havainnoimalla.

## 6.2 Tiedonhakuprosessi

Opinnäytetyön aiheeseen perehtyminen aloitettiin tutustumalla Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b), jotka on laadittu alle kouluikäisille lapsille. Suositukset perustuvat tutkimuksiin ja alkuperäistutkimukset ovat luettavissa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuissa. Tutkimuksien lähteistä opinnäytetyön aiheeseen liittyviä tutkimuksia etsittiin tekijöiden ja tutkimusten nimellä google scholar – hakukonetta käyttäen.

Opinnäytetyön kohteena olevan toimintaympäristön ollessa uusi lähdettiin selvittämään varhaiskasvatusta toimintaympäristönä perehtymällä varhaiskasvatusta säätelevään lakiin, opetushallituksen määräyksiin varhaiskasvatuksen perusteista ja uusimpaan varhaiskasvatussuunnitelmaan 2016, hyödyntäen sähköisiä tietokantoja. Varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta ja terveyden edistämisen näkökulmasta laajensin tiedonhakua varhaiskasvatukseen osallistuvien lapsien fyysisen aktiivisuuden sisältöön, kuten motorisiin perustaitoihin ja havaintomotoriikkaan.

Lasten liikunnasta, kehityksestä ja motoristen taitojen kehityksestä lähdettiin etsimään tietoa tuntemastani kirjallisuudesta ja etsimällä kirjaston hakukoneella kirjallisuutta, hakusanoilla lasten liikunta, motorinen kehitys, motoriset taidot, liikunnan lisääminen, ja leikki. Tutkimuksien etsinnässä käytettiin Google scholar – hakukonetta, PubMed ja Cinahl – tietokantoja. Hakusanoina mm. children physical activity, motor development. Teoriatiedon pohjalta laadittiin opinnäytetyösuunnitelma, ja jossa keskeistä oli lasten osallistaminen toimintaan. Lisäksi tarvittiin lisätietoa käytännön toimintatavoista ja toimintaympäristöstä.

### 6.3 Alkukartoitus

Alkukartoituksen suunnittelussa pohdittiin opinnäytetyön tehtävän, tarkoituksen, tavoitteiden ja teorian tiedon pohjalta, millaista tietoa tarvitaan sekä millä menetelmällä tietoa tulisi kerätä, jotta se olisi kohderyhmälle sopiva. Alkukartoituksessa oli tavoitteena myös hyödyntää varhaiskasvattajien asiantuntijuutta ja näkemyksiä.

Tarkasteltaessa liikunnallista aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa päiväkotipäivän sisällöllä ja toimintoihin käytetyllä ajalla on merkitystä. Reunamo ja Kyhälä (2016) viittaavat artikkelissaan tutkimuksiin päiväkotipäivän sisällöstä ja fyysisestä aktiivisuudesta sekä missä tilanteissa lapset ovat aktiivisimpia. Artikkelin mukaan sisällyttämällä omaehtoisen leikkiaikaan fyysistä aktiivisuutta voitaisiin vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään. Alkukartoituksen yhteydessä päiväkotipäivän sisältöön, toimintoihin, vapaaseen leikkiajan määrään ja leikkien fyysiseen aktiivisuuteen erityisesti sisätiloissa on tärkeää kiinnittää huomiota.

Teorian tiedon pohjalta välineet aktivoivat lapsia liikkumaan sekä lapsilla tulisi olla monipuolisesti välineitä käytössään ja välineet helposti saatavilla. Alkukartoituksessa tulee kiinnittää huomiota välineisiin ja niiden saatavuuteen. Toiminnan lapsilähtöisyys ja lasten mukaan ottaminen suunnittelemaan lisäävät lapsen osallisuutta ja motivaatiota joihin alkukartoituksessa kiinnitetään huomiota.

Eettiseltä kannalta tarkasteltuna motoristen ja havaintomotoristen taitojen puutteet, erityistukea tarvitsevien lasten huomioiminen sekä liikunnalliset vaikeudet tulee selvittää, jotta liikuntapisteiden suunnittelussa ne voidaan huomioida ja pyrkiä takaamaan lapsille yhdenvertaiset oikeudet harjoittaa taitojaan sekä liikkumistaan päiväkodissa. Ideapajojen suunnittelun apuna pohdittiin mahdollisuutta hyödyntää varhaiskasvattajien ammattitaitoa ja näkemyksiä, joita alkukartoituksessa voisi selvittää.

Tiedonhankinta menetelmiä vertailtiin, jotta saataisiin kerättyä tietoa mahdollisimman monipuolisesti ja luotettavasti. Havainnointi on hyvä keino saada tietoa, mutta luotettavan ja yleistettävän tiedon saamiseksi havainnointi yksistään on

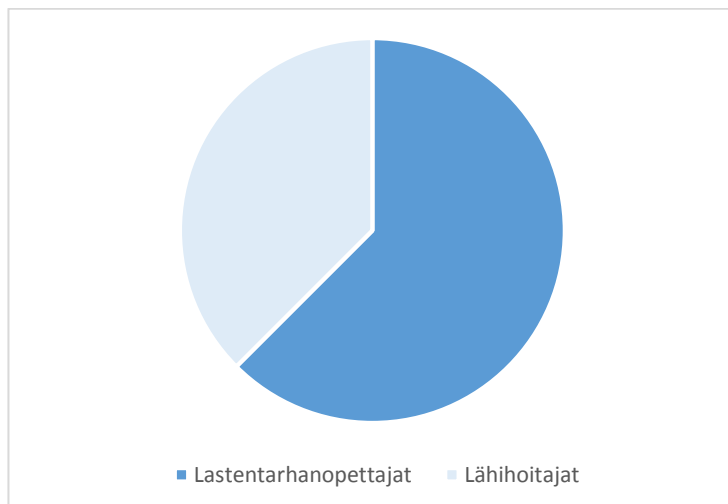
työläs sekä aikaa vievä menetelmä. Havainnointia voidaan kuitenkin hyödyntää myös toisen aineistonkeruumenetelmän ohella antamaan monipuolisemman kuvan tarkasteltavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.) Haastattelun etuna havainnointiin verrattuna on monipuolisemman tiedon saaminen lyhyemmässä ajassa, mikä soveltui paremmin käytettäviin resursseihin. Tiedonhankinnassa päädyttiin käyttämään havainnointia haastattelujen ohella uusien havaintojen saamiseksi.

Teemahaastattelu menetelmänä on perusteltua, jos tutkittavasta ilmiöstä on teoriatietoa, jota täydennetään haastattelun avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teoriatiedosta nousivat teemat, joista haluttiin kerätä tietoa. Teemat ovat lasten fyysinen aktiivisuus, päiväkotipäivän toiminnot (ajallisesti ja sisältö), omaehtoinen leikkiaika, leikkien sisältö, välineet, lasten osallistaminen, motoristen ja havaintomotoristen taitojen puutteet sekä erityistä tukea tarvitsevat lapset. Puolistrukturoitujen kysymysten käyttäminen haastattelussa mahdollistaa haastattelun joustavuuden ja mahdollisuuden täydentää kysymyksiä tarvittaessa monipuolisemman tiedon saamiseksi. Haastattelukysymykset laadittiin teemoittain (liite 1).

Haastateltaviksi valittiin päiväkodin kaikki varhaiskasvattajat. Havainnointia tehtiin haastattelujen ohella klo: 8.00 – 16.00 välisellä ajalla. Havainnoimalla seurattiin tukevatko havainnot haastatteluista saatuja vastauksia ja nouseeko havainnoimalla uusia näkökulmia.

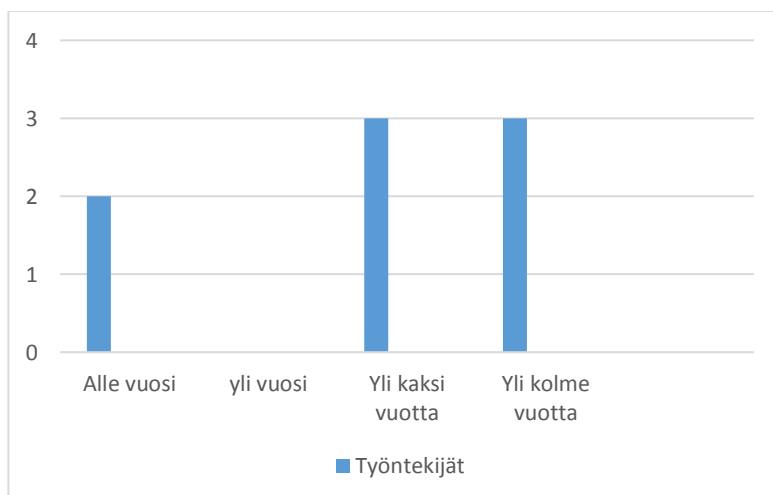
#### **6.4 Alkukartoituksen tulokset**

Alkukartoituksessa 14.2.2017 paikalla oli haastateltavana kahdeksan yhdeksästä vakituisessa työsuhteessa olevista varhaiskasvattajista. Päiväkodissa työskentelee lastentarhanopettajia ja lähihoitajia. Ammatillinen jakauma on kuviossa 2. Haastattelun avulla pyrittiin saamaan mahdollisimman kattava kokonaiskuva toimintaympäristöstä ja hyödyntämään varhaiskasvattajien asiantuntijuus tarkasteltavista teemoista.



Kuvio 2. Varhaiskasvattajien ammatillinen jakauma (n= 8).

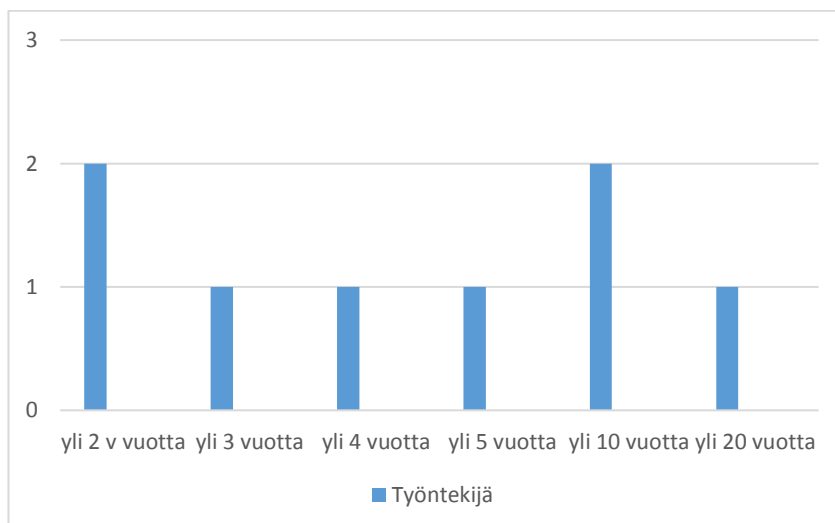
Päiväkodissa on kolme ryhmää, joissa kussakin työskentelee kolme varhaiskasvattajaa. Ryhmissä työskentelee koulutukseltaan sosionomeja, joiden ammattinimike on lastentarhanopettaja (63 %) sekä lapsiin ja nuoriin erikoistuneita lähihoitajia (38 %) ammattinimikkeenä lähihoitaja. Työkokemusta varhaiskasvatushenkilöstöllä Lautasuon päiväkodissa on kuvion 3. mukaisesti ja yleisesti lastenhoitoalalta kuvion 4. mukaisesti.



Kuvio 3. Työkokemus Lautasuon päiväkodissa (n=8)

Lautasuon päiväkotitoiminta on ollut toiminnassa alle neljä vuotta, 20.11.2013 alkaen (Liperin kunta, 2017).





Kuvio 4. Työkokemus lastenhoitoalalta (n=8).

Kahdella työntekijällä on yli 10 vuoden työkokemus lasten hoitoalalta ja yhdellä työntekijällä yli 20 vuoden työkokemus.

Haastatelluilta varhaiskasvattajilta saatiin monipuolisia näkemyksiä teemoihin. Haastatelluista osa oli ollut mukana päiväkodin aukeamisesta lähtien ja työkokemuksesta oli kertynyt vastaajien kesken hyvin vaihtelevasti. Haastattelujen tulokset olivat näin ollen monipuoliset, ja missä yhdistyivät pitkä työkokemus ja vasta alalle tulleiden uusin tieto.

Alkukartoituksen luotettavuuteen vaikuttaa haastateltavien lukumäärä eli otos. Alkukartoituspäivänä yksi varhaiskasvattaja oli poissa, jolloin haastattelujen vastausprosentti oli 89 %. Tuloksia analysoitaessa vastaukset olivat kuitenkin yhdenmukaisia ja toistuivat, joten otosta päädyttiin pitämään kattavana.

Haastattelussa käytettiin teemahaastattelua ja puolistrukturoituja kysymyksiä. Teemoina olivat lasten fyysinen aktiivisuus, päiväkotipäivän toiminnot (ajallisesti ja sisältö), omaehtoinen leikkiaika, leikkien sisältö, välineet, lasten osallistaminen, motoristen ja havaintomotoristen taitojen puutteet sekä erityistä tukea tarvitsevat lapset. Haastattelut tehtiin päiväkotipäivän normaalien toimintojen aikana, haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja vastaukset teemoitettiin.

**Lasten fyysinen aktiivisuuden** osalta kaikki vastanneet arvioivat yhdenmukaisesti, että osa lapsista liikkuu pääasiassa tarpeeksi päiväkotipäivän aikana ja liikettä tulee koko ajan. Fyysisessä aktiivisuudessa esiintyy paljon yksilöllistä vaihtelua. Osa lapsista ei liiku tarpeeksi ja tarvitsee kannustusta liikkumiseen. Yksilöllistä vaihtelua varhaiskasvattajien mukaan on motivaatiossa, kiinnostuksessa fyysisiä leikkejä kohtaan ja osalla puolestaan kömpelyys vaikuttaa liikunnalliseen aktiivisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden määrään voidaan vaikuttaa vastanneiden mukaan kannustamalla ja tukemalla.

**Päiväkotipäivän toiminnot** noudattavat pääsääntöisesti rutiineja (kuvio 4.). Varhaiskasvattajien mukaan lasten hoitoajat vaihtelevat yksilöllisesti lasten kesken. **Omaehtoista leikkiaikaa** tarkasteltaessa, ruokailujen yhteydessä nopeammat siirtyvät aiemmin vapaaseen leikkiin, jolloin myös omaehtoinen leikkiaika hieman vaihtelee yksilöllisesti. Päiväuniaikana päiväunien pituudesta riippuen vapaan leikkiajan vaihtelussa tulee myös yksilöllisiä eroja.



Kuvio 4. Päiväkotipäivän rutiinit

Rutiineihin kuuluu päivittäin mahdollisuus valita neljästä eri teemasta mieleinen toiminto, johon lapsi haluaa osallistua. Havaintojen mukaisesti yli 3-vuotiaat lapset valitsivat teemat taulukon 4 mukaisesti. Teemat ovat kotileikki, taidealue, rakentelu ja auto sekä luonto ja tiede. Vaihtoehtoisesti kerran viikossa lapset osallistuvat ikäryhmittäin ohjattuun jumppaan valinnaisen leikkituokion aikana.

Taulukko 4. Alkukartoituspäivänä yli 3-vuotiaiden lasten itsensä valitsevat toiminnot.

Toiminto	Lasten lkm ja sukupuoli	Puuhat
Kotileikki	2 tyttöä	nuket
Taidealue	7 tyttöä ja 4 poikaa	hamahelmet, maalaus, puutyöt, painanta, ruuvailu
Rakentelu ja auto	2 poikaa ja 4 tyttöä	autot ja pöydän ääressä rakentelu
Luonto ja tiede	0	-

Päiväkodissa ulkoilu on toteutettu porrastetusti, ja varhaiskasvattajien mukaan lapsilla on mahdollisuus valita ja jatkaa sisäleikkiä siirtymällä ulkoiluun myöhemmin sisäleikkien ollessa kesken. Esimerkiksi alkukartoituspäivänä pienimmät alle kolmevuotiaat lapset lähtivät ulkoilemaan isompien jäädessä sisälle vapaavalintaisen toiminnon ajaksi.

Haastattelujen ja havaintojen perusteella lapsilla on yksilöllisesti vaihdellen mahdollisuus kahdeksan ja neljän välillä sisätiloissa vapaaseen leikkiin enimmillään noin viisi ja puoli tuntia (69 % päivästä) ja riippuen päiväunista ja ruokailuun käytettävästä ajasta vähintään kaksi tuntia (25 % päivästä). Näiden lisäksi joka päivä lapsilla on mahdollisuus valita tunnin ajan (12,5 % päivästä) päivässä mieleistään tekemistä lukuun ottamatta lapsen osallistuessa kerran viikossa ohjattuun liikuntaan. Yleensä ulkoilua on kaksi kertaa päivässä: aamupäivällä ja iltapäivällä. Aamupäivällä ulkoilua on puolisen tuntia ja iltapäivällä alle kaksi tuntia. Omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet vapaanleikkiajan määrässä vaihtelevat yksilöllisesti ja lapsilla on päivittäin mahdollisuus tunnin ajan omaehtoiseen vapaavalintaiseen leikkiin, lukuun ottamatta ohjattua liikuntaa kerran viikossa.

**Leikkien sisältö** vaihtelee vastanneiden mukaan paljon ja leikkien aiheet vaihtuvat jaksoittain kiinnostuksen mukaisesti. Lapsien kiinnostuksen kohteita pyritään tukemaan mahdollistamalla leikkien teemat. Varhaiskasvattajien havaintojen mukaan tytöt ja pojat alkavat eriytyä 4-5-vuotiaina omiin leikkeihin.

Varhaiskasvattajien havaintojen mukaisesti lapsille mieluisia leikkejä ovat yleisesti mm. autoleikit, rakentelu, askartelu, piirtäminen, ponileikit, prinsessaleikit, juoksuleikit, hippaleikit, mäenlasku, kiipeily, eläinleikit, traktorileikit, legot, palapelit, keppihevokset, majaleikki, retkeilyleikki, kauppaleikki ja koululeikki.

Vapaata leikkiä havainnoitaessa lapsille mieluisia leikkejä olivat muun muassa majaleikit, piirtäminen, palikkaleikki ja erilaiset mielikuvitusleikit. Havaintojen ja haastattelujen mukaisesti omaehtoiset leikit sisätiloissa keskittyivät pääosin paikallaan tehtäviin puuhiin ja olivat fyysisesti kevyesti kuormittavia. Paikallaan olevissa leikeissä kehittyivät kuitenkin monipuolisesti lasten hienomotoriset taidot leikkien sisältäen mm. rakentelua, piirtämistä ja palapelejä. Leikkien sisällöt vaihtelevat jaksoittain ja jatkuvassa suosiossa autot, nuket, rakentelu ja piirtäminen.

Leikkeihin tarvittavat **välineet** ovat vapaasti lasten saatavilla, ja lapset ottavat niitä monipuolisesti käyttöönsä. Liikuntavälineet sijaitsevat pääasiassa ainoastaan liikuntaan tarkoitettussa tilassa ja toimiston kaapeissa, joihin lapsilla ei ole vapaata pääsyä. Päiväkodista löytyvät perusliikuntavälineet, kuten pallot, hernepusit, vanteet ja hyppynarut melko monipuolisesti (liite 2). Päiväkodissa voitaisiin hyödyntää liikuntavälineiden parempaa saatavuutta tukemaan lasten omaehtoista fyysistä aktiivisuutta ja välineitä voitaisiin valmistaa myös kierrätysmateriaaleista.

**Lasten osallistaminen** toteutuu, varhaiskasvattajien mukaan, ottamalla lapset mukaan suunnittelemaan päivän toimintoja kokoajan enenevässä määrin ja lapsilähtöiseen toimintaan kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota. Varhaiskasvattajien mukaan keinoja lisätä lapsilähtöistä osallistavaa toimintaa on kysyminen, lasten mielipiteiden kuunteleminen ja lasten toiminnan havainnointi. Varhaiskasvattajilta kysyttäessä liikunnallisten pisteiden suunnittelussa voi hyödyntää kuvia, välineen kokeilua, pyytää lasta näyttämään mitä välineellä tehdään, haastatteleamalla, piirtämällä ja satujen avulla.

**Motoristen ja havaintomotoristen taitojen puutteet sekä erityistä tukea tarvitsevien lapsien** osalta päiväkodissa on joitakin erityistä tukea tarvitsevia lapsia diagnoosilla ja osalla on muutoin vaikeuksia esimerkiksi motorisissa perustaidoissa. Arvioiden mukaan lapsilla on muun muassa kömpelyyttä, kielellisiä vaikeuksia, vaikeuksia keskittymiskyvyssä, ja osalla on motorista vaikeutta. Motorisista taidoista puutteita on muun muassa tasapainossa, kiipeämisessä, hyppäämisessä (eteen, taakse, sivuille), keskilinjan ylityksissä ja kehonhallinnassa. Varhaiskasvattajien mukaan lapset hyötyisivät motoristen perustaitojen harjoittamisesta.

Johtopäätöksenä alkukartoituksesta: Vapaasti valittavat toiminnot sisätiloissa sisälsivät pääasiassa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) mukaisia rauhallisia toimintoja. Fyysisesti kuormittavimpien toimintojen lisäämisellä voitaisiin tarjota lapselle mahdollisuus fyysisesti aktiivisemmän toiminnon omaehtoiseen valintaan.

Vapaan leikkiajan määrä päiväkotipäivän aikana vaihtelee paljon yksilöllisesti. Mielikuvitusleikeissä lapset olivat fyysisesti aktiivisia ja keksivät välineille uusia tarkoituksia. Lasten juoksua leikkien aikana rajoitettiin turvallisuuden vuoksi ja ohjattiin paikallaan oleviin leikkeihin. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkodissa tulisi pohtia vaihtoehtoja ohjata lapsia turvallisiin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai tilannetta rauhoittamaan voitaisiin kieltojen sijasta käyttää myös varhaiskasvattajan pitämää taukoliikuntaa.

Osa lapsista leikkii mielellään paikallaan olevia leikkejä ja osa haluaisi fyysisesti aktiivista toimintaa. Sisätiloissa tulisi miettiä ratkaisuja fyysisesti aktiivisten turvallisten leikkien toteuttamiseksi sekä miettiä ratkaisuja fyysisesti passiivisempien lasten aktivoimiseksi.

Haastattelujen pohjalta lasten motorisissa taidoissa on yksilöllisesti vaihdellen haasteita. Ikä ja kehitys eivät aina vastaa toisiaan sekä lapsissa on joitakin erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Suunniteltaessa harjoitteita voidaan tämä huomioida rakentamalla pisteille taitotasoltaan eriasteisia harjoitteita.

Leikkiin tarvittavat välineet olivat hyvin lasten saatavilla ja esillä. Liikuntaan soveltuvia ja fyysisesti aktivoivia välineitä oli kuitenkin melko niukasti lasten vapaassa käytössä. Välineiden saatavuuden avulla voitaisiin vaikuttaa fyysisesti aktiivisten leikkien mahdollistamiseen. Haastattelujen pohjalta liikuntavälineiden sijoittelussa päiväkotiympäristöön turvallisuuden takaaminen lapsille nousi varhaiskasvattajien huolenaiheeksi. Lapsien on oltava jatkuvasti näkö- ja kuuloetäisyydellä varhaiskasvattajasta sekä liikuntavälineet, kuten hyppynarut ja pallot voivat aiheuttaa vaarallisia tilanteita ollessaan lasten vapaassa käytössä. Turvallisuuden huomioimiseksi esillä olevien välineiden on oltava sisätiloihin soveltuvia ja turvallisia.

Kehitysideana on lisätä vapaavalintaiseen leikkituokioon yhdeksän ja kymmenen välillä fyysisesti aktiivisempi toiminto, jossa voitaisiin harjoittaa motorisia perustaitoja ja havaintomotoriikkaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) mukaisesti. Suunniteltavia motorisia ja havaintomotorisia taitoja harjoittavia harjoitteita voitaisiin tehdä kiertorata tyyppisesti yhdessä tilassa, jossa varhaiskasvattajat voivat rohkaista ja kannustaa lapsia haastamaan taitoja sekä taata turvallisen harjoitteluympäristön. Valinnan mahdollisuus tukee lapsen omaehtoista toimintaa, osallistaa lasta ja mahdollistaa vaikuttamisen päiväkotipäivän sisältöön. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b) mukaisesti lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä ja lisäämällä lasten päiväkotipäivään mahdollisuus valita joka päivä tunti enemmän liikuntaa täytyisi kolmasosa suositusten mukaisesta päivittäisestä liikuntamäärästä.

## 6.5 Ideapajojen suunnitleminen

Ideapajojen suunnitelmassa (liite 3) hyödynnettiin alkukartoituksen tuloksia ja teorian tiedon yhdistämistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) ja varhaiskasvattajien mukaan lapsia motivoidaan leikin, satujen ja musiikin avulla. Ideapajojen toteutusta pohdittaessa päädyttiin käyttämään liikunnallisesti taitavaa satuhahmoa, jota hyödynnettiin keskustelujen herättäjänä ja motivoijana. Satuhahmoksi ideapajoihin valittiin Astrid Lindgrenin satuhahmo Peppi Pitkätossu. Peppi on fyysisesti aktiivinen, taitava ja lapsien tuntema valloittava satuhahmo. Käytettäväksi kirjaksi valitsin Lindgrenin & Nymanin (1961), kirjan Tunnetko Peppi Pitkätossun?

Valmiita teoksia käytettäessä osana opinnäytetyötä tulee noudattaa tekijänoikeuslakia (404/1961). Satujen ääneen lukemiseen eli julkiseen esittämiseen tilaisuuksissa tai tapahtumissa tarvitaan lupa, mutta päiväkodissa ääneen lukeminen on kuitenkin sallittua. (Kopiosto 2017.)

Varhaiskasvattajien näkemys ja teorian tieto lasten osallistamisesta sekä lasten osallistumista liikuntapisteiden sisällön suunnittelussa apuna voidaan käyttää kuvia, välineen kokeilua ja pyytää lasta näyttämään mitä välineellä tehdään. Sääkslahden (2015, 172) ja Soinin ym. (2016, 47) mukaan antamalla lapsen omalle mielikuvitukselle tilaa syntyy uusia ideoita. Ideapajoissa käytettäväksi kuviksi ja kokeiltaviksi välineiksi valittiin päiväkodissa jo olemassa olevia välineitä tai varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) ja Sääkslahden (2015) mukaisesti kierrätysmateriaaleista helposti valmistettavia välineitä.

Lasten yhdenvertaisten mahdollisuuksien varmistamiseksi osallistua toimintaan, jokainen valitsi ideapajassa itselleen mieleisen kuvan ja välineen. Vuorovaikutussuhteiden kehittymisen kannalta välinettä kokeiltiin ja liikkeitä suunniteltiin pareittain tai kolmen hengen ryhmässä, jonka jälkeen jokainen limasi kuvan pahville ja kertoi ryhmälle ideat, tarvittaessa pari auttoi.

Lasten yhdenvertaisuuden toteutumiseksi valittiin päiväkodin kaikki kolmesta viiteen vuotiaat ideapajoihin ja suunnitteluun mukaan. Ideapajoihin osallistuminen edellyttää lasten vanhempien suostumusta ja lapsen vapaaehtoista osallistumista.

Vanhempien suostumus osallistua ideapajoihin (malli, liite 6) pyydettiin kirjallisesti helmikuun 2017 aikana. Suostumus pyydettiin kaikilta kolmesta viiteen vuotiaiden lasten vanhemmilta, jotka osallistuivat varhaiskasvatukseen helmikuun 2017 aikana. Suostumus pyydettiin 39 lapselta ja vanhempien lupa myönnettiin 36 lapselle.

Ideapajojen tiedonkeräämiseen käytettiin valokuvausta, jota varten pyydettiin helmikuussa 2017 vanhempien lupa valokuvaukseen (malli, liite 7) ja valokuvien käyttämiseksi myöhemmin myös liikuntapisteiden havainnollistamiseen opinnäytetyössä.

## **6.6 Ideapajojen tulokset**

Ideapajat toteutettiin kahtena päivänä kolmessa eri ryhmässä. Ideapajaan (I) 31.3.2017 klo:9.00–10.00 osallistui kahdeksan lasta (kuusi tyttöä ja kaksi poikaa), Ideapajaan (II) 7.4.2017 klo:8.30–9.30, osallistui 5 lasta (kolme tyttöä ja kaksi poikaa) ja Ideapajaan (III) 7.4.2017 klo:10.00–11.00, osallistui 7 lasta (viisi tyttöä ja kaksi poikaa). Hoitoaikojen puitteissa kaikkiaan osallistumaan pääsi 20 lasta. Ideapajojen ajankohdat valittiin satunnaisesti pyrkien mahdollistamaan mahdollisimman suuri osallistujia määrä.

Ideapajoihin osallistui 51,3 % kyseisessä päiväkodissa varhaiskasvatukseen helmikuussa 2017 osallistuneista lapsista. Osallistujien määrään vaikuttivat lasten hoitoajat ja osallistujien lukumäärää olisi voinut kasvattaa pitämällä ideapajoja useammin. Saamieni ideoiden perusteella arvioin ideapajoista saamani tulokset monipuolisiksi, osallistuneiden lukumäärän riittäväksi ja otannan kattavaksi.



Ideapajoihin osallistumiseen edellytettiin vanhempien suostumusta ja lapsen vapaaehtoisuutta toimintaan, joka varmistettiin ennen toimintaa. Ideapajojen tiedonkeräämiseksi valokuvien avulla tarvittiin vanhempien suostumus valokuvaukseen, joka oli 19 lapsella. Valokuvauksessa huomioitiin puuttuva valokuvauslupa.

Ideapajojen ydinkohdat ja tavoitteet olivat kaikissa yhteneväiset ja tuokiot toteutuivat pääasiassa suunnitelman mukaisesti (liite 3). Taulukossa 5 tuokion eteneminen, tavoite ja kootusti omia havaintoja tuokiosta.

Taulukko 5. Ideapajojen toiminnan eteneminen

Toiminta	Tavoite	Havainnot
Esittäytymisleikki pallon avulla	esittäytyminen ja tutustuminen	Piirissä tehtävä esittäytyminen tukee tutustumista. Pallon vieritys vie huomion pois jännityksestä ja saa lapset innostumaan leikistä.
Kirja	mielenkiinnon herättäminen, motivoituminen.	Lapsille ennestään tuttu hahmo saa lapset innostumaan ja herättää keskustelua. Kirjaa luettaessa piirissä lapset tulivat lähemmäs, joka tuki myös luottamuksen syntymistä tuokiossa. Kirja toimi hyvin lasten keskustelujen herättämiseen ja motivoitumiseen. Keskittymiskyky vaihteli ryhmittäin ja keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi kirjasta luettiin lasten kiinnostusten mukaisesti eri osioita.

Keskustelu kirjan tarinan pohjalta liikkumisesta	Lasten ymmärryksen huomioiminen.	Lapset nimesivät helposti ja monipuolisesti asioita, joita liikkuminen sisältää.
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosittelun 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) läpi käyminen	Terveystieteiden edistäminen ja lasten ikä huomioiden lapsilähtöisten tavoitteiden asettaminen/tavoitteista keskusteleminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkotipäivän aikana.	Lapset osallistuivat keskusteluihin aktiivisesti ja keskittyivät kuuntelemaan tarkkaavaisesti. Kirjan käyttäminen keskustelun tukena auttoi lapsia hahmottamaan eri toimintojen fyysisen aktiivisuuden kuormitusta. Kuvien avulla lapset saivat pohtia eri toimintojen kuormittavuutta. Keskustelujen päätteeksi lapset pitivät liikkumista tarpeellisenä ja ilmaisivat haluavansa liikkua päiväkotipäivän aikana.
Parin kanssa suunnittelu kuvien ja välineiden avulla.	Osallistuminen liikuntatapisteiden suunnitteluun, motivoituminen ja vaikuttaminen liikuntavälineiden valintaan.	Pääasiassa suunnittelu lähti hyvin käyntiin ja lapset lähtivät rohkeasti kokeilemaan välineitä. Välineiden kokeileminen toimii lasten kanssa suunniteltaessa erinomaisesti.  Yksilöllisesti vaihdellen osa lapsista tarvitsi suunnitteluun kannustusta ja ohjausta. Kaikki osallistuivat toimintaan.  Kuvien liimaamisen jälkeen pidettävä taukojumppa paransi lasten keskittymiskykyä.
Tuokion lopetus	Ajatusten purkaminen	Lapsista ideapajat olivat mukavia.

Lapset osallistuivat aktiivisesti toimintaan ja lasten sanoin liikunta on: tasapainoilua, leikkimistä, kävelyä, tanssia, mailalla lyömistä, kiipeilyä, painia, jalkapalloa, juoksua, pesäpalloa, koripalloa, hyppimistä, suunnistusta, heittäilyä, hiihtoa, voimaa, balettia, krokettia, jumppaa, luistelua, potkulauta ajelua, sirkuskoulua, autoleikkejä, pyöräilyä ja ratsastusta keppihevosella.

*”Peppi Pitkätossu tarvitsee nostamaan hevosen ilmaan pitkät jalat ja voimaa”. – Tyttö 5 vuotta.*

Pyydettyäessä lapsia kertomaan mieleisen asian vastauksiksi saatiin: merirosvo, kissa, hevonen, prinsessa, keppihevonen, kettu, poni, vauvanuket, kotileikki, jäätelö ja pupu. Suurin osa lapsista nimesi jonkin eläimen ja kissa nimettiin useimmin.

Keskusteltaessa liikunnan tavoitteista ja kuormituksesta, viisivuotiailla on jo melko hyvä käsitys liikunnan kuormittavuudesta. Kevyeksi liikunnaksi lapset mielsivät tasapainoilun ja polkupyöräilyn. Vauhdikkaaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi viisivuotiaat mielsivät juoksemisen ja leikiksi hippaleikin.

Ideapajoissa lapset saivat valita mieluisen kuvan päiväkodissa olevasta välineestä. Kuvina ideapajoissa olivat: tasapaino ”kivet”, ylösalaisen jumppapenkin korkeudella tasapainoilu, este, pehmopalikat, jalanjäljet, pehmonopat, pehmofrisbee, huivit, erilaiset pallot, vanteet, keppi (alitus), tunneli, mailat, hernepussit ja tarkkuusheitto välineet. Lapset valitsivat välineet taulukon 6. mukaisesti.

Taulukko 6. Lasten valitsemat välineet:

Tasapainoilu välineet ”kivet”	0
Tasapainoilu jumppapenkin korkeudella	0
este	0
pienet pehmopalikat	1
jalan- ja kädenjäljet	1
pehmonopat	1
frisbee	4
huivit	4
pallot	2
vanteet	3
keppi	1
tunneli	0
hernepussit	1
pallo ja kori (heittäminen)	2

Taulukossa 7 ideapajojen pohjalta koottuna lasten ideat välineiden käyttämiseksi ja jaoteltuna harjoitettavan motorisen perustaidon mukaisesti.

Taulukko 7. Motoristen perustaitojen harjoittaminen:

<b>Liikkumistaidot</b>		
Taito	Väline	harjoite
Kävely	Vanne	Vanteen ympäri kävely.
	Pehmopalikat	Pehmopalikoiden päällä kävely.
	Keppi/huivi	Kepin/huivin alitus.
	Keppihevonen	Keppihevosella ”ratsastus”

Juoksu	Huivi  Keppihevonen	Huivi heitetään ilmaan ja juostaan alitse.  Keppihevosella ”ratsastus”
Hyppääminen	Huivi, vanne, keppi,  Keppihevonen	Kaverit pitävät huivia/keppiä, jonka yli hypätään.  ”Esteratsastus”
<b>Karkeamotoriset välineen käsittelytaidot</b>		
Heittäminen/kiinniottaminen	Huivit, frisbee, hernepussit, pallo.  Vanne	Huivia heitetään ilmaan juosten alitse. Parin kanssa kopittelu.  Vanteen läpi heittäminen
Potkaisu	Pallo, pehmonoppa,	Potkitaan maaliin, kaverille, ilmaan, seinään
Lyöminen	Pallo	Kädellä pallon lyöminen
<b>Hienomotoriset välineenkäsittelytaidot</b>		
Tarkkuusheitto	Frisbee Hernepussit huivit nopat vanteet	Tarkkuusheitto, kohteeseen heittäminen katossa roikkuvien renkaiden läpi.
<b>Tasapainotaidot</b>		
Staattinen tasapaino, kyky säädellä kehon asentoa ja keskipistettä suhteessa tukipintaan.	Jalan- ja kädenjäljet	Pari asettelee jalan ja käden jäljet, joihin parin tehtävänä on asettaa jalkansa ja kätensä. Tehtävää voidaan vaikeuttaa asettamalla jäljet eri korkeudelle.
Dynaaminen tasapaino	Pehmopalikat	Kävely, yhdellä jalalla hyppely pehmopalikoiden päällä.

<b>Havaintomotoriset taidot</b>		
Avaruudellinen hahmottaminen	Erimuotoiset esineet	Erimuotoisten esineiden kuljetus eri kehonosien päällä.
Suunnan ja ajan hahmottaminen	Keppihevonen	Keppihevosella pujottelu
Kehonhahmotus	-	-

Johtopäätöksenä ideapajoista: lasten kanssa toimittaessa tuokio tulee suunnitella etukäteen, mutta toiminnan on oltava lapsilähtöistä. Toimintaa havainnoidaan ja havaintoihin reagoidaan muuttaen toiminnan etenemistä. Ydinasiat ja tavoitteet ohjaavat toiminnan etenemistä, johon lasten mielenkiinnon sekä keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi tulee mukautua. Keskittymiskyvyn ja huomion lisäämiseksi soveltui lasten osallistaminen esimerkiksi antamalla lasten valita kirjasta kuvia, josta luetaan lisää.

Ideapajoissa yksilöllisesti vaihdellen korostuivat sukupuolelle ominaisiksi mielletyt leikit, jota ei voi yleistää kaikkiin lapsiin. Pitkään paikallaan oleminen, kuunteleminen sekä keskittymiskyky eivät vielä säily kovin kauan. Toimittaessa tämän ikäisten kanssa toiminnan tauottaminen fyysisesti aktiivisilla leikeillä ja toiminnalla voidaan parantaa keskittymiskyvyn ylläpysymistä.

## **6.7 Harjoitteiden suunnitleminen**

Harjoitteiden suunnittelussa lähtökohtana olivat lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen, motoristen perustaitojen ja havaintomotoriikan harjoittaminen. Suunnittelussa huomioitiin lapsilähtöisyys huomioimalla lasten ideat, nimeämät välineet ja kiinnostuksen kohteet. Harjoitteet toteutettiin käytettävissä olevilla välineillä ja kierrätysmateriaaleista helposti valmistettavilla välineillä. Reunamon ja

Kyhälän (2016) mukaan vuorovaikutus toisen lapsen kanssa lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja varhaiskasvatussuunnitelman 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) mukaan lasten vuorovaikutussuhteiden kehitystä tulee tukea. Pareittain tehtävien harjoitteiden avulla tuetaan lasten vuorovaikutustaitojen kehitystä.

Lasten liikkuminen toteutuu parhaiten leikin ja satujen avulla (Opetushallitus 2016a; varhaiskasvattajat, 2017). Ideapajoissa lapsia motivoitiin Peppi Pitkätossun avulla, jatkuvuuden kannalta Peppi soveltuisi hyvin käytettäväksi esimerkkinä harjoitteissa. Tekijänoikeuslain (404/1961) mukaisesti Peppi Pitkätossun käyttämiseen tarvitaan tekijänoikeuksien omistajan suostumus. Tekijänoikeudet Peppi Pitkätossuun omistaa Astrid Lindgrenin perikunta (Kopioisto, 2017). Lupaa pyydettäessä perikunta Saltkråkan (2017) tulkitsi, ettei tässä yhteydessä Peppi Pitkätossun käyttäminen tue Astrid Lindgrenin toivomusta. Perikunta antoi kuitenkin suostumuksen kirjoittaa Peppi Pitkätossusta opinnäytetyössä. Suurin osa lapsista nimesi mieluisaksi asiaksi ideapajoissa kissan. Lasten mielipiteet huomioimalla kehittyi vaihtoehtoinen motivoiva hahmo, Moto – kissa (liite 4).

Lasten ideoista valmiiksi harjoitteiksi, ideoihin yhdistettiin teoriatieto motoristaitojen ja havaintomotoriikan harjoittamisesta. Motorisista perustaidoista kävelyn, juoksun, hyppäämisen harjoittamiseen soveltuu hyvin kierrettävä rata, joka sisältää pujottelua, esteiden ylityksiä/alituksia, erilaisilla pinnoilla liikkumista jne. Lapset ideoivatkin monipuolisesti keinoja harjoittaa näitä taitoja, jotka yhdistyvät kävelyn, juoksun ja hyppäämisen harjoitteessa. Keppihevokset toistuivat ideapajoissa ja rata soveltuu myös kuljettavaksi keppihevosella.

Heittämisen ja kiinniottamisen harjoittamiseen sovellettiin lasten ideaa heittää eri esineitä renkaan läpi. Turvallisuuden kannalta harjoitteeseen sisätiloissa soveltuvat parhaiten sanomalehtipallo, pienet hernelpussit yms. Harjoitteeseen yhdistettiin kiinniottaminen ja havaintomotoriikan harjoittamiseen erimuodot ja värit. Lyönnin harjoittamisessa hyödynnetään kierrätysmateriaalista (sanomalehdestä) valmistettavia mailoja ja turvallisuuden vuoksi ilmapallo soveltuu sisätiloihin parhaiten. Mailalla kuljetusta voidaan harjoittaa kuljettamalla erikokoisia palloja pujottelemalla kartioita tai vaihtoehtoisesti harjoitetta voidaan tehdä kuljettamalla jallalla/vierittämällä käsillä.

Yksittäisistä liikkumistaidoista valittiin kuperkeikan harjoittaminen. Kaurasen mukaan (2011) kuperkeikka eteenpäin onnistuu keskimäärin viisivuotiaana, jolloin herkkyys taidon oppimiselle on varhaiskasvatusiässä. Kuperkeikan ollessa vielä liian vaativa, voidaan suunnitellussa harjoitteessa vaihtoehtoisesti kieriä lattialla.

Aistit ovat tärkeä osa motorista suorituskykyä, johon eniten vaikuttavat näkö-, tunto- ja kuuloaisti. (Kauranen 2011, 156). Aisteja tulee hyödyntää varhaiskasvatusikäisen liikunnassa (Opetushallitus 2016a, 46). Lasten nimeämien harjoitteiden lisäksi valitsin harjoitteita, joissa hyödynnetään aisteja. Harjoitteista aisteja hyödynnetään erityisesti muun muassa silmät sidottuna esineiden etsimisessä, johon yhdistyy hienomotoriikan harjoittaminen. Tuntoaistin ja kehonhahmotuksen harjoittaminen yhdistyvät puolestaan harjoitteessa, jossa pari tuottaa tuntoaistin kautta sensorista tietoa sivelemällä erituntuisilla esineillä. Sääkslahden (2015) mukaan kehonhahmotusta voidaan harjoittaa nimeämällä eri kehonosia, yhdistämällä harjoitteeseen kehonosien nimeäminen tuetaan kehonhahmotusta.

Havaintomotoriikkaan kuuluu avaruudellinen hahmottaminen, jolla tarkoitetaan kykyä hahmottaa oma keho suhteessa ympäristöön, esineisiin ja asioihin. (Sääkslahti 2015). Lapset ideoivat erilaisten välineiden kannattelua ja kuljetusta eri kehonosilla. Avaruudellisen hahmottamisen harjoitteessa yhdistin lasten idean tunnelin läpi kulkemiseen. Tasapainon harjoittamiseen puolestaan valitsin harjoitteet lasten ideoiden pohjalta.

Harjoitteita suunniteltaessa huomioitiin erilaiset taitotasot ja lasten tasavertainen mahdollisuus osallistua harjoitteluun. Muunneltavat harjoitteet tarvittaessa haastavat tai helpottavat lasta harjoittamaan taitoja. Harjoitteista piirrettiin kuvat havainnollistamaan harjoitteita ja laadittiin ohjeet harjoitteiden suorittamiseksi, liikuntapassi helpottaa lasten siirtymistä pisteiltä toiselle (liite 4.). Harjoitteissa pyritään lasten omaehtoiseen harjoitteluun ja oivaltamiseen, mutta varhaiskasvattajat voivat tarvittaessa rohkaista lapsia omaehtoiseen harjoittamiseen ja haastamaan taitoja.



Motorisia perustaitojataitoja ja havaintomotoriikkaa voidaan kehittää motoriikka-radan avulla. Harjoitteita radalla voi olla kerrallaan kuudesta kymmeneen. (Rintala ym. 2012, 473.). Suunniteltuja harjoituksia voidaan käyttää sijoittamalla ne yhteen tilaan kierrettäväksi radaksi. Suunniteltuja harjoitteita on 10, joista voidaan valita vain osa ja niitä voidaan vaihdella. Harjoitteita voidaan vaihtoehtoisesti sijoitella pysyvämmiin päiväkotiympäristöön.

## **6.8 Pisteiden rakentaminen ja soveltuvuuden arviointi**

Pisteet rakennettiin päiväkotiin elokuussa 2017 (kuvat liitteessä 5). Pisteet toteutettiin päiväkodissa jo olemassa olevien välineiden avulla ja kierrätysmateriaaleja hyödyntämällä. Toteutusta varten valmistettiin kierrätysmateriaaleista muun muassa mailoja, palloja ja erimuotoisia ja -värisiä renkaita, joiden läpi voidaan heittää esimerkiksi sanomalehdestä valmistettua palloa. Lasten osallistamiseksi toimintaan lapset saivat olla mukana pisteiden rakentamisessa.

Varhaiskasvatushenkilöstölle jaettiin ohjeet (liite 4) pisteiden rakentamiseksi ja myöhempää käyttöä varten. Lasten oman oivaltamisen tukemiseksi pisteillä olivat kuvat harjoitteista. Pisteitä kokeiltiin satunnaisesti valitun ryhmän kanssa, joka muodostui kolmesta viiteen vuotiaista. Kuvia kokeiltiin näyttämällä kuvia ja kyselemällä pisteiden tarkoitusta. Lapset oivalsivat kuvista hyvin harjoitteiden tarkoituksen. Lapsia ohjeistettiin lyhyesti pisteiden kiertämisestä ja jaettiin liikuntapasit (liite 4.) helpottamaan pisteiden kiertämisessä.

Motoriikka – kissa Moto oli lasten mielestä hauska ja soveltuva hahmo esimerkiksi pisteille. Pareittain kierrettäessä lapset pohtivat yhdessä harjoitteiden suoritustapaa ja saivat erilaisia oivalluksia. Havaintona oli, että antamalla lapsille mahdollisuus käyttää omaa luovuutta saadaan motivoitua lapsia ja harjoitteet muuntuvat tuoden harjoitteisiin vaihtelua.

Lopuksi lapsilta kysyttiin mielipiteitä harjoituksesta ja kaikki olivat yhtä mieltä, että lapsilla oli ollut mukavaa. Harjoitteista mieluisimmiksi lapset nimesivät kehonhahmotusharjoitteen, keppihevosen, kuperkeikan, eriväristen ja -muotoisten renkaisen läpi heittämisen sekä ilmapallon lyömisen harjoittamisen. Harjoituksia havainnoitaessa pisteet soveltuivat hyvin 3 - 5-vuotiaille. Harjoitteet haastoivat lasten taitoja tarjoten onnistumisen kokemuksia. Lapset osallistuivat innokkaasti pisteiden kiertämiseen.

Lapset suoriutuivat itsenäisesti pisteiden kiertämisestä, mutta varhaiskasvattajat voivat motivoida lapsia vaikeuttamaan suorituksia ja haastamaan taitojaan esimerkiksi jaettujen ohjeiden mukaisesti. Pisteet toteutettiin yhteen tilaan ja ne on tarkoitus ottaa käyttöön aamupäiviin, jolloin lapset saavat valita itselleen mieleisen toiminnon. Vapaasti lasten käytössä olevat harjoitteet tukevat lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista ja motoristen ja havaintomotoristen taitojen harjoittamista. Pisteet voitaisiin myös vaihtoehtoisesti sijoitella pysyvämmiin päiväkotiympäristöön.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Opinnäytetyön merkittävyys ja tulosten arviointi**

Opinnäytetyön aihe on valtakunnallisesti merkittävä. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen on kiinnitetty viime vuosina aikaisempaa enemmän huomiota, mikä tekee aiheesta ajankohtaisen. Lasten riittämättömän fyysisen aktiivisuuden vuoksi uusille menetelmille ja keinoille lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta on tarvetta.

Fysioterapiassa terveyden edistämisellä pyritään ennaltaehkäisemään terveyden sekä liikumis- ja toimintakyvyn heikentymistä. Varhaislapsuudessa omaksutuilla liikunnallisilla totumuksilla on yhteys aikuisuuden liikunnallisuuteen ja sairastavuuteen. Vaikuttamalla terveydenedistämistyöllä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa voidaan edistää kansanterveyttä. Sairauksien hoitamisen sijasta ennaltaehkäisevällä työllä on mahdollisuus vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin, jolla on vaikutusta terveydenhuollon kokonaiskustannuksiin.

Lasten normaalissa kehityksessä on vaihtelua ja lasten kiinnostuksen kohteet vaihtelevat, jolloin motivoinnissa sekä yksilöllisyyden huomioimisessa voi olla haasteita. Varhaiskasvatukseen osallistuu myös erityistä tukea tarvitsevia lapsia, jolloin yksilöllisyyden huomioimisen tarve korostuu. Lasten motivaation ja kehittymisen kannalta harjoitteiden tulee olla taitotasoltaan riittävän haastavia, mutta tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia. Harjoitteiden suunnittelussa pyrittiin huomioimaan yksilöllisyys mahdollisuuksina muunnella harjoitteita iän ja taitotason mukaisesti.

Varhaiskasvatusikäisen lapsen unentarpeen ollessa vielä verratainsuuri noin 10–13 tuntia vuorokaudessa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017) ja päiväkotipäivän ollessa esimerkiksi kahdeksan tuntia. Päiväkotipäivä vie lapsen päivän aktiivisesta ajasta suuren osan. Päiväkotipäivät voivat olla vanhempien työstä tai opinnoista riippuen pidempiäkin sekä päiväkotiin ja takaisin kotiin siirtymisiin kuuluu aikaa. Lapsen päivänsisällöstä aktiivinen kotona oleminen voi jäädä ajallisesti todella vähäiseksi, jolloin korostuu varhaiskasvatuksen merkittävyys lapsen riittävän fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) suositellaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määräksi kolme tuntia päivässä. Tarjoamalla lapsille mahdollisuus valita tunti enemmän päivässä fyysisesti aktiivista toimintaa katetaan noin 33 % päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositellusta määrästä. Päiväkodin olemassa olevien rutiinien ohella varhaiskasvatuspäivän aikana päästäisiin lähelle suositeltua kolmea tuntia.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli Liperin kunnan varhaiskasvatuksen kiinnostus ja tarve kehittää lasten mahdollisuuksia omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden toteutumiseksi varhaiskasvatuspäivän aikana. Varhaiskasvatusta kehittämällä varmistetaan laadukas palvelu kuntalaisille ja tuetaan lasten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyön tehtävänä ja tarkoituksena on lasten terveyden, liikumis- ja toimintakyvyn edistäminen lisäämällä varhaiskasvatukseen osallistuvan lapsen omaehtoista liikunnallisen aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Lisäämällä kyseisen päiväkodin vapaasti valittaviin teemoihin fyysisesti kuormittavaa toimintaa sisältävä teema voidaan vaikuttaa lapsen omaehtoiseen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin merkittävästi. Vaihtoehtoisesti suunniteltuja harjoitteita voidaan sijoitella lasten vapaaseen käyttöön pysyvämmiin päiväkodin sisätiloihin, tilat ja turvallisuus huomioon ottaen.

Tavoitteena opinnäytetyössä oli rakentaa päiväkodin sisätiloihin liikuntapisteitä, joissa huomioidaan motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehittäminen. Pisteet rakennettiin päiväkotiin elokuussa, ja lapset osallistuivat aktiivisesti pisteiden rakentamiseen. Liikuntapisteitä kokeiltiin ja arvioitiin satunnaisesti valitun ryhmän kanssa. Lapset oivalsivat helposti kuvista pisteiden tehtävän, ja harjoitteet olivat soveltuvia kohderyhmälle haastaen ja tarjoten onnistumisen tunteita. Antamalla lasten vapaasti toteuttaa omaa oivaltamista ja mielikuvitusta harjoitteet muuttivat muotoaan.

Toteutuksessa huomioitiin lasten yhdenvertainen mahdollisuus osallistua toimintaan, osallistaminen suunnitteluun ja toiminta perustuen leikkiin. Lapset pääsivät osallistumaan ideapajoihin hoitoaikojen puitteissa, ja liikuntapisteet soveltuvat kaikille muunneltavien taitotasojen mukaan. Lasten osallistamisessa hyödynnettiin varhaiskasvattajien näkemyksiä ja teoriatietaoa. Lapset osallistuivat aktiivisesti ideapajoissa suunnitteluun kokeilemalla välineitä ja pohtimalla pareittain sekä ryhmänä välineille käyttötarkoituksia, jolloin myös lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät. Jokainen ideapajaan osallistuva lapsi osallistui ideakartan askarteluun liimaamalla kuvan itselleen mieluisasta välineestä. Ideoiden pohjalta ja teoria tietoon yhdistämällä muodostuivat harjoitteet, joissa on huomioitu varhaiskasvatussuunnitelman 2016 mukaisesti motoristen taitojen ja havaintomotoriikan harjoittaminen.

Toteutuksessa teorian tieto, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016 ja lasten oikeudet ohjasivat toteutuksen etenemistä. Toiminta eteni refleктоimalla uutta tietoa olemassa olevaan tietoon. Harjoitteiden valinta on perusteltu teorian tietoon pohjautuen ja suunnittelussa hyödynnettiin lapsilähtöisiä ideoita. Leikki on huomioitu luomalla harjoitteille hahmo Moto -kissa, joka näyttää lapsille esimerkkiä. Moto -kissa on kehitelty lapsilähtöisesti lasten useimmin nimeämien mieluisten asioiden perusteella.

Liikuntapisteiden sisältöä ja toteutusta voidaan suoraan tai soveltaen hyödyntää kaikessa varhaiskasvatuksessa lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Ottamalla lapset mukaan suunnittelemaan lisätään lasten osallisuutta, motivaatiota ja toiminnan lapsilähtöisyyttä. Lasten mielikuvitusta hyödyntämällä harjoitteet kehittyvät ja uudet harjoitteet syntyvät.

## **7.2 Opinnäytetyön menetelmän ja toteutuksen arviointi**

Fysioterapiassa ja terveydenedistämässä pyritään vaikuttamaan käytännön toimintaan ja toimintoihin. Opinnäytetyön tehtävä, tarkoitus ja tavoitteet oli suunnattu käytännön toimintaan, johon toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan vaikuttaa.

Toiminta eteni Salosen konstruktivisen mallin mukaisesti, joka mahdollisti moniammatillisen tiedon hyödyntämisen, reflektionin ja suunnitelmien muokkaamisen toiminnan edetessä. Varhaiskasvattajien ammattitaidon ja näkemyksen hyödyntämisen kautta varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016b) mukainen lasten osallistaminen toimintaan mahdollistui ja varhaiskasvattajien asiantuntijuus osallistamisesta osoittautui toimivaksi lasten kanssa työskennellessä. Yhteiset keskustelut ja pohdinnat työelämänohjaajan sekä varhaiskasvattajien kanssa pystyttiin hyödyntämään konstruktivista mallia käytettäessä. Tiedonhankintamenetelmiä käyttämällä saatu tieto yhdistettiin olemassa olevaan teorian tietoon, joiden pohjalta toiminta eteni vaiheittain.

Saatuja tuloksia reflektotiin työstövaiheessa ja reflektiot sekä tulokset ohjasivat toimintaa. Käytettävissä olevat resurssit huomioitiin toteutuksessa ja toteutus pyrittiin pitämään yksinkertaisena sekä helposti toteutettavana, ilman mittavia hankintoja. Liikuntapisteissä hyödynnettiin käytettävissä olevia välineitä sekä kierrätysmateriaaleja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b) mukaisesti.

Alkukartoitukseen menetelmäksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolinen kuva toimintaympäristöstä ja teemoista. Puolistrukturoitujen kysymysten etuna on esittää täydentäviä kysymyksiä riittävän tiedon saamiseksi. Haastattelut tehtiin päiväkotipäivän normaalien toimintojen aikana ja haastattelu pyrittiin pitämään luonnollisena, jonka etuna on kerätä mahdollisimman paljon tietoa haastateltavalta. Luotettavuuden lisäämiseksi havainnoitiin samalla päivän aikana tukevatko saadut vastaukset käytännön toimintaa ja nouseeko havainnoimalla uutta tietoa. Havainnointi menetelmänä yksistään olisi ollut aikaa vievä menetelmä ja luotettavuuden takaamiseksi olisi havainnoijia tullut olla enemmän. Käytettäviin resursseihin suhteutettuna puolistrukturoitu teemahaastattelu soveltui erinomaisesti.

Ideapajoissa lasten kanssa toimittaessa on hyvä suunnitella tuokion ydinkohdat etukäteen, mutta muuttuviin tilanteisiin tulee heittäytyä ja antaa lasten mielikuvitukselle tilaa. Lasten kanssa toimittaessa myös toiminnan tauottaminen fyysisesti aktiivisilla leikeillä ylläpitää lasten keskittymiskykyä ja mielenkiintoa.

Oma työskentely oli pitkäjänteistä, aikataulutettua ja tavoitteellista. Teoriatietoa olisi voinut hakea luotettavuuden ja uusien näkökulmien lisäämiseksi laajemmin, mutta tiedonhakua päädyttiin rajaamaan kohderyhmän mukaisesti suomalaiseen varhaiskasvatukseen ja suosituksiin. Laajan teoriatiedon sijaan tiedonkeräämisessä haluttiin painottaa varhaiskasvatushenkilökunnan näkemyksiä ja lasten tuottamia ideoita. Vaikeinta itselleni oli olla laajentamatta työmäärää tarpeettomasti ja työskentelyn tauottaminen. Toimeksiantajan nimeämän työelämäohjaajan, varhaiskasvattajien ja lasten kanssa yhteistyö sujui vuorovaikutuksessa. Toimeksiantajan kanssa sovitusta asioista pidettiin kiinni ja opinnäytetyössä noudatettiin sovittua aikataulua.

### 7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja varhaiskasvatusta sääteleviin lakeihin ja määräyksiin perehdyttiin ennen toiminnan aloittamista. Opinnäytetyön toteutus pohjautui opetusministeriön laatimiin määräyksiin ja varhaiskasvatussuunnitelmaan 2016. Teoriatiedon hankinnassa käytettiin luotettavia ja mahdollisimman uusia lähteitä huomioiden lähdekriittisyys. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat suomalaiset lapset ja varhaiskasvatus, joten teoriatiedon hakeminen rajattiin suomalaiseen varhaiskasvatukseen, sitä sääteleviin määräyksiin, lakeihin ja suomalaisia lapsia koskeviin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin.

Suunnitelmat toteutuksesta tehtiin huolellisesti etukäteen ja tutkimusmenetelmä valittiin tehtävän, tarkoituksen ja tavoitteiden pohjalta. Tutkimuksen ajan pidettiin päiväkirjaa ja noudatettiin aikatauluja sekä sovittuja asioita. Tiedonhankinnassa haastatteluihin ja ideapajoihin osallistumisessa noudatettiin vapaaehtoisuutta ja hankittiin tarvittavat luvat.

Opinnäytetyö tehtiin noudattaen Suomen fysioterapeuttien (2014) eettisiä ohjeita. Terveysten, liikumis- ja toimintakyvyn edistäminen perustui ammattietiikkaan arvoja kunnioittaen. Toimeksiantoon perehdyttiin huolella ja tavoitteet sekä toiminnan eteneminen sovittiin yhteistyössä toimeksiantajan nimeämän työelämän ohjaajan kanssa. Moniammatillinen yhteistyö työelämäohjaajan ja varhaiskasvatushenkilöstön kanssa sujui toisten osaamista ja alansa asiantuntijuutta kunnioittaen.

Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimuksessa määrätään lasten oikeuksista ja yhdenvertaisuudesta sekä ne ovat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 11). Eettiseltä kannalta tarkasteltuna lasten kanssa toimittaessa tulee noudattaa Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimusta. Opinnäytetyötä tehtäessä varmistettiin muun muassa lasten yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua suunnitteluun, toteutukseen ja kiertoharjoitteluradan käyttöön. Pisteiden

suunnittelussa huomioitiin mahdolliset erityisryhmät ja lasten motorisen kehityksen vaihtelu. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen on oltava lapsien oikeuksista lähtevää ja edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä.

Opinnäytetyötä toteutettaessa henkilötietojen suhteen toimittiin henkilötietolain (22.4.1999/523) mukaisesti ja henkilötietoja säilytettiin lain mukaisesti. Opinnäytetyötä varten otetut valokuvat ovat henkilötietoja ja niitä käsiteltiin, käytettiin ja säilytettiin lain mukaisesti. Toimittaessa alaikäisten lasten kanssa toimintaa varten pyydettiin vanhempien suostumus ideapajoihin osallistumisesta ja valokuvauslupa. Osallistuminen ideapajoissa suunnitteluun ja toteutukseen oli vapaaehtoista. Opinnäytetyössä noudatettiin tekijänoikeuslakia (404/1961).

#### **7.4 Ammatillinen kehittyminen**

Opinnäytetyön aikana tietotaito syventyi lasten fysioterapeuttisen terveydenedistämisen näkökulmasta. Sairauksien hoitamisen sijaan ennaltaehkäisy on merkityksellistä yksilön ja yhteiskunnan kannalta, ja sen kehittäminen olisi myös kansantaloudellisesti kannattavaa. Fyysisen aktiivisuuden merkitys ennen kouluikää, yhteys aikuisuuteen ja omat keinot vaikuttaa lasten aktiivisuuteen kehittyivät toiminnan aikana. Oma ammatillinen kiinnostus lasten kanssa työskentelyyn vahvistui opinnäytetyön aikana.

Lasten kanssa toimittaessa korostuu jatkuvan havainnoinnin tarpeellisuus ja soveltaminen nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Vuorovaikutussuhteen luomisessa dialogisuus ja heittäytyminen ovat tärkeitä. Toiminta etenee lapsen ehdoilla leikin kautta. Toiminnalla tulee olla tavoitteet, selkeä alku ja loppu. Liian tarkkoja suunnitelmia tulee välttää. Asiakaslähtöisen toiminnan takaamiseksi pohdin ja etsin tietoa lasten osallistamiseen ja motivointiin. Lasten motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehittämisen osalta omat käytännön taidot lisääntyivät. Teoriatiedon vieminen käytäntöön sekä toiminta lasten kanssa kehittivät käytännön opetus- ja ohjaustaitoja.



Opinnäytetyön aikana pidettyjen palaverien kautta suullisen raportoinnin ja viestinnän taidot kehittyivät. Oman alan asiantuntijuuden tuominen moniammatilliseen ryhmään oli myös itselleni uusi kokemus. Vuorovaikutus oli kunnioittavaa ja toista kuuntelevaa.

Opinnäytetyö kehitti ammatillista kehittämistaitoa, toiminnan hallinta ja organisoitaitoja sekä itsenäisen työskentelyn taitoja, ongelmanratkaisutaitoja ja aikataulujen hallintaa. Tutkimuksellisten menetelmien käyttäminen käytännötyössä harjaantui. Toiminnan aikana oppi tekemään valintoja sekä suunnittelemaan uuden ja aikaisemman tiedon perusteella. Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen ja tulosten esitleminen varhaiskasvatushenkilöstölle kehittivät raportointitaitoja.

## **7.5 Jatkokehitysideat**

Opinnäytetyön tuotoksena kehitettyä Moto -motoriikkakissaa voitaisiin hyödyntää jatkossakin. Moton harjoitteista voisi kehittää julkaistavan oppaan, jota voitaisiin käyttää alle kouluikäisten lasten liikunnan sekä motoristen ja havaintomotoristen taitojen harjoittamisessa tukena.

Moto -motoriikkakissan harjoitteet voitaisiin ottaa laajempaan käyttöön varhaiskasvatuksessa. Harjoitteet soveltuvat sijoiteltaviksi päiväkotiympäristöön pysyvämmiin tai niitä voidaan käyttää kiertoharjoittelussa pisteeltä toiselle. Varhaiskasvatuksessa voitaisiin myös hyödyntää lasten osallistamista oman liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa pitämällä opinnäytetyön mallin mukaisesti ideapajoja ja rakentamalla yhteisesti käytettävistä välineistä ja kierrätysmateriaaleista pisteitä.

Opinnäytetyön tuotoksena suunniteltujen harjoitteiden soveltuvuutta kohderyhmälle arvioitiin satunnaisesti valitun ryhmän kanssa ja lasten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi päiväkotiin rakennettiin liikuntapisteet. Kohlin, Fultonin ja Caspersenin (2000) mukaan alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen ja arviointiin on monia menetelmiä. Menetelmistä mekaanisten mittareiden käyttäminen on luotettava ja suositeltava menetelmä mitata lasten fyysistä aktiivisuutta. Luotettavuuden lisäksi menetelmän etuna on mekaanisten mittareiden käytön helppous, edullisuus ja saatavuus.

Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia suunniteltujen liikuntapisteiden vaikuttavuutta esimerkiksi askelmittarin avulla lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Askelmittauksen avulla voitaisiin mahdollisesti lisätä myös ymmärrystä lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä päiväkotipäivän aikana. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaisen liikkumisen turvaamiseksi jatkossa voisi kehittää menetelmiä ja keinoja yhteistyöhön vanhempien kanssa ja vanhempien osallistamiseen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksien tarjoamiseen.

## Lähteet

- Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. 2006. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th ed. New York: McGraw-Hill
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 12–21. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>.5.1.2017.
- Henkilötietolaki 523/1999.
- livonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 30–37. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>.13.1.2017.
- Jaakkola, T. 2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 243 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Kohl, H., Fulton, J. & Caspersen, C. 2000. Assessment of physical activity among children and adolescents: a review and synthesis. Preventive Medicine (31), S54-S76.
- Kopioisto. 2017. Peppi Pitkätossun käyttäminen opinnäytetyön toteutuksessa. [tuija.nilmanen@edu.karelia.fi](mailto:tuija.nilmanen@edu.karelia.fi). 20.4.2017.
- Lindgren, A. & Nyman, I. 1961. Tunnetko Peppi Pitkätossun? Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Liperin kunta. 2017. Varhaiskasvatuspalvelut. <http://www.liperi.fi/fi/?ID=1693>. 23.5.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen uni, Leikki-ikäisen uni. Vanhempainnetti, Tietokulma. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>. 6.6.2017.
- Opetushallitus. 2016a. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus: Määräykset ja ohjeet 2016:17. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf) 4.1.2017.
- Opetushallitus. 2016b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet). 4.1.2017.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten\\_liikuntasuositukset.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html). 2.1.2017.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>. 2.1.2017.

- Reunamo, J. & Kyhälä, A.-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54–58. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. 13.1.2017.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 25.5.2017.
- Saltkråkan. 2017. Pippi Långstrump. tuija.nilmanen@edu.karelia.fi. 2.5.2017.
- Sihto, M. & Karvonen, S. 2016. Terveystieteen edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos.
- Shumway, A. & Woollacott M.H. 2007. Motor Control –Translating Research into Clinical Practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 44–48. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. 13.1.2017.
- Suomen Fysioterapeutit. 2014a. Fysioterapia ammattina. <http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapia-ammattina>. 9.6.2017.
- Suomen Fysioterapeutit. 2014b. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/materiaalisalkku/hyvae-fysioterapiakaeytaentoe/eettiset-ohjeet/318-fysioterapeutin-eettiset-ohjeet-2014/file>. 27.5.2017.
- Suomen Fysioterapeutit. 2017. Fysioterapia ja lasten hyvinvointi – fysioterapeuttien rooli kouluterveydenhuollossa. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/689-fysioterapia-ja-lasten-hyvinvointi-fysioterapeuttien-rooli-kouluterveydenhuollossa>. 10.8.2017.
- Suni, T. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (Toim.). Terveyslääkintä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus. Tekijänoikeuslaki. 404/1961.
- Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. 2015. toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. 23.1.2017.
- Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Mitä toimintakyky on? <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. 23.1.2017.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A., 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Unicef.2017. YK:n yleissopimus lasten oikeuksista. [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf). 27.5.2017.
- Varhaiskasvattajat. 2017. Lautasuo päiväkotia. Haastattelut 14.2.2017.
- Vilkka, A. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki:Kustannusosakeyhtiö Tammi.

**TEEMAHAASTATTELU**

**Päiväkotipäivän toiminnot (ajallisesti ja sisältö)**

- Millainen on päiväkotipäivän sisältö ja arvioi toimintoihin käytettävää aikaa minuuteissa?
- Kuinka usein lapsilla on vapaata leikkiaikaa päivän aikana?
- Kuinka paljon lapsilla on vapaata leikkiaikaa, arvioi minuuteissa?

**Leikkien sisältö**

- Millainen on leikkien sisältö?

**Lasten fyysinen aktiivisuus**

- Liikkuvatko lapset mielestäsi riittävästi päiväkotipäivän aikana?
- Arvioi fyysistä aktiivisuutta leikkien aikana? Kuinka paljon ja missä leikeissä?
- Onko päiväkodissa mielestäsi tarpeettomia kieltoja ja rajoitteita, jotka vähentävät lasten fyysistä aktiivisuutta?

**Välineet**

- Millaisia välineitä lapsilla on käytössä leikkien aikana?
- Missä välineitä säilytetään?
- Onko päiväkodissa nimetty välinevastaava?

**Lasten osallistaminen**

- Osallistuvatko lapset aktiivisesti toimintaan?
- Pääsevätkö lapset mukaan suunnittelemaan päivän sisältöä?
- Millä tavalla lapset osallistuvat suunnitteluun?
- Pidän kevään aikana päiväkodissa lasten kanssa ideapajoja lasten motorisia taitoja ja havaintomotoriikkaa kehittävien, sekä fyysistä aktiivisuutta lisäävien liikuntapisteiden suunnittelemiseksi. Ideasi ideapajojen toteuttamiseksi ja lasten osallistamiseksi liikuntapisteiden suunnitteluun: (kysymys esitettiin viimeisenä.)

**motoristen ja havaintomotoristen taitojen puutteet**

- Lapsen ikä ja yksilöllinen kehitys huomioiden, oletko havainnut lasten motorisissa perustaidoissa puutteita? (Arvioi karkeamotorisia ja hienomotorisia taitoja erikseen).
  - Karkeamotoriset taidot (tasapainotaidot: tasapainoilu, kieriminen, kääntyminen, liikkumistaidot: käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, hyppääminen, kiipeäminen, välineenkäsittelytaidot: heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen)
  - Hienomotoriset taidot (silmäkäsi koordinaatio, sorminäppäryys):
- Oletko havainnut lapsilla iästä poikkeavia puutteita havaintomotorisissa taidoissa (avaruudellinen hahmottaminen, suunnan- ja ajanhahmottaminen, kehontuntemus)?
- Oletko havainnut muita puutteita lasten liikkumisessa?
- Kuinka lasten liikkumistaitojen kehitystä tuetaan päiväkodissa?
- Mitä taitoja mielestäsi tulisi erityisesti harjoittaa?

**Erityistä tukea tarvitsevat lapset**

- Onko päiväkodissa erityistä tukea tarvitsevia lapsia?
- Miten erityistä tukea tarvitsevat lapset on huomioitu?

**Taulukko päiväkodin välineistä  
Alkukartoitus, välineet**

Liite 2

väline	lkm	väline	lkm
Huivi	1	Liukumäki (sisällä)	1
Kuutio (pieni)	3	Patja (n. 10 cm)	1
Vanne	4	Patja, ohut	2
Tunneli	2	Trampoliini, iso	1
Noppa	1	Trampoliini, pieni	1
"Tasapainokivet" (isot)	3	Maali (sisälle)	1
"Tasapainokivet" (pienet)	3	Este, (päältä leveä)	1
Herne pussit	31	Tunneli	2
Frisbee	1	Hyppynarut	20
Käden- ja jalan- jäljet, kumia	6+10	Leikkivarjo	1
Jumppapallot	3	Nystyräpallot, pienet	6
Pomppupallot	2	Pallot, pienet	11
Penkki, puinen	1	Kartio	20
Puolapuut	1	Keila	6
Koripallokori	1	Hyppykassi	4
Tennispallo	5	Rengas, pieni	12
Koripallo	2	Maila	2



## Ideapajojensuunnitelma

Liite 3 1 (3)

### IDEAPAJOJEN SUUNNITELMA

Kohderyhmä: varhaiskasvatukseen osallistuvat 3-5 vuotiaat lapset

Ideapajan kokonaistavoite: Osallistaa lapset suunnittelemaan päiväkodin sisätiloihin omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi harjoitteita huomioiden motoristen perustaitojen, välineenkäsittelytaitojen, tasapaino- ja liikkumistaitojen sekä havaintomotoriikan harjoittaminen.

Osatavoitteet:

Terveyden edistäminen: fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.

Tavoitteista keskusteleminen/tavoitteen asettaminen lapsen ikä huomioon ottaen.

Fysioterapiassa pyritään asiakaslähtöiseen tavoitteelliseen toimintaan. Lasten ottaminen mukaan liikuntapisteiden suunnitteluun lisää lasten osallisuutta, motivaatiota ja sitoutumista. Työskentely toteutetaan lapsilähtöisesti lapsen tarpeista huomioiden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016 ja varhaiskasvatussuunnitelma 2016.

Välineet: Kirja, kartonkia, tusseja, liima, kuvia välineistä, kuvien mukaisia välineitä mahdollisimman monipuolisesti.

## Ideapajojensuunnitelma

Liite 3 2 (3)

Aika	Tunnin tavoitteet	Teema ja sisältö	Ohjausmenetelmä / Opetusjärjestelyt / ryhmittelyt	Tavoitteiden arviointi
5min	Esittäytyminen, tutustuminen ja ryhmäytyminen.	Ohjaaja esittelee itsensä ja mitä tullaan tekemään ja miksi, jonka jälkeen palloleikki: Lapset asettuvat piiriin ja pallo laitetaan kiertämään, jokainen sanoo nimensä, jonka jälkeen sanotaan jonkin lapsen nimi ja palloa vieritetään lattiaa pitkin kaverille, joka sanoo toisen nimen (samaa ei saa sanoa), jolle pallo vieritetään. Pallon kulkiessa kaikkien lasten kautta leikki loppuu.	Ohjaajajohtoinen, piirissä. Huomioidaan kaikkien lasten osallistuminen ja pidetään yllä iloista ilmapiiriä.	Pääsevätkö kaikki lapset osallistumaan?
15 min	Mielenkiinnon herääminen, motivoituminen, vuorovaikutuksen muodostuminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen	Luetaan Astrid Lingrenin (1947, suomenkielinen painos 1961) Tunnetko Peppi pitkätossun?	Ohjaajajohtoinen, piirissä	Keskittyvätkö lapset? Onko aihe kiinnostava? Herättääkö keskustelua?
5 min	Liikkumisen merkityksen pohittaminen ja lasten ymmärryksen esille tuleminen.	Keskustellaan kirjaa hyödyntäen liikkumisesta ja lasten käsityksistä.	Ohjaajajohtoinen, ajatukset kirjataan ylös.	Millaisia ajatuksia lapsilla on? Osallistuvatko kaikki lapset keskusteluun?

## Ideapajojensuunnitelma

Liite 3 3 (3)

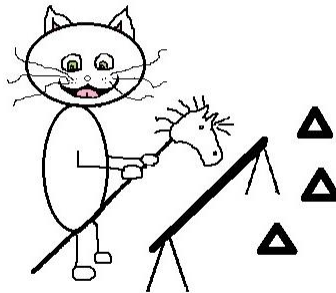
10 min	Osallistuminen, tavoitteista keskusteluun ja mahdollisesti tavoitteen asettamiseen iän mukaisesti.	Kirjaa ja kuvaa hyödyntäen käydään läpi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, jonka jälkeen ikä huomioon ottaen tavoitteista keskustelu/tavoitteiden asettaminen.	Ohjaajajohtoinen	Millaisia käsityksiä lapsilla on liikkumisen määrästä? Onko lapsien helpoita kertoa?
20 min	Osallistuminen. liikuntapisteiden suunnitteluun (välineiden valintaan ja harjoitteiden sisällön suunnitteluun). luovuuden kehittyminen,	Lapset valitsevat mieleisimmän kuvan sekä mahdollisuuksien mukaan myös kuvassa olevan välineen, jonka jälkeen miettivät yhdessä pareittain/kolmen hengen ryhmissä erilaisia tapoja käyttää välinettä. Lapset saavat liimata kuvan pahville, johon kirjataan ikä ja sukupuoli. Lapset saavat vuorollaan kertoa ideoista mitä välineellä voidaan tehdä. Tämän jälkeen muut saavat auttaa. Ohjaaja kirjaa lasten ideat välineen viereen.	Ohjaajajohtoinen ja vuorovaikutustyyli. Havainnoidaan, valokuvataan ja kirjataan ajatuksia.	Motivoituvatko lapset toimintaan? Muodostuuko uusia ideoita? Toimivatko lapset mielellään? Tarvitsevatko lisäohjeita tai kannustusta?
5 min	Tuokion päättäminen	Kerrotaan lapsille miten projekti etenee.		

## Harjoittele Moto – kissan seurassa



Motoriikka – kissa Moto kulkee lasten mukana harjoitteissa näyttäen mallia jokaisella pisteellä. Harjoitteet tehdään pareittain, jolloin myös lasten vuorovaikutustaidot pääsevät kehittymään. Harjoitteista voidaan valita vain osa ja niitä voidaan vaihdella. Anna lasten osallistua pisteiden rakentamiseen ja käyttää omaa mielikuvitusta. Harjoitteiden suorittamisessa lapset saavat käyttää omaa oivaltamista, jonka mukaan harjoitteet muuttuvat. Pisteiden rakentamisessa hyödynnetään kierrätysmateriaaleja, kuten sanomalehdistä tehtyjä mailoja ja palloja. Pisteillä voi edetä satunnaisessa järjestyksessä ja liikuntapassi auttaa lapsia radan kiertämisessä.

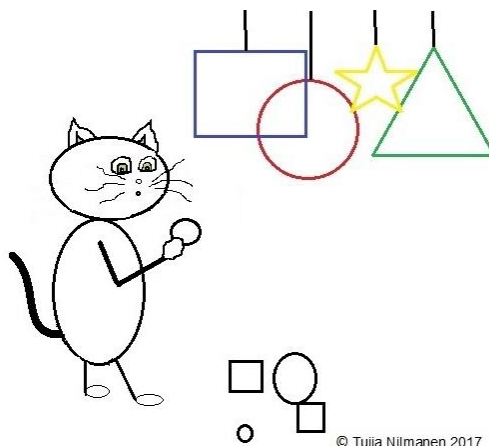
Kävely, juoksu ja hyppääminen



© Tuija Nilmanen 2017

Harjoitteessa kuljetaan rataa pitkin, jossa on esteitä, pujottelua, ylityksiä ja alituksia. Toinen parista toimii ohjeiden antajana, kuinka rataa tulee kiertää. Rataa voidaan kiertää kävelemällä etu- ja takaperin tai keppihevoseella ratsastaen. Anna lasten rakentaa rata.

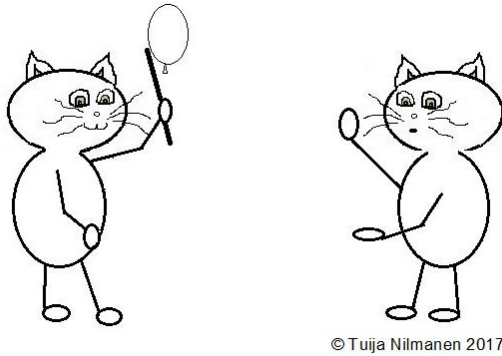
Heittäminen ja kiinniottaminen, havaintomotoriikka



© Tuija Nilmanen 2017

Harjoitteessa heitetään erikokoisia palloja, hernepusseja tai huivia erimuotoisten ja väristen renkaiden läpi. Lapset sanovat vuorotellen muodon ja värin, minkä läpi tulee heittää ja sanoja ottaa kopin. Eri värit ja muodot tukevat havaintomotoriikan kehittymistä. Heittämistä harjoitetaan aluksi kahdella kädellä ylä- ja alakautta sekä rinnankorkeudelta. Harjoitetta vaikeutetaan heittämällä yhdellä kädellä, molempikätisesti. Huomioi tarkkuusheitossa saman puolen käsi ja jalka ovat edessä.

Lyöminen



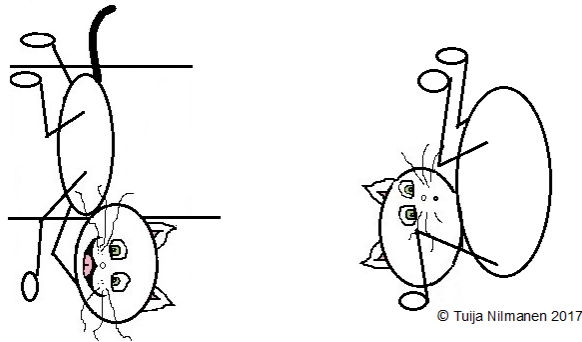
Harjoitetta varten voidaan valmistaa sanomalehdestä erimittaisia ”mailloja” tai ilmapalloa voidaan lyödä kämmenellä. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa pidentämällä ja kaventamalla ”mailaa”.

Välineenkäsittelytaidot, kuljetus, potkaisu



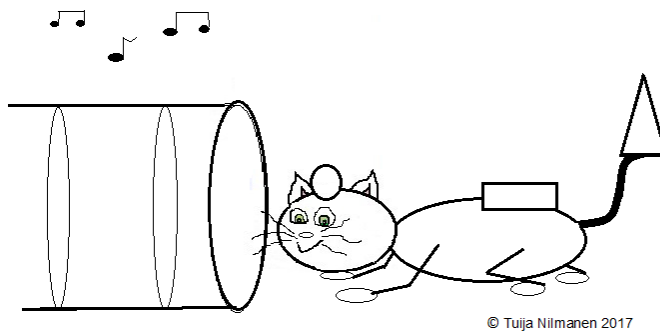
Harjoitetta varten voidaan valmistaa esimerkiksi sanomalehdistä eripituisia ja -levyisiä mailloja, jonka avulla palloa kuljetetaan pujotellen kartioiden puolelta toiselle. Vaihtoehtoisesti palloa voidaan kuljettaa vierittämällä tai jalalla kuljettaen. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa pienentämällä palloa, kaventamalla ja pidentämällä ”mailan” pituutta.

Liikkumistaidot ja havaintomotoriikka



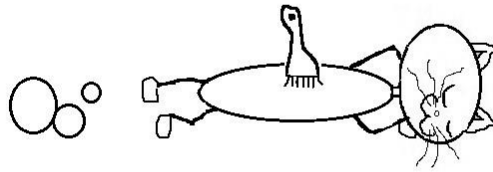
Harjoitteessa kieritään maassa, jonka jälkeen harjoitetta vaikeutetaan etu- ja takaperin kuperkeikalla.

Havaintomotoriikka, avaruudellinen hahmottaminen



Harjoitteessa tehtävänä on ryömiä tunnelin läpi toisen parista asettaessa erimuotoisia esineitä, kuten hernepusseja, palloja yms. eri kehonosien päälle.

## Havaintomotoriikka, kehonhahmotus



Harjoitteessa lapset vuorotellen tuottavat tuntoaistin kautta sensorista aistitietoa siveltimellä/pallolla/höyhenellä koskettaen eri kehonosia. Lapsen tehtävä on nimetä, mitä kehonosaa kosketetaan. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa piirtämällä kuvioita, numeroita tai kirjaimia. Harjoitteessa voidaan harjoittaa oikean ja vasemman nimeämistä. Harjoite soveltuu myös rentoutumiseen.

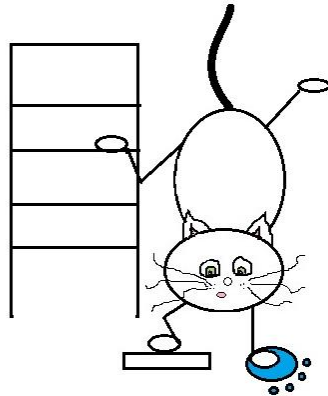
## Tuntoaisti ja hienomotoriikka



Harjoitteessa toinen parista piilottaa esineen astiaan, jotka on täytetty erituntuisilla materiaaleilla, kuten makaroneilla, herneillä tai paperisilpulla. Toinen parista etsii piilotetun esineen silmät sidottuna. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa piilottamalla pienempiä esineitä.



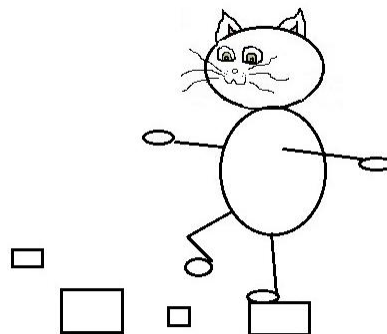
Staattinen tasapaino



© Tuija Nilmanen 2017

Harjoitteessa toinen parista asettaa kumiset käden- ja jalanjäljet eri paikkoihin. Parin tehtävänä on asettaa omat kädet ja jalat käden- ja jalanjälkiin. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa asettamalla käden- ja jalanjäljet eri korkeuksille.

Dynaaminen tasapaino













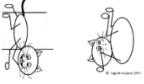
© Tuija Nilmanen 2017

Harjoitteessa toinen parista asettelee palikat, joita pitkin toinen parista liikkuu.

# Toimintapisteiden kuvat ja ohje

Liite 4 7 (7)

## Liikuntapassi:

 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>		 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>	
 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>		 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>	
 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>		 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>	
 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>		 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>	
 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>		 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>	
 <small>© Tuula Mäkelä 2017</small>			

Kuvia pisteiden rakentamisesta ja harjoittelusta

Lapset osallistuivat aktiivisesti radan rakentamiseen (kuva 1.).



Kuva 1. Sanomalehtisuikaleiden repiminen esineiden piilottamiseksi.

Lapset saivat olla mukana rakentamassa rataa, jota edetään kävellen, juosten tai ratsastamalla keppihevოსilla (Kuvat 2. ja 3.). Rataan voidaan yhdistää dynaamisen tasapainon harjoittaminen (kuva 3.).



Kuvat 2. ja 3. Keppihevოსet olivat erityisesti tyttöjen mieleen.

**Valokuvia pisteiden rakentamisesta ja harjoittelusta**  
Rakennettu rata soveltuu myös pallon kuljetukseen (kuva 4.).

Liite 5 2 (5)



Kuva 5. Sanomalehdestä valmistetun mailan avulla kuljetetaan palloa.

Heittämistä, kiinniottamista ja havaintomotoriikan harjoittamista varten kierrätysmateriaaleista valmistettiin erimuotoisia ja – värisiä renkaita, joiden läpi heitettiin sanomalehtipalloa ja hernepussia. (kuva 5.).



Kuva 5. Pari kertoo muodon ja värin ottaen kopin.

## Valokuvia pisteiden rakentamisesta ja harjoittelusta

Liite 5 3 (5)

Välineenkäsittelytaidot ja lyöminen harjaantuvat pelatessa. Ilmapallo on sisätiloissa turvallinen ja mailoiksi soveltuvat erilaiset sanomalehtirullat (kuva 6.).



Kuva 6. Ilmapallolla pelaaminen

Avaruudellista hahmottamista voidaan harjoittaa ryömimällä tunnelin läpi pudottamalla kannateltavia esineitä (kuva 7.).



Kuva 7. Tunnelissa ryömimisestä saadaan haastavampaa, kun pari asettelee erilaisia tavaroita kannateltavaksi.

## Valokuvia pisteiden rakentamisesta ja harjoittelusta

Liite 5 4 (5)

Leikkitelessä on hyvä hetki rentoutua ja harjoittaa kehontuntemusta (kuva 8.)



Kuva 8. Toinen parista piirtää kuvioita, joita toinen parista yrittää arvata.

Tuntoaistin ja hienomotoriikan harjoittaminen (kuva 9.).



Kuva 9. Sanomalehtisuikaleiden seasta etsitään parin piilottamia esineitä.

**Valokuvia pisteiden rakentamisesta ja harjoittelusta**

Liite 5 5 (5)

Staattista tasapainoa voidaan harjoittaa kumisten käden- ja jalanjälkien avulla (kuva 10.).



Kuva 10. Toinen parista asettelee käden- ja jalanjäljet, joihin toinen parista asettautuu.



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

<b>Toimeksiantaja</b>	
Organisaation nimi:	Liperin kunta, Varhaiskasvatus
Toimeksiantajan edustaja:	Varhaiskasvatuksen johtaja [redacted]
Osoite:	[redacted]
Puhelinnumero:	[redacted]
Sähköposti:	[redacted]

<b>Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot</b>	
Koulutusohjelma:	Fysioterapian koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	[redacted] Tuja Nilmanen
Puhelinnumero:	[redacted]
Sähköposti:	[redacted]

<b>Toimeksiannon kuvaus</b>	
Aihe	Lasten omaehtoisen liikunnan lisääminen päiväkotipäivän aikana
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö, liikuntapisteiden suunnittelu päiväkotiympäristöön.
Aikataulu	tammikuu 2017 – joulukuu 2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Kustannukset koostuvat lähinnä materiaalien kopiontikustannuksista, joista vastaa opiskelija. Päädyttyessä toimeksiantajan luvalla hankkimaan uusia välineitä yms. toimeksiantaja vastaa kustannuksista. Muita odotettavia kustannuksia ei ole.

<b>Toimeksiantajan sitoumukset</b>
------------------------------------

<b>Opiskelijan sitoumukset</b>
Opiskelija sitoutuu pysymään aikataulussa, tekemään opinnäytetyön ohjeiden ja eettisten periaatteiden mukaisesti, hankkimaan tarvittavat tutkimusluvut ennen aineiston hankintaa, sekä tekemään yhteistyötä toimeksiantajan ja sen edustajien kanssa. Opiskelija toimittaa valmiin opinnäytetyön varhaiskasvatukseen ja esittelee sen syksyllä 2017 päiväkotihenkilökunnan työllässä.

<b>Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa</b>
Ohjaaja: Anu Pukki anu.pukki@karelia.fi

<b>Opinnäytetyön julkisuus</b>
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

<b>Allekirjoitukset</b>	
Päiväys 20.1.2017	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys [redacted]
Päiväys 24.2.2017	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys [redacted] Varhaiskasvatuksen johtaja
Päiväys 20.1.2017	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys [redacted]





## VANHEMPIEN SUOSTUMUS LAPSEN OSALLISTUMISESTA IDEAPAJOIHIN

Olen fysioterapeuttiopiskelija Tuija Nilmanen Karelia ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä Lautasuon päiväkodissa kevään ja kesän 2017 aikana. Opinnäytetyön tarkoitus on edistää lasten omaehtoista liikuntaa päiväkotipäivän aikana tarkastelemalla päiväkotiympäristöä ja tuomalla liikkumista tukevat välineet lasten vapaaseen käyttöön ja mahdollisesti hankkimalla uusia välineitä.

Lasten liikkuminen varhaiskasvatusikäisillä lapsilla on leikkiä ja lapset tulisi ottaa mukaan suunnittelemaan. Kevään aikana pidetään ideapajoja, joissa lapsilla on mahdollisuus päästä suunnittelemaan liikuntapisteitä, jotka tukevat lapsen kehitystä ja liikkumista. Lasten tehtävänä on mm. suunnitella teemat leikkipisteille. Pyydän suostumustanne lapsenne osallistumiseksi leikkimielisiin suunnittelupajoihin kevään ja kesän 2017 aikana. Allekirjoittamalla tämän suostumuksen lapsesi on mukana ideapajoissa. Ideapajoissa esille tulleita lasten ajatuksia ja ideoita hyödynnetään liikuntapisteiden suunnittelussa ja käytetään opinnäytetyön materiaalina.

Liikuntapisteet toteutetaan viimeistään syksyn 2017 aikana, joihin voi tutustua yhdessä lapsen kanssa. Lisäksi projekti esitellään päiväkotihenkilökunnan työillassa syksyllä 2017. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus – tietokannassa vuoden 2017 loppuun mennessä.

Halutessasi voit antaa suostumuksen liitteenä olevalla valokuvausluvalla. Valokuvien avulla havainnollistetaan liikuntapisteiden toteutusta.

Ystävällisin terveisin: Tuija Nilmanen

**Vanhempien suostumus lapsen osallistumisesta ideapajoihin Liite 7 2 (2)**

Annan suostumukseni (lapseni nimi): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, osallistua kevään/kesän aikana 2017 Lautasuon päiväkodissa pidettäviin ideapajoihin ja luvan käyttää ideapajoissa syntyneitä ideoita/ajatuksia opinnäytetyössä ja liikuntapisteiden toteutuksessa. Opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti Theseus – tietokannassa, jossa julkaistaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden opinnäytetöitä. Opinnäytetyön yhteydessä ei julkaista lasten nimiä tai muita henkilötietoja.

Lapsen huoltajan allekirjoitus:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus



LUPA VALOKUVAUKSEEN JA VALOKUVIEN KÄYTTÖÖN

Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_ syntymäaika: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Annan Karelia ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijalle Tuija Nilmaselle luvan valokuvata lastani kevään ja kesän 2017 aikana Lautasuon päiväkodissa ja käyttää korvauksetta valokuvia opinnäytetyössä ja sen esittelyyn liittyvissä yhteyksissä havainnollistamaan liikuntapisteiden toteutusta. Tekijänoikeuslain (8.7.1961/404) mukaisesti tekijänoikeudet valokuviin omistaa Tuija Nilmanen. Opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti Theseus -tietokannassa, jossa julkaistaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden opinnäytetöitä. Kuvien yhteydessä ei julkaista kuvattavien nimiä.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus