

LAPSELLA ON OIKEUS FYYSISESTI AKTIIVISIIN LEIK- KEIHIN

- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kehittäminen Varkaudessa

Katja Laurén ja Satu Remes
Opinnäytetyö, kevät 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Itä, Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) +
lastentarhanopettaja

TIIVISTELMÄ

Laurén, Katja & Remes, Satu. Lapsella on oikeus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin – Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kehittäminen Varkaudessa. Diak Itä; Pieksämäki, kevät 2016, 72 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettaja

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda Varkauden varhaiskasvatuksen henkilöstön tietoisuuteen uusimmat lasten liikuntaa koskevat lait ja asetukset sekä viimeaikaiset alle kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden määrään kohdistuneet tutkimustulokset. Tutkijat ovat heränneet alle kouluikäisten suotuisan kehityksen kannalta hälyttävän vähäiseen päivittäisen liikkumisen määrään. Reagointina huoleen Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry:n asiantuntijat ovat kehittäneet Ilo kasvaa liikkuen -verkko-ohjelma kohdennetusti varhaiskasvatusyksiköiden käyttöön Suomessa. Ohjelma on pilotoitu useissa sadoissa suomalaisissa päiväkodeissa ja verkkosivusto avattu varhaiskasvatusyksiköiden käyttöön maaliskuussa 2015.

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin Varkauden varhaiskasvattajien tiedon lisääminen lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja tuoreesta valtakunnallisesta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta. Toinen tavoite oli herättää kasvattajien mielenkiintoa lasten omaehtoisen liikunnan lisäämistä kohtaan päivittäin omassa työyksikössään. Tavoitteeseen sisältyi liikuntakasvatuksen kehittämistarpeiden kuvaaminen Varkauden varhaiskasvatuksessa.

Päästäksemme tavoitteeseen laadimme henkilöstölle kyselyn lasten liikkumisen nykytilasta vastaajan työyksikössä. Kyselyn pohjalta suunnittelimme koulutuspäivän, jossa kyselyn tulosten esittelyn lisäksi esittelimme ajankohtaiset tutkimustulokset ja varhaiskasvatuksen muutoksessa olevan laki- ja säädöstilanteen. Kävimme läpi Ilo kasvaa liikkuen -verkko-ohjelmaa, johon kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköt on ilmoitettu mukaan loppuvuodesta 2015.

Pääsimme opinnäytetyön tavoitteeseen onnistuneesti; saimme hyvää palautetta koulutuspäivästä, joka koettiin innostavana, asiantuntevana ja ajankohtaisen tärkeänä. Nykytila-kyselyn tulosten kautta saimme kuvattua Varkauden varhaiskasvatuksen tilaa ja kerättyä materiaalia aiheen jatkokesittelyä varten yksiköiden käyttöön. Koulutuspäivää varten kokoamamme diaesitystä voi käyttää vastaavanlaiseen tarkoitukseen myöhemminkin.

Avainsanat

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, omaehtoinen liikunta, liikunta varhaiskasvatuksessa.

ABSTRACT

Laurén, Katja & Remes, Satu. a Child has a right to physically active games – joy grows by moving in Varkaus. 72 pages, 4 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki. Spring 2016. Diaconia University of Applied Sciences, Degree programme in Social Services, Bachelor of Social Services + Kindergarten teacher

The purpose of this thesis was to bring awareness to the Varkaus early childhood education staff of the latest laws and regulations on children's physical activity, and the recent research results of related studies. Scientists have perceived the alarmingly low amount of daily physical exercise of under school-aged children, more of which would be favorable for the development. As a reaction to the concern the national sports- and exercise association Valo Ry and its experts have built the “Ilo kasvaa liikkuen” (joy grows by moving) web-programme targeted for early childhood services in Finland. The program has been piloted in several hundred Finnish daycare centers. The project website opened for early childhood education units in March 2015.

The objective of the dissertation was to increase the early childhood staff's knowledge on the importance of children's physical activity as well as the “joy grows by moving” (Ilo kasvaa liikkuen) programme. Alternative objective was to arouse the teacher's interest in increasing the children's spontaneous physical activity within the work unit. The objectives included drawing out the needs of the physical education development programme of the Varkaus early childhood education unit.

A questionnaire was drawn up for the staff, mapping out the current state of children's physical activities' within the responder's unit. On the basis of the questionnaire a training day was designed during which the survey results were presented, and the regulatory changes and amendments of the early childhood education legislation brought out. In addition, the “joy grows by moving” - network programme was demonstrated, a programme onto which the childhood education services had been enrolled by the end of 2015.

The goal of the thesis was reached successfully and positive feedback received of the training day: the day was considered as inspiring, expert and timely important. The results of the current state-survey aided to draw out the condition of the Varkaus early childhood education, as well as successfully collecting material for further processing of the topic within the unit. The slideshow put together during the training days can be later used later for parallel purposes.

Keywords Joy program is growing, moving, self-motivated exercise, physical activity in early childhood education

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITE.....	8
3 LASTEN LIIKUNTA LAKIEN JA TUTKIMUSTEN VALOSSA.....	9
3.1 Lapsen oikeuksien yleissopimus.....	9
3.2 Varhaiskasvatuksen lait ja liikunnan suositukset.....	10
3.3 Ajankohtaiset tutkimukset lasten liikunnasta.....	11
3.4 Lasten liikuntatottumusten muodostuminen.....	12
3.5 Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma.....	14
4 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA.....	17
4.1 Oppimisympäristön ja varhaiskasvattajan merkitys liikunnassa.....	17
4.2 Kasvatuskumppanuus.....	20
4.3 Liikunnan merkitys lapsen motorisessa kehityksessä.....	21
4.4 Liikunta-aistimukset oppimisvalmiuksien, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen rakennusaineena.....	22
4.5 Lasten omaehtoinen liikunta ja osallisuus.....	25
5 KEHITYSKUMPPANINA VARKAUDEN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUS JA VALO RY.....	27
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	29
6.1 Nykytila -kyselyn suunnittelu ja toteutus.....	29
6.2 Nykytila-kyselyn tulokset.....	31
6.3 Materiaalin työstäminen koulutusiltapäivään.....	37
6.4 Koulutuspäivän kulku.....	39
6.5 Palaute koulutuspäivästä.....	40

7 POHDINTA.....	42
7.1 Opinnäytetyön prosessin arviointia.....	42
7.2 Pohdintaa Ilo kasvaa liikkuen ohjelmasta.....	43
7.3 Onnistunut koulutuspäivä.....	43
7.4 Jatkotutkimusaiheet ja opinnäytetyön riskit.....	45
7.5 Ammatillinen kasvu.....	46
LÄHTEET.....	48
LIITTEET.....	52
Liite 1. Nykytila- kysely.....	52
Liite 2. Saatekirje nykytila-kyselyyn.....	53
Liite 3. Kutsu koulutukseen.....	54
Liite 4. Koulutuksen diamateriaali.....	55

1 JOHDANTO

Lasten fyysisen aktiivisuuden tutkiminen on lisääntynyt viime vuosien aikana. Tutkijat ovat havahtuneet, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ei välttämättä olekaan riittävä, päinvastoin kuin pitkään oli luultu. Tutkimusmenetelmät lasten liikunnan mittaamisessa ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet. Aiemmin tutkimukset painottuivat kysely- ja päiväkirjamenetelmiin, jolloin mitattiin henkilön käyttäytymistä ja arvioijan kokemusta siitä, mikä toiminta koetaan rasittavaksi liikunnaksi. Aivan viime aikoina rinnalle on tuotu nk. kiihtyvyyssmittarimenetelmä, jonka avulla tutkimusmateriaali mittaa vain ja ainoastaan kehon liikettä ilman subjektiivista vaikutusta. Kiihtyvyyssmittarein saadut tutkimustulokset ovat näyttäneet, että lasten fyysinen aktiivisuus on merkittävästi vähäisempää kuin päiväkirja tai kyselymenetelmillä kerätty aineisto. (Sievänen 2013, 20–21; Sääkslahti 2015, 51–52.)

Varhaiskasvatuksessa eletään tällä hetkellä Suomessa lasten liikunnan lainsäädäntöjen ja asetusten uudistamisen aikaa. Varhaiskasvatuksen päättäjät ovat heränneet lasten hälyttävän vähäisen liikkumisen seurauksiin. Tuoreiden tutkimusten mukaan alle kouluikäisillä lapsilla reipasta fyysistä aktiivisuutta on päiväkotipäivän aikana alle puoli tuntia, lähes kaksi kolmannesta ajasta istutaan tai seisotaan. Liikunnalla on voitu todistaa olevan tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Kehitystasoon sopivan liikunnan avulla lapsi oppii ymmärtämään käsitteitä, kehittämään sosiaalisia taitojaan ja vahvistamaan itsetuntoaan. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa linjataan lasten päivittäisen liikunnan vähimmäismääräksi kaksi tuntia päivässä. (Kokljuschkin 2001, 7; Valo ry 2015, 6.)

Entinen päivähoitolaki on vuodelta 1973. Päivähoitolaki on muutettu varhaiskasvatuslaiksi ja otettu käyttöön elokuussa 2015 (Alila 2016). Varhaiskasvatuslakiin on kirjattu aiempaa laajemmin tavoite lasten liikunnasta sekä tavoite liikunnasta vastaavien tahojen yhteistyölle. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet on uudistettu vuonna 2014, myös uuteen

esiopetussuunnitelmaan on kirjattu vahvasti liikunnan merkitys, sekä sen yhteys terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle liikunnalliselle elämäntavalle. Uuden liikuntalain (2015) tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. (Laki liikunnasta 2015, Laki varhaiskasvatuksesta 1973, Valo ry 2015, 14–15.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä Varkauden varhaiskasvattajien tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta sekä herättää kasvattajien mielenkiintoa lasten omaehtoisen liikunnan lisäämistä kohtaan. Tavoitteeseen sisältyy liikuntakasvatuksen kehittämistarpeiden kuvaaminen Varkauden varhaiskasvatuksessa nykytila-kyselyn tulosten esittelyn muodossa. Päästäksemme tähän tavoitteeseen teimme henkilöstölle monivalintakyselyn lasten liikkumisen nykytilasta vastaajan työyksikössä (josta jatkossa käytetään termiä “nykytila-kysely”). Kyselyn tulosten pohjalta suunnittelimme henkilöstölle koulutuspäivän, jonka sisältönä oli kyselyn tulosten läpikäymisen lisäksi mm. uusimpien valtakunnallisten tutkimustietojen ja muuttuneiden lakien esille tuominen. Työn tilaajan toiveesta kävimme koulutuspäivässä läpi Ilo kasvaa liikkuen – verkko-ohjelman aloittamista Varkauden kaupungissa, johon kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköt on ilmoitettu mukaan loppu vuodesta 2015.

Tarpeen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman rakentamiseen synnytti lasten liikkumisen määrän merkittävä väheneminen. Ohjelman keskeinen päämäärä on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin löytyminen ja toteutuminen koko varhaiskasvatuksen kentällä. Kohderyhmänä ovat päätöksentekijät, keskeiset toimijat, luottamusmiehet ja viranhaltijat niin valtakunnan tasolla, kuntatasolla kuin varhaiskasvatuksen hallinnossa. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäinen mahdollisuus liikkumisen iloon ja että liikkuminen saadaan mukaan kaikkiin strategiisiin asiakirjoihin. Liikkumattomaan elämäntapaan urautuminen alkaa jo kolmen-neljän vuoden iässä. Lasten liikunta on fyysisesti aktiivista leikkimistä. Turhien kieltojen purkaminen lisää lasten liikettä: kun lapset saavat uusia mahdollisuuksia ja kokemuksia liikkua ja leikkiä, se saa myös näkyä ja kuulua. (Valo i.a.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITE

Opinnäytetyömme aihe on työelämälähtöinen. Varkauden kaupungin varhaiskasvatuspäällikkö Anne Kumpulainen (henkilökohtainen tiedonanto 11.8.2015) vastasi pyyntöömme opinnäytetyön aiheesta. Kumpulainen tuo esille sen, miten lapsuusiässä saadut liikunnan kokemukset luovat pohjaa myöhäisemmälle iälle nauttia liikunnasta. Liikkuminen on vastapainoa ruutuajalle ja suurien lapsiryhmien aiheuttamalle toimintakulttuurille, jossa lapsia istutetaan työrauhan saamiseksi. Samassa yhteydessä hän tuo esiin Valon (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirjan johon tutustuimme. Kiinnostuimme aiheesta, ja opinnäytetyömme ensimmäinen palaveri pidettiin elokuussa 2015. Työmme kohderyhmäksi määräytyi koko Varkauden kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstö.

Opinnäytetyömme tavoitteena on: 1) lisätä Varkauden varhaiskasvattajien tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja 2) Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta sekä 3) herättää kasvattajien mielenkiintoa lasten omaehtoisen liikunnan lisäämistä kohtaan. Tavoitteeseen sisältyy liikuntakasvatuksen kehittämistarpeiden kuvaaminen Varkauden varhaiskasvatuksessa nykytila-kyselyn tulosten esittelyn muodossa.

Päästäksemme asetettuihin tavoitteisiin laadimme henkilöstölle kyselyn lasten liikkumisen nykytilasta vastaajan työyksikössä. Suunnittelimme kyselyn keräämisen jälkeen henkilöstölle koulutuspäivän, jonka sisältönä oli kyselyn tulosten läpikäymisen lisäksi mm. uusimpien valtakunnallisten tutkimustietojen ja muuttuvien lakien esille tuominen. Lisäksi kävimme koulutuspäivässä läpi Ilo kasvaa liikkuen – verkko-ohjelman aloittamista Varkauden kaupungissa, johon kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköt on ilmoitettu mukaan 19.11.2015. Kolmetuntinen koulutus järjestettiin 26.2.2016 Varkauden kaupunginkirjaston auditoriossa.

3 LASTEN LIIKUNTA LAKIEN JA TUTKIMUSTEN VALOSSA

Perehtyessämme opinnäytetyömme kannalta olennaisiin julkaisuihin ja viimeaikaisiin tutkimuksiin teimme rajauksen, että keskityimme pääasiassa valtakunnallisiin tutkimuksiin aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Huoli lasten liikkumattomuudesta ja sen aiheuttamista terveysvaikutuksista on herättänyt suomalaiset tutkijat viimeisten vuosien aikana runsaaseen aiheen käsittelyyn eri näkökulmista. Havaitimme, että vaikka valtakunnallisia tutkimuksia alle kouluikäisten lasten liikkumisesta on tehty aivan viime vuosina paljon, monet näistä tutkimuksista ovat saman tutkijaryhmän laatimia. Esittelemme lyhyesti kansainväliset sekä valtakunnalliset lasten liikuntaa ohjaavat asiakirjat, joista osa on hiljattain uudistettu ja osa vielä vailla viimeisintä virallista muotoaan.

3.1 Lapsen oikeuksien yleissopimus

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on lapsen oikeuksia säätelevä kansainvälinen ihmisoikeussopimus, joka hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa 1989. Sopimus on tullut Suomessa voimaan 1991 ja velvoittaa kaikkia kuntia, viranomaistahoja sekä yksityisiä tahoja. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa lapsen etu, osallisuus ja liikkumisen oikeus on asetettu ylimmäiseksi tavoitteeksi ja koko sopimuksen punaiseksi langaksi. Keskeisiä asioita varhaiskasvatuksessa ovat lapsen oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan, lapsen osallistumisen oikeus, oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä jokaisen lapsen oikeus yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen. Myös liikuntaan liittyvä ulottuvuus on huomioitu sopimuksen kaikissa sisällöllisissä oikeuksissa. Sopimuksessa esitetään huoli siitä, että lapset menettävät kosketustaan luontoon ja ulkoiluun, koska opetus tapahtuu pitkälti sisätiloissa. Varoitetaan liiallisesta turvallisuuden tavoittelusta, kiellot ja säännöt eivät saisi estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia fyysisiä rajojaan. (Valo ry 2015,16.)

3.2 Varhaiskasvatuksen lait ja liikunnan suositukset

Vuodelta 1973 oleva päivähoitolaki uudistettiin Varhaiskasvatuslaiksi elokuussa 2015. Varhaiskasvatuslakiin on kirjattu aiempaa laajemmin tavoite lasten liikunnasta sekä tavoite liikunnasta vastaavien tahojen yhteistyölle. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet on uudistettu vuonna 2014 ja ne on suunniteltu otettavaksi käyttöön elokuussa 2016. Uuteen esiopetussuunnitelmaan on kirjattu vahvasti liikunnan merkitys, sekä sen yhteys terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle liikunnalliselle elämäntavalle. Myös uudessa liikuntalaissa, joka hyväksyttiin vuoden 2015 alussa, on tavoitteena edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. (Laki liikunnasta 2015, Laki varhaiskasvatuksesta 1973, Valo ry 2015, 14–15.)

Useissa valtakunnallisissa lasten liikuntatottumus tutkimuksissa todetaan, että lapset liikkuvat suotuisan kehityksensä ja terveytensä kannalta liian vähän. Siitä syystä kansallinen varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä päätyi kokoamaan uudet varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005 i.a.) otetaan kantaa lasten liikunnan määrään, laatuun, suunnitteluun, toteutukseen, ympäristöön, välineisiin ja yhteistyöhön vanhempien kanssa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (julkaistu 2005) täydentävä asiakirja, jonka tarkoituksena on tuoda Varhaiskasvatussuunnitelman (eli VaSun) periaatteet konkreettisen toiminnan tasolle. Suosituksiin koottiin lasten liikkumista ja liikuntaa koskeva sillä hetkellä käytettävissä oleva tieto kaikkien varhaiskasvattajien työn tueksi. (Asanti & Sääkslahti, 2010, 89.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa linjataan lasten päivittäisen liikunnan vähimmäismääräksi kaksi tuntia päivässä. Liikunnan laadusta linjataan, että liikuntaa tulisi saada harjoitella päivittäin erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvattajan tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista sekä monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Suosituksessa ehdotetaan, että lapsilla on joka viikko yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä ja yksi ulkona. Korostetaan erityisesti liikunnan fyysistä aktiivisuutta, lasten tulisi saada liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia

päivässä. Omaehtoista lasten liikuntaa tuetaan luomalla lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö. Lasten omaehtoista liikunnallista leikkiä varhaiskasvatuksessa tukee riittävän kattava perusvälineistö. Välineiden tulee olla lasten käytettävissä vapaassa leikissä. Liikuntavälineet tulisi katsoa leluiksi, jotka uusitaan tarvittaessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005 i.a.)

3.3 Ajankohtaiset tutkimukset lasten liikunnasta

Alle kouluikäisten lasten liikunnan määrää ja laatua on alettu tutkia valtakunnallisesti vasta aivan viime vuosina. Tutkimuksissa on käytetty erilaisia mittaamenetelmiä ja eri mittaamenetelmillä saadaan hyvinkin erilaisia tuloksia. Kaikki tutkimustulokset viittaavat kuitenkin samaan asiaan; ongelman muodostavat ne lapset, jotka eivät liiku riittävästi, sillä lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuus ennustaa aktiivisuutta aikuisena. Tutkimuksessa, jolla selvitettiin eri mittaamenetelmien eroja sekä kolmivuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta, todetaan että alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrän ja spontaanisuuden mittaaminen on ennalta-arvaamattomuutensa vuoksi hyvin haastavaa. Luotettavien tutkimustulosten saamiseksi on suositeltavaa käyttää rinnakkain useita erilaisia mittaamenetelmiä. (Laps Suomen seuranta i.a; Soini 2015, 11,13.)

Viimeaikaiset sekä valtakunnalliset että kansainväliset tutkimukset ovat näyttäneet, että päiväkotikäisten lasten fyysinen aktiivisuus on kuormittavuudeltaan alhaista. Monenkaan maan lapsen aktiivisuuden määrä ei täytä maansa liikuntasuosituksia. Kansainvälisissä suosituksissa on eroja: Australiassa, Kanadassa ja Englannissa päiväkotikäisten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia ja paikallaan olon ajan tulisi olla kerrallaan korkeintaan yhden tunnin verran. Tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden määrää mitattiin sekä subjektiivista suoraa havainnointia että objektiivista menetelmää, kiihtyvyyssmittaria. Toistaiseksi Suomessa kiihtyvyyssmittarein toteutettavia lapsuudenajan tutkimuksia on tehty vähän. (Soini 2015, 11.)

Liikunnan määrä näyttää selkeästi suuremmilta subjektiivisilla mittausten menetelmillä (havainnointi, kysely ja päiväkirja) kuin objektiivisin menetelmin (kiihtyvyyssmittari). Liikunnan määrä lapsilla eri menetelmillä mitattuna antoi myös erilaisia tuloksia: Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen Lasten terveysseurantatutkimus (LATE 2010) tulos perustuu vanhemmille tehtyyn kyselyyn; sen mukaan 88% kolmevuotiaista ulkoili tai liikkui päivittäin kaksi tuntia. Laps Suomen-tutkimuksella (toteutettiin vuosina 2003-2010) selvitettiin 3-12 -vuotiaiden lasten liikuntaaktiivisuutta, liikehallintaa ja kuntoa asuin-, päiväkotij- ja kouluympäristössä. Aineisto kerättiin vanhempien täyttämällä ajankäyttö päiväkirjalla. Tässä tutkimuksessa 40 prosenttia kolmivuotiaista liikkui arkisin vähintään kaksi tuntia päivässä ja viikonloppuisin 50 prosenttia. Soini ym. (2012) käyttivät tutkimuksessaan objektiivista, kiihtyvyyteen reagoivaa mittaria ja tulos näytti aivan toisenlaiselta. Yksikään tutkimukseen osallistuneista kolmivuotiaista ei täyttänyt päivittäistä fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärää eli tavoitetta liikkua reippaasti kaksi tuntia päivittäin. Mittausmenetelmästä riippumatta näyttää siltä, että aikuisten arvio lasten riittävästä liikkumisesta on virheellinen. (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28; Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen Lasten seurantatutkimus i.a.)

3.4 Lasten liikuntatottumusten muodostuminen

Kolmen vuoden ikä näyttäisi olevan merkittävä varhaislapsuuden ajankohta, jolloin yksilölle tyypillinen liikunta-aktiivisuus alkaa vakiintua. Fyysinen epäaktiivisuus on pysyvämpää kuin fyysinen aktiivisuus jo kolmivuotiaalla. On tutkittu, että suomalaisten kolmivuotiaiden lasten kokonaisaktiivisuus oli päivähoitossa intensiteetiltään pääosin matala tehoista. Päiväkotipäivästä vain noin kaksi prosenttia kului vähintään kohtuullisesti kuormittavaan leikkiin. Kasvattajan ohjaamissa tilanteissa lasten fyysinen aktiivisuus on luonteeltaan rauhallista. Ulkoleikeissä lapset toimivat aktiivisemmin kuin sisällä, kuitenkin siten että myös ulkoleikeistä lähes puolet ajasta oltiin paikallaan. Tutkimusaineisto osoittaa, että kasvattajan kannustavilla kehotuksilla oli myönteinen vaikutus lasten

aktiivisuuteen, tosin suurin osa tutkimuksen havainnoista ei sisältänyt kyseisiä kehoituksia. Poikien fyysinen aktiivisuus oli tyttöjen fyysistä aktiivisuutta kuormittavampaa ja nämä sukupuolten väliset erot korostuivat erityisesti päiväkotipäivän aikana ja talvella. (Soini 2015, 11–12; Sääkslahti ym. 2013, 28.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa sekä motoristen perustaitojen kehitys, että terveydellisten tekijöiden suotuisa muutos on liitetty intensiteetiltään rasittavan tai kohtuullisesti rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrään. Kohtuullisesti rasittavalla tai rasittavalla toiminnalla tarkoitetaan sykettä kohottavaa ja hikoilua aiheuttavaa, ns. reipasta liikuntaa ja leikkiä. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että liikunnan ei tarvitse aina olla kiihtyvyyssanturilla mitattuna raskasta. Motorisen kehityksen kannalta tärkeitä taitoja ovat esim. kiipeily ja tasapaino kävely, joiden intensiteetti voi olla erittäin kevyttä tai jopa paikoillaan olevaa aktiivisuutta. (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013, 48, 51.)

Koulun aloitus on nivelkohta lapsen elämässä. Hieman yllättäen tämä tärkeä elämänvaihe näkyy myös fyysisen aktiivisuuden määrässä. 7-8 -vuotiailla kokonasi aktiivisuuden määrän lisääntyminen pysähtyy ja kääntyy vähitellen laskuun. ItäSuomen yliopiston Lasten ravitsemus ja liikunta (PANIC)- tutkimuksen mukaan koulunsa aloittaneista tytöistä 70 prosenttia ja pojista yli puolet liikkuu vähemmän kuin suositeltava kaksi tuntia päivässä. Viihdemedian käyttö on suositeltu rajattavan kahteen tuntiin päivässä. Määritellyn kahden tunnin rajan ylittää arkipäivisin pojista 20 prosenttia ja tytöistä 10 prosenttia. Lasten yöunet ovat vähentyneet ja säännöllinen ruokailurytmi toteutuu vain enää alle puolella 1-2. luokkien lapsista. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, sitä haasteellisempaa on omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Tutkimustuloksiin vedoten varhaislapsuuteen ajoittuvat interventiot ovat parasta mahdollista ennaltaehkäisyä myöhemmälle passiiville elämäntavalle. (Sääkslahti ym. 2013, 29–30.)

3.5 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on suunniteltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Ohjelmaa suunniteltaessa on huomioitu käytännönläheisesti varhaiskasvatus yksiköiden varhaiskasvatussuunnitelma, valtakunnallinen varhaiskasvatustilasto sekä uudistetut varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Ohjelma on pilotoitu sadoissa suomalaisissa päiväkodeissa. Kaikki ohjelman tarjoamat työkalut on kokeiltu käytännössä, ja niitä on kehitetty saatujen palautteiden mukaan. Lasten ja vanhempien ääntä on kuultu verkostotyön eri vaiheissa. Ohjelman synty, suunnittelu- ja pilotointityö on dokumentoitu lähinnä verkkoympäristöön, jonne on monipuolisesti koottu tietoa varhaiskasvattajien käyttöön. Kirjallinen materiaali ohjelman eri vaiheista on suppeaa ja visuaalisesti kaunista, ja laadittu lähinnä markkinointi- ja koulutuskäyttöön. Tämän vuoksi käytetty teoriapohja Ilo Kasvaa Liikkuen -ohjelma kappaleeseen on koottu lähinnä verkkomateriaaleista. (Valo i.a.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa rakennettaessa on hyödynnetty alle kouluikäisten lasten liikkumisesta tehtyjä tutkimuksia. Näitä keskeisimpiä tutkimustuloksia on kirjattu ohjelman asiakirjaan, sillä ohjelma perustuu ajankohtaiselle tutkimustiedolle alle kouluikäisten lasten liikkumisesta. Tutkimusten mukaan tämänhetkinen päiväkotikäisten lasten liikkumisen määrä on liian pieni. Tutkimukset osoittavat, että liikkumattomuudella on kauaskantoisia, vakavia ja taloudellisestikin merkittäviä seurauksia. Ohjelmaa on ollut rakentamassa monipuolinen joukko sisältö osaajia sekä verkosto- ja kehittämistyön osaajia, koska verkostotyö on tehokkain tapa edistää suuria muutoksia. ”Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin” – niminen asiantuntijaverkosto perustettiin vuoden 2012 alussa. Verkoston tehtäväksi määriteltiin valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman rakentaminen.

(Sääkslahti 2015, 147–148; Valo i.a; Valo ry 2015, 6.)

Verkkoympäristöön rakennettu maksuton ohjelma tarjoaa konkreettisia keinoja ja työkalukirjasia sekä varhaiskasvattajille että varhaiskasvatuksen esimiehille. Ohjelma etenee valmiiksi suunniteltua reittiä pitkin, jota kukin mukaan lähtevä varhaiskasvatusyksikkö voi kulkea omassa aikataulussaan. Tarkoituksena on kehittää ja lisätä lasten liikkumista niin pienin askelin, että muutos jäisi hanketta tai projektia pysyvämmäksi toimintakulttuurin muutokseksi. (Valo i.a.)

Ilo kasvaa liikkuen ohjelmaan ilmoittaudutaan mukaan kunta- tai yksikkötasolla. Kunnan lähtiessä mukaan kaikki varhaiskasvatusyksiköt laativat kukin oman yksilöllisen polkunsä alkutilannekartoituksineen ja tavoitteineen. Ohjelman läpi vieminen valmiin sabluunan mukaan kestää vähintään 2-5 vuotta, riippuen yksikön nykytilasta sekä kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulusta. Ohjelmaa toteuttavat yksiköt voivat hakea prosessin loppuvaiheessa Ilo kasvaa liikkuen – laatutunnusta, jonka kriteerit nousevat varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalta sekä Ilo kasvaa liikkuen ohjelman tavoite kirjauksista. (Valo i.a.)

Tällä hetkellä ohjelmassa on mukana noin 30 kuntatoimijaa: isoja ja pieniä kuntia sekä noin 40 perhepäivähoidon tiimiä. Ohjelman verkkosivusto (www.sport.fi/varhaiskasvatus) on avattu toukokuussa 2015 ja ohjelmaa esittelevä kuntakiertue toteutettiin samana vuonna kymmenessä kaupungissa. Tavoitteena vuodelle 2015 oli, että mukaan liittyy tuhat uutta päiväkotia. Asetettu tavoite saavutettiin; mukaan liittyi 600 yksikkö toimijaa ja lisäksi kuntatoimijat. Vuoden 2017 tavoitteena on, että noin puolet suomen varhaiskasvatuksesta on mukana ohjelmassa, ensimmäiset laatu tunnukset päästään myöntämään. Lopullinen tavoite on asetettu vuodelle 2020, tuolloin nähdään koko Suomen varhaiskasvatus mukana toiminnassa. (Ketola & Korhonen 2015.)

Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmalle on määritelty viisi pääteemaa: 1.) Lapsella on joka päivä oikeus liikkumisen ja liikunnan iloon, 2.) Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle jokaisena päivänä, 3.) Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikunta myönteiseksi tapahtuu sitovalla normiohjauksella, 4.) Pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön ja 5.) Liikkeelle on annettava tilaa. Tavoitteet on kirjattu ohjelma-

asiakirjaan valtakunnan, kunnan, varhaiskasvatusyksikön sekä lapsen tasolle. (Valo i.a.)

4 LIIKUNNAN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

Lapsi on luontaisesti liikkuva ja leikkivä; hänellä on siihen vahva sisäsyntyinen tarve. Sopivalla liikunnalla voidaan varhaiskasvatuksessa tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, vahvistaa hänen oppimisvalmiuksiaan, luoda pohjaa terveelle itsetunnolle ja harjaannuttaa sosioemotionaalisia taitoja. Liikuntaa on monenlaista; lapsesta itsestään lähtevää omaehtoista, spontaania eli ennalta suunnittelematonta tai ohjattuun toimintaan osallistumista. (Asanti & Sääkslahti, 2010, 85.)

4.1 Oppimisympäristön ja varhaiskasvattajan merkitys liikunnassa

Alle kouluikäisen lasten liikkumisessa ympäristön merkitys on tärkeää. Lapsi mahtuu liikkumaan hyvin pienessäkin tilassa. Ympäristön tulee vastata lasten fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehityksen tarpeisiin. Toimintaympäristön tulee innostaa liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Monipuolinen ympäristö herättää lapsessa halun tutkia ja oppia uusia asioita ja taitoja. Leikkiessään lapsi muokkaa ympäristöään aktiivisesti leikin tarpeiden mukaan. Liikkumiseen houkutteleva ympäristö rakentuu helppoiten vaihtelemalla välineitä ja laittamalla esille välineitä jotka innostavat esim. temppu ratojen rakentamiseen. Lapsi tarvitsee usein aikuisen tukea turvallisen liikunnallisen leikin rakentamiseen. Aikuisen avulla leikit ovat helposti muunneltavissa niin, että ne sopivat ryhmähuoneeseen, käytäville, odottelu- ja siirtymätilanteisiin. (Pulli 2013, 18–19; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147.)

Liikuntaympäristön suunnittelun merkitys tulisi huomioida jo tilojen rakennusvaiheessa. Omaehtoista liikuntaa lisäävän ympäristön suunnittelussa ei ole mahdollista kiinnittää ensisijaista huomiota tilan kodinomaisuuteen ja esteettiseen kauneuteen. Ryhmätiloissa olisi hyvä olla puolapuut, renkaat ja köydet sekä kattoon kiinnitettyjä vahvoja koukkuja. Käytävien lattiamateriaalin kuvioinnissa on hyvä huomioida ns. kaistaviivat, joka osoittaa keskiviivan, jotta lapset voivat juosta turvallisesti. Kiinteiden penkkien on hyvä olla niin turvalliset, että niiltä

hyppäämisen voi sallia. Liikuntasalien ikkunoiden tulee olla turvalasia, ettei se hajoa pallon siihen osuessa. Portaikkoon sijoitetun portin voi laittaa hieman alaskelmia ylemmäs, jotta pienimpienkin on mahdollisuus harjoitella portaikon kulkua turvallisesti. (Kokljuschkin 2001, 69; Pulli 2013, 19.)

Lasten liikunnalliset leikit sisätiloissa edellyttävät vapaata tilaa ja tilojen helppoa muunneltavuutta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa päivähoiton toimipaikoissa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla, myös vapaan leikin aikana. Varhaiskasvattajat ovat kokeneet ongelmalliseksi päiväkodin liikuntaympäristössä sisätilojen ahtauden ja epätarkoituksenmukaisuuden, liikuntavälineiden vähyyden, tilaongelmat lelujen säilyttämisessä ja niiden esillepanossa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147–148.)

Suomalaisessa päivähoidossa liikkuminen painottuu ulkoiluun ja näyttää siltä, että liikkumisen rytmittämiseen ei juuri kiinnitetä huomiota. Päiväkotilapsilla on pääasiassa yksi pitkä ”välitunti”, jonka aikana suurin osa liikkumisesta tapahtuu. Lasten vireystilan ja jaksamisen kannalta olisi hyvä, jos myös sisätoimintaan tietoisesti lisättäisiin liikunnallisesti aktiivisia hetkiä sisätiloissa ulkoiluhetkien lisäksi. Sisätilojen ahtauden vuoksi piha tarjoaa liikuntaan paremmat mahdollisuudet. Lapset tarvitsevat tilaa juoksemiseen ja kisaamiseen eri välineillä. Liikkumaan houkuttelevalla pihalla on paikkansa keinumiselle, kiipeämiselle, tasapainoiluun ja mäenlaskuun. Vuodenajat Suomessa tuovat lisää vaihtelua liikkumismahdollisuuksiin. Liikkuminen pihalla ja päiväkodin lähiympäristössä muodostavat tärkeän osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148; Reunamo & Haussalo 2014, 146–147.)

Varhaiskasvattaja tekee työtä omalla persoonallaan, joten hänen on tärkeää tunnistaa oma kasvattajuutensa ja sen taustalla olevat arvot ja eettiset periaatteet. Kasvattajan tulee olla sitoutunut, herkkä ja omata kykyä reagoida lapsen vaihteleviin tunteisiin ja tarpeisiin. Kasvattajan toimintaa ohjaa tietämys lapsen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Kasvattaja tiedostaa lapsen

oppimisen kasvun ja oppimisen mahdollisuudet. Kasvattajan työ perustuu oman ammattitaidon jatkuvaan kehittämiseen ja työn muuttuvien tarpeiden tiedostamiseen. Kasvattajan asenne ja innostus liikuntaan ovat ratkaisevia liikuntamyönteisen ilmapiirin saavuttamiseksi päivähoidossa. Tärkeää on luoda iloinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa leikin ja kokeilun avulla jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Turvallisen liikkumisen opettaminen ei ole liikkumisen kieltämistä, sen sijaan aikaa käytetään lapsen liikuntataitojen opettamiseen ja havainnoimiseen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 93; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16–17.)

Kasvattajan tulisi houkutella lapsi yrittämään, lapsen osaamattomuus vaatii taitoa saada lapsi yrittämään uudelleen ja uudelleen. Lasten huomioiminen, kannustaminen ja rohkaiseminen ovat tärkeitä asioita liikunnallisuuden edistämiseksi. Esimerkiksi kiipeämään ei pysty oppimaan vain katselemalla kiipeilytelinettä. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tarjota oppimisen mahdollisuuksia, joka tarkoittaa mukana kiipeämistä, kiinnipitämistä ja auttamista alas tulemisessa. Kiipeämään oppiminen ei ole sen kummempaa kuin esimerkiksi saksien käytön opettelu. (Asanti & Sääkslahti 2010, 93; Pulli 2013, 20.)

Ohjatussa liikuntatuokio tulee suunnitella siten, että aktiivinen tekemisen aika maksimoidaan ja odotusaika minimoidaan. Kasvattajan tulee tarkkailla aktiivisesti tilannetta ja huolehtia että kaikilla on mahdollisuus liikkua ja toisaalta, että myös arimmat liikkuvat. Hyvä kasvattaja käyttää monipuolisesti erilaisia opetustyyliä. Joskus on hyvä antaa selkeät ja lyhyet ohjeet, välillä taas lapset voivat harjoitella enemmän omassa tahdissaan tai välillä etsiä itse vastauksia tehtäviin, jota kutsutaan ohjatuksi oivaltamiseksi. Ohjatun oivaltamisen käyttö vaatii rohkeutta kestää tilanteen ennalta-arvaamattomuutta, ja ohjaajaa helpottaa jos hallitsee lasten kehityksen, tietää osallistujien aiemmat oppimiskokemukset ja tuntee erilaisia oppimistapoja. (Asanti & Sääkslahti 2010, 93; Numminen, 2005, 242.)

Kehittävän, turvallisen ja mielekkään liikunnan kokemuksen saamiseksi lapsen lähellä toimivien varhaiskasvattajien on toimittava tiiviissä yhteistyössä. Lasten runsas liikkuminen omaehtoisesti on mahdollista vain silloin, kun koko henkilöstö

sitoutuu kehittämään fyysistä ympäristöä, karsimaan turhia kieltoja, asettamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön ja innostaa lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149.)

Varhaiskasvattaja on vastuussa lasten liikuntaympäristön kehittämisestä, niin ettei se vaikeuta lapsia harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia perustaitojaan. Vapaan ulkoleikin aikana varhaiskasvattajien rooli näyttää päivähoidon arkea havainnoimalla tehdyn ”Orientaatioprojekti” -tutkimuksen (Reunamo 2014, 12–14) valossa varsin passiiviselta. Valvovilla aikuisilla ei ole varsinaista kontaktia lapsiin 74 prosenttina vapaan ulkoilun ajasta. Usein aikuisen rooli jää lasten turvallisuudesta huolehtimiseksi, ja ulkoilun aikana pihalla on varhaiskasvattajien sijaan ennemminkin varhaisvalvoja. Tutkimuksessa saatiin tulos, että päivähoitossa ohjattua ulkotoimintaa on varsin vähän, vain 3,1 prosenttia aamupäivästä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148; Reunamo 2014, 130–131.)

4.2 Kasvatuskumppanuus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ohjataan, että yhteistyöhön vanhempien kanssa eli kasvatuskumppanuuteen kuuluu kysyä lasten huoltajilta ja vastaavasti myös kertoa heille lapsen liikuntaan ja päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä asioista. Vanhemmille pyritään välittämään tietoa siitä, että fyysisen kehityksen tukeminen on yhtä tärkeä varhaiskasvatuksen osa-alue, kuin muutkin alueet. (Sääkslahti 2015, 148.) Valtaosa vanhemmista suhtautuu lasten liikkumiseen myönteisesti ja toivoo päiväkodin tarjoavan monipuolista liikuntaa. Lasta koskevassa vasu-keskustelussa käsitellään lapsen fyysistä hyvinvointia, motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmilla on vaihtelevasti tietoa lasten liikkumisen tärkeydestä, lapsille ajankohtaisesti sopivista liikunnan muodoista, mahdollisuuksista ja välineistä. Keskustelussa on hyvä vaihtaa tietoja lapsen kiinnostuksista, sekä päivittäisestä liikunnan laadusta ja määrästä. Varhaiskasvattajia ohjaa valtioneuvoston määräys liikunnasta ja ravitsemuksesta, jonka mukaan on korostettu vanhempien ja päivähoiton yhteistyön merkitystä lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveellisen elämäntavan ja fyysisen

aktiivisuuden mallit opitaan lapsuudessa ja vanhemmilla on siinä tärkeä rooli. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149–150.)

4.3 Liikunnan merkitys lapsen motorisessa kehityksessä

Normaalin fyysisen kehityksen ja kasvun kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu. Suotuisat kasvuolosuhteet, kuten riittävä ravinto, uni ja hygienia, yhdessä liikkumisen kanssa turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat siihen, miten hyvin hän selviää arkielämän vaatimuksista. Kehon liikuttamiseen tarvitaan hermostollista toimintaa, liikunnan on todettu tukevan hermoverkoston kehittymistä. Lapsi oppii sitä paremmin, mitä tiheämpi hermoverkosto hänellä on. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Lapsen liikkumisen kehitys etenee tavallisesti tietyssä ajallisessa järjestyksessä. Kehitykseen voi vaikuttaa se, jos lapsi jättää jonkin kehitysvaiheen kokonaan pois, ohittaa sen nopeasti tai jos se jää kesken. Tekemällä, kokeilemalla ja kokemalla lapsi saa sellaisia valmiuksia, joiden pohjalle taidot rakentuvat. Motorinen kehitys etenee yksilöllisesti ja erilaiset valmiudet rakentuvat myös limittäin ja yhtäaikaaisesti. Lapselle on ominaista, että hän harjoittelee välillä itselleen liian vaikeita asioita, tämä on kehitystä eteenpäin vievä voima. (Jämsä-Taskinen & Kurvi 2010, 8.)

Lapsen liikuntavalmiudet kehittyvät pitkälle ensimmäisen ikävuoden aikana, silloin opitaan liikkumisen perusteet. Vauvaikäisellä motorinen kehitys painottuu lihasvoiman ja kehonhallinnan harjoitteluun. Vähitellen lapselle muodostuu sisäinen kyky mukauttaa omaa liikkumisensa esimerkiksi epätasaisella alustalla. Toisella ikävuodella lapsi nauttii kipeilemisestä ja piiloleikeistä ja on jatkuvasti liikkeessä. Lapsen leikki on loputonta toistamista: arkisten tavaroiden työntämistä, vetämistä ja kantamista. Tuolloin asennosta toiseen siirtyminen sujuvoituu ja automatisoituu. Lapsi kaatuilee ja kompuroi vielä paljon tässä iässä, on harjoittelussaan kadehdittavan sinnikäs. Lapsi opettelee ahkerasti uusia motorisia

taitoja kuten pukemista ja ruokailemista. (Jämsä-Taskinen & Kurvi 2010, 9–10; Sääkslahti 2015, 153, 155.) Kolmevuotiasta lasta kiinnostaa mitä muut lapset touhuavat ja yhdessä leikkiminen alkaa. Lapsi oppii yhdistämään erilaisia liikkumistapoja ja voimansäätelyä leikeissään, tuolloin hän huomaamattaan harjoittelee vauhdin pysäyttämistä, tasapainoa ja rytmisyyttä. Erilaiset asennot ja siirtymistavat kuten kyykyttely, kurkottelu ja kiipeily ovat leikeissä jatkuvassa käytössä. Hyvä liikunnan perushallinta helpottaa vaativampien taitojen kuten luistelun, pyöräilyn ja hiihdon opettelua. Kolmesta viiteen vuotiaana harjoitellaan motorisia perustaitoja monipuolisesti sekä käden tarkempaa käyttämistä. Karkeamotoristen taitojen hyvä hallinta on edellytys hienomotoristen taitojen mielekkäälle harjoittelulle. Kynänkäyttö ja askartelut ja niissä erityisesti voimankäytön säätely kehittyvät lapsella vain harjoittelun avulla.

(Jämsä-Taskinen & Kurvi 2010, 10–11; Sääkslahti 2015, 158.)

Esikouluikäinen on tutustunut motorisiin perustaitoihin ja soveltaa niitä mielellään erilaisiin leikkeihin vaihtelevissa ympäristöissä. Lapsen koordinaatio ja tasapaino ovat kehittyneet, jolloin hänen on helppo ottaa leikkeihinsä erilaisia välineitä kuten hyppynaruja, mailoja ja erikokoisia palloja. Lapsi tietää mitä osaa ja mitä pitää harjoitella, liikunta on jo seikkailua. Ympäristö, välineet ja kaverit ovat kokonaisuus, josta lapsi ottaa käyttöönsä itselleen kiinnostavimman oman leikkinsä kannata. Riittävä määrä toistoja tuo iloa opituista taidoista ja haastaa lasta kokeilemaan omaa taitotasoaan entistä vaikeammilla tehtävillä. Kouluvalmiuksiin liittyvä harjoittelu kuuluu tähän ikäkauteen: lapsi kiinnostuu ja innostuu monenlaiseen hienomotoriseen ja tarkkaakin hahmotusta vaativaan toimintaan. (Jämsä-Taskinen & Kurvi 2010; Sääkslahti 2015, 163–164.)

4.4 Liikunta-aistimukset oppimisvalmiuksien, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen rakennusaineena

Liikuntakokemukset antavat keholle monenlaisia aistimuksia, jotka käsitellään aistijärjestelmien avulla. Keskushermosto käsittelee aistihavainnot kehosta saadun palautteen avulla. Ympäristöä aistitaan perinteisten (näkö, maku, haju, tunto,

kuulo) lisäksi painovoiman, tasapainoelinten ja liikkeen tunnistamisen avulla, lihasten ja nivelten kautta ja kosketuksen laatua arvioidaan (pintatunto, syvätunto). Aistimusten tarkoituksenmukainen muokkautuminen (esim. ylimääräisten äänien suodattuminen, kehon asennon aistiminen tasapainon ylläpitämiseksi) on mielekkään toiminnan lähtökohta. Aistitoimintojen virheellinen tai riittämätön muokkautuminen aivoissa aiheuttaa käytöshäiriöitä, oppimis- ja kehitysvaikeutta. Hermoston kypsymisen kannalta edullisin tapa on antaa lasten itse päättää millaisissa leikeissä aistimusten harjoittelu on mielekkäintä (esim. hyppääminen, roikkuminen, rauhoittuminen) ja tarjota hänelle sellainen leikkiympäristö, jossa niitä voi turvallisesti harjoitella. (Kranowitz 2004, 55–56; Zimmer 2011, 39.)

Havaitseminen, muistaminen ja kieli ovat tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Nämä toiminnot vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen sekä hänen tapaansa liikkua, aistia, kokea kehollisia tunteita ja tunteita. Oppimistaitoja voidaan parantaa monipuolisella liikunnalla. Oppiminen pohjautuu yksilön geneeihin sekä hänen aikaisempiin kokemuksiinsa. Motorisia perustaitoja (esim. kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku ja lyöntiliikkeet) tarvitaan läpi elämän itsenäisesti selviytymiseen. Puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteyttä erilaisten oppimisen ongelmien kanssa (esim. heikko tasapaino, puutteellinen kehonhahmotus, vaikeuksia ylittää kehon keskilinja, ongelmia toimia sujuvasti kaksikäteisesti sekä hahmottaa tila). (Reunamo & Haussalo 2014, 137; Sääkslahti 2015, 91.)

Havaitseminen liittyy lapsen aistitoimintojen käsittelyyn eli siihen, kuinka hän käsittelee ja hyödyntää saatavilla olevaa tietoa eri aistien kautta. Oppimisen kannalta on tärkeää se, kuinka hyvin lapsi pystyy yhdistämään eri aistien kautta tulevan aistitiedon. Aistimusten havaitsemiseen on aina vaikuttamassa lapsen vireystila ja tarkkaavaisuus. Lapsen ollessa levoton ja keskittymiskyvytön hänen tarkkaavaisuutensa hajoaa moneen paikkaan ja oppiminen vaikeutuu. Lapsen päivittäisen fyysisen liikunnan tarpeen täyttyminen auttaa lasta keskittymään erilaisiin tehtäviin paremmin. Miellyttävät tuntoaistimukset liitettyinä lihas- ja tasapainoaistimuksiin (esim. riippuminen, keinuminen) luovat pohjaa

tasapainoiselle tunne-elämälle. Aistitietojen onnistunut jäsentyminen ja yhdistyminen ovat koulukypsyyden edellytyksenä. Koulukypsyyden saavuttaminen tarkoittaa, että lapsi on keskittymiskykyinen, pystyy abstraktiin ajatteluun sekä päättelyyn, hän pystyy hillitsemään itseään ja luottaa itseensä. (Sääkslahti 2015, 91–96.)

Muisti jaetaan lyhykestoiseen (työ), pitkäkestoiseen (säiliö) ja keholliseen (sensorinen eli aistipohjainen) muistiin. Mitä useampaa aistikanavan aistimuksia lapsi käyttää tutustuessaan ja opitellessaan uutta asiaa, sitä vahvemmat muistijäljet siitä hänelle jää ja sitä helpompi hänen on myöhemmin palauttaa opittu asia mieleen. Tähän monien aistien yhteiseen kokemuspohjaan perustuu muun muassa toiminnallisten opetusmenetelmien ja leikin käyttämisen tehokkuus oppimisessa. Syyseuraus suhteita voidaan oppia esim. luonnossa liikkumalla kehollisen palautteen ansiosta: liike-tasapainoaisesti kertoo lapselle tasoeroista, samalla hän oppii harjoittamaan raajojensa liikuttelua suhteessa ympäristöön. Liikuntaa voidaan käyttää hyvänä apuvälineenä käsitteiden ja sanojen merkitysten oppimisessa. (Asanti & Sääkslahti 2010, 88; Sääkslahti 2015, 98–99.)

Erilaisten oppimisen ongelmien taustoista on löydetty heikko kehon hahmotus, vaikeuksia tasapainossa, ongelmia aivopuolien välisessä yhteistyössä, heikot hienomotoriset ja käтisyuden vakiintumattomuutta, heikko tilanhahmotus sekä silmiä liikuttavien lihasten motoriikka. Kaikki edellä mainitut liittyvät vaikeuksiin lapsen havaintomotorisissa taidoissa. Liikuntasisältöjen huolellisella suunnittelulla ja toteutuksella voidaan tukea lapsen oppimisvalmiuksien kehittymistä. (Sääkslahti 2015, 104.)

Liikuntatilanteet kuten leikit, kisat ja pelit herättävät lapsissa monenlaisia tunteita. Ryhmään kuulumisen harjaannuttaa tietoisuutta itsestä ja toisista, itsehallintaa, ihmissuhteiden hallintaa ja vastuullista päätöksentekoa, joita kutsutaan sosioemotionaaliksi taidoiksi. Tunteiden säätelyä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tarvitaan yhteisten leikkien sujumiseen. Lapsen hyväksytyksi tulemisen ja pätevyyden tunteet syntyvät positiivisista kokemusten ja ihailun kautta, näiden mahdollistumisessa aikuisella on tärkeä rooli. Lapsi ilmaisee ajatuksiaan ja

tunteitaan liikkuen, leikkien, näytellen ja tanssien. Kehollinen ilmaisu on vastapainoa suorittamiselle. Liikunta- ja sääntöleikit mahdollistavat lapsella sosioemotionaalisen kehityksen, sillä yhteisten pelien ja leikkien edellytys on sääntöjen noudattaminen. Ilman sääntöjen noudattamista lapsi jää helposti leikkien ulkopuolelle. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465; Takala 2015, 16.)

Runsaan fyysisen passiivisuuden tiedetään olevan yhteydessä lapsena alentuneeseen itsetuntoon. Liikunnan tarjoamat onnistumisen kokemukset auttavat hyvän itsetunnon rakentumisessa. Lasten empatiataitojen harjoittelu mahdollistuu erilaisissa liikuntaleikeissä. Esimerkiksi motoristen taitojen oppimisen ongelmat näyttävät olevan yhteydessä lapsen sosiaaliseen käyttäytymiseen. Liikunta edistää tukea tarvitsevien lasten osallisuutta ja toimintakykyä sekä fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia. (Valo ry 2015, 20–21.)

4.5 Lasten omaehtoinen liikunta ja osallisuus

Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan spontaania, juuri keksittyä liikuntaa, joka on lasten itsensä määrittelemää. Omaehtoista liikuntaa ovat esim. vauhdikkaat pihaleikit, pallopelit ja muut vapaamuotoiset leikit, joihin ei välttämättä tarvita aikuista. Omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen on merkittävä asia lasten liikunnan lisäämisessä ja vaatii usein keskustelua päivähoitossa aikuisten kesken. Useimmiten on kyse liikunnan sallimisesta ja siitä, että lapsia autetaan omien oivallusten alkuun. (Pulli 2001, 65.)

Lasten omaehtoinen liikkuminen sisällä edellyttää aikuisten ja lasten yhteisiä sopimuksia tiloista, ajankohdasta ja välineiden käytöstä. Ihannetilanteessa liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja he voivat rakentaa itse teline- tai taitoratoja huonekaluista ja vanteista, kävellä purkkijaloilla ja pelata vaikka pehmopallolla. Lapset suunnittelevat mielellään liikunta- ja tanssiesityksiä, jos he kokevat päivähoiton ilmapiirin sallivaksi ja kannustavaksi. Lasten liikunnalliset sisäleikit edellyttävät vapaata tilaa ja tilojen muunneltavuutta, valtakunnallisen kartoituksen mukaan vain viidesosassa päiväkoteja liikuntaolosuhteet ovat hyvät. Kasvattaja

kokevat usein sisätilat ahtaiksi ja epätarkoituksenmukaiseksi. (Pönkkö & Sääkslahti, 2013, 474–475.)

Lasten osallisuus liikkumisessa on enemmän kuin osallistuminen. Osallistuja voi olla mukana valmiiksi suunnitellussa toiminnassa, mutta hän ei ole ollut vaikuttamassa toiminnan sisältöön ja toteutukseen. Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että tulee kuulluksi ja on vaikuttamassa suunnitteluun ja päätöksentekoon. Osallisuus lisää tunnetta siitä, että kuuluu joukkoon, on tasavertainen yhteisön jäsen ja on tärkeä vaikuttaja. Liikunnassa lapsen osallisuus on mm. sitä että lapset saavat itse suunnitella ja toteuttaa oma toimintaansa leikki- ja liikuntatuokioilla ja sitä että taitotasosta riippumatta kaikki pääsevät mukaan leikin ja pelin riemuun. Lasten osallisuus on saanut myös vastustusta, koska ajatellaan, etteivät lapset ole vielä kykeneviä vaikuttamaan omiin asioihinsa tai osallisuuden koetaan horjuttavan aikuisten auktoriteettiasemaa. (Pulli 2013, 17; Turja 2011, 52–53.)

Liikunnallisen elämäntavan alkaminen ja jatkuminen on kiinni liikkujan motivaatiosta. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio lisää liikutaan sitoutumista ja helpottaa liikunnan jatkamista. Sisäisesti motivoitunut osallistuu liikkumiseen ensisijaisesti itsensä vuoksi: ilo ja positiiviset kokemukset ovat tärkeitä. Sisäiseen motivaatioon liittyy keskeisenä pätevyyden tunteen kokemus. Pätevyys on lapsen luottamusta omiin taitoihinsa. Ulkoinen motivaatio on toimintaa pakotteiden tai palkkioiden vuoksi, jonka vuoksi toimintaan pitkäkestoinen sitoutuminen on heikompa. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 11.)

Onnistumisen kokemukset vaikuttavat lapsen toiminnan sisäiseen motivaatioon. Esimerkkinä onnistunut kuperkeikka motivoi lasta kokeilemaan samaa yhdessä uudelleen. Kasvattaja voi vahvistaa lapsen yrittämistä hyväksyvällä katseella ja kehulla. Kasvattajan positiivinen palaute on ulkoista vahvistamista, omakohtainen menestys ja toiminnan tuottama ilo ovat toiminnan sisäistä vahvistamista ja lisäävät toiminnan sisäistä motivaatiota. (Zimmer 2011, 74–75.)

5 KEHITTÄMISKUMPPANINA VARKAUDEN KAUPUNGIN VARHAIS- KASVATUS JA VALO RY

Varkauden kaupungin varhaiskasvatus kuuluu hallinnollisesti sivistystoimen alle. Varhaiskasvatuspalveluja tarjotaan kunnallisissa päiväkodeissa, perhepäivähoidossa ja ryhmäperhepäivähoidossa sekä yksityisissä päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Esiopetusta järjestetään päiväkotien esiopetusryhmissä ja kouluilla toimivissa Pienten kouluissa. Varkauden kaupunki ja Leppävirran kunta muodostavat yhteisen päivähoiton palvelualueen. Päivähoitopaikkaa voi hakea yli kuntarajojen. (Varkauden kaupunki. i.a.)

Varkaudessa on kuusi kaupungin päivähoiton yksikköä; Kankunharjun päiväkotia, Käpykankaan päiväkotia, Könönpellon päiväkotia, Päiviönsaaren päiväkotia, Repokankaan päiväkotia, Taulumäen päiväkotia sekä kaksi yksityistä päiväkotia (päiväkoti Aarrearkku ja päiväkotia Nappula). Kaupungin varhaiskasvatusyksiköiden henkilöstön määrä on yksiköstä riippuen 13–26 henkeä, koko varhaiskasvatuksen henkilöstön lukumäärä 162 (henkilökohtainen tiedonanto 13.11.2015). Ympäri vuorokautinen päivähoito järjestetään keskitetysti Taulumäen päiväkodissa. Varkauden perhepäivähoidossa toimii 19 kunnallista ja 8 yksityistä perhepäivähoitajaa, lisäksi perhepäivähoitoa järjestetään Kangaslammin ryhmäperhepäivähoitokodissa. Esiopetusta järjestetään kunnallisissa päiväkodeissa, yhdessä yksityisessä päiväkodissa sekä kouluilla. Varkaudessa toimii myös ruotsinkielinen ja englantipainotteinen esiopetusryhmä. (Varkauden kaupunki. i.a.)

Kaupunki järjestää myös avointa varhaiskasvatustoimintaa Repokankaan päiväkodin yhteydessä. Toimintamuotoja ovat leikkikoulu 3–5 -vuotiaille lapsille, perhekerho, vertaistukiryhmät ja varhaiskasvatuksen perhetyö. Perhekerho tarjoaa vanhemmille ja alle kouluikäisille lapsille mahdollisuuden tutustua toisiin aikuisiin ja lapsiin yhdessä keskustellen ja leikkien. Varhaiskasvatuksen perhetyö on suunnattu perheille, jossa on alle kouluikäisiä lapsia. Vertaistukiryhmät ovat suljettuja teemaryhmiä, jotka ovat avoimia kaikille. Perhetyöllä tarjotaan tukea

kasvatukseen, vanhemmuuteen ja arjen eri tilanteisiin, jos perheellä on vaikeuksia selvittää omin voimin. Muita varhaiskasvatuksen toimijoita Varkaudessa ovat esim. Soisalo-opisto (mm. taideleikkikoulut), kulttuuritoimi ja liikuntapalvelut (luistelut ja uimakoulut). Evankelisluterilaisella seurakunnalla on kerhotoimintaa ja useat urheiluseurat toimivat aktiivisesti. (Varkauden kaupunki. i.a.)

Toinen yhteiskumppanimme on valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry. Valon tavoite on liikuttaa kaiken ikäisiä, Valo näkee laajasti ihmisen koko elämänsä ajan lapsista ikäihmisiin, arjen fyysisestä aktiivisuudesta terävimpään huippu-urheiluun. Valo ry on vuonna 2013 aloittanut Suomen liikunnan ja urheilun, Nuoren Suomen ja Suomen kuntoliikuntaliiton vuonna 2012 perustama koko Suomen kattava urheilujärjestö. Varsinaisina jäseninä on 88 jäsenjärjestöä. Näistä 57 on valtakunnallista ja 15 alueellista jäsenjärjestöä sekä 16 kumppanuus jäsentä. Olimme yhteydessä Valon varhaiskasvatuksen liikunnallistamisen asiantuntija Heli Ketolaan opinnäytetyömme ensimmäisen yhteistyöpalaverin aikana sopiaksemme yhteistyökäytännöistä ja tarvittavista luvista. Samassa yhteydessä saimme kutsun kuntakiertueen Kuopion tilaisuuteen 11.11.2015, jossa Valon ylläpitämä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa esiteltiin alueen kuntatoimijoille. Ilo kasvaa liikkuen – hanke julkistettiin maaliskuussa 2015. (Valo i.a)

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Perehdyimme opinnäytetyömme alkuvaiheessa uusiin varhaiskasvatus - ja liikuntalakeihin sekä aiempiin liikuntatutkimuksiin Suomessa, jotka muokkaavat valtakunnallista varhaiskasvatuskenttää parhaillaan. Tutustuimme ajankohtaiseen Ilo kasvaa liikkuen - ohjelmaan sekä Valo-organisaatioon, joka on luonut ja ylläpitää ohjelmaa. Ennen koulutustilaisuutta kartoitimme monivalintakyselylomakkeella varhaiskasvatuksen lasten liikunnan nykytilaa. Nykytila-kyselyllä haluttiin kartoittaa: 1) Varkauden kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön käsitystä tämän hetkistä kuvaa oman työnsä toimintamahdollisuuksista lasten liikunnassa, 2) tietämystä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista (2005 i.a.) ja 3) halukkuudesta osallistua keskusteluun lasten omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi päivähoidossa (LIITE 1. Nykytila-kysely ja LIITE 2. Saatekirje nykytila-kyselyyn). Teimme nykytila-kyselyn kysymykset itse. Kysymysten aihe-alueet eli väittämät muotoituivat lähinnä omista työelämän kokemuksistamme ja siihen liittyvistä havainnoista lasten liikkumiseen liittyen. Kysymysten asetteluun vaikutti myös tekemämme teoriakatsaus ja sieltä esille nousset asiat. Kysymyksistä ohjattiin vastaajaa vastaamaan väittämiin valitsemalla sopivin vaihtoehto asteikolla 1–5. Asteikon numeroiden väittämät olivat; 1= ei kuvaa, 2= kuvaa huonosti, 3= kuvaa jonkin verran, 4= kuvaa melko hyvin ja 5= kuvaa hyvin. Nykytilakyselyn tulosten esittelyssä (luku 6.2) kuvaajiin on laitettu selkeyden vuoksi näkyville väittämiä vastaavat numerot.

6.1 Nykytila -kyselyn suunnittelu ja toteutus

Lasten päivähoidosta annettu laki on vuodelta 1973, laki on muutettu varhaiskasvatuslaiksi toukokuussa 2015. Varhaiskasvatuslaissa painotetaan lapsen oikeutta osallisuuteen sekä mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Finlex i.a). Nostimme osallisuuden mahdollisuuden esiin nykytila-kyselyssä (kysymys 9). Nykytila-kyselyssä kartoitettiin varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumista ja tuttuutta yhteensä kuuden kysymyksen verran.

(kysymykset 1,2,3,10,12 ja 15.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ovat vuodelta 2005, eivätkä ne ole kirjallisuuden perusteella kaikille kasvattajille tuttu asia vieläkään.

Liikuntatieteellisen seuran rekisterin mukaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia on kiitelty ja keuhuttu. Ne ovat olleet suurimmalle osalle kasvattajia erittäin hyödyllinen työkalu. Ongelmana on kuitenkin, että suositukset jäävät helposti hyllylle ja hyödyntämättä arjessa, jollei niihin perehtymiseen ole järjestetty esim. koulutusta koko päiväkodin henkilöstölle. Yksiköissä, joissa on suositustenkin kuvaamia henkilökunnan yhteiskeskusteluja ja toimintatapojen uudelleen pohtimista (kuten liikunnan kieltävien käytänteiden kriittistä arvioimista, milloin ne ovat paikallaan ja milloin turhia), muuttuneet käytänteet ovat jääneet pysyviksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset i.a) Tämän vuoksi valitsimme varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdeksi kyselymme painopistealueeksi.

Nykytila-kyselyssä haluttiin kartoittaa millaiset mahdollisuudet lapsilla on sisätiloissa luvalliseen roikkumiseen, hyppimiseen ja rauhoittumiseen. Niitä kysyttiin koska oheisten toimintojen kautta lasten on mahdollista saada sellaisia kehollisia aistimuksia, joita lattiatason leikeissä ei saa, ja jotka ovat olennainen osa liikunnallista peruskehitystä. Jokaisella lapsella on yksilöllinen tarve saada erilaisia aistimuksia tai hakeutua luvallisesti rajoittamaan ylikuormittunutta aistitultavaa rauhoittumisen kautta.

Nykytila-kysely toteutettiin Varkauden kaupungin koko varhaiskasvatuksen henkilöstölle lukuun ottamatta Pienten koulujen henkilökuntaa. Pienten koulut muodostuvat koulujen esiopetusryhmistä ja 1–2. luokkien opetusryhmistä. Pienten koulut jätettiin kyselyn ulkopuolelle työn tilaajan toiveesta. Pienten koulut osallistuvat LiikkuvaKoulu hankkeeseen, jonka tavoitteena myös lasten liikunnan lisääminen arkipäiviin. Kyselyt lähetettiin varhaiskasvatusyksiköihin 17.11.2016 ja pyydettiin palauttamaan 4.12.2016 mennessä kaupungin sisäisen postin kautta. Määräaikaan mennessä vastauksia tuli 45 kappaletta, kahdesta yksiköstä vastauksia emme tuohon mennessä saaneet. Varhaiskasvatusyksiköiden johtajia muistutettiin

kyselyn aikataulusta vielä sähköpostitse. Joulun ja uuden vuoden loma-ajat viivästyttivät sisäisen postin kulkua siten, että viimeiset vastaukset tulivat perille 5.1.2016. Kyselyitä lähetettiin 162 kpl, joista palautui 87 kpl. Vastausprosentti oli 54 prosenttia. Huomionarvoista oli se, että 22 kpl:sta vastauksia oli jäänyt mainitsematta päivähoidon yksikön nimi ja sen seurauksena päiväkotikohtaiset keskiarvotulokset jäävät vain nimikoitujen vastausten varaan.

Kutsu koulutuspäivään lähetettiin henkilöstölle 13.1.2016 (LIITE 3: Kutsu koulutuspäivään). Koulutuspäivässä esiteltiin Varkauden kaupungin varhaiskasvatuksen alueen tulokset koottuina kokonaistulosten keskiarvoina ja kunkin työyksikön yksikkökohtaiset tulokset annettiin päiväkodin johtajalle hyödynnettäväksi yksikön omaan käyttöön. Työn tilaaja, varhaiskasvatuspäällikkö, sai käyttöönsä kaikki tulokset.

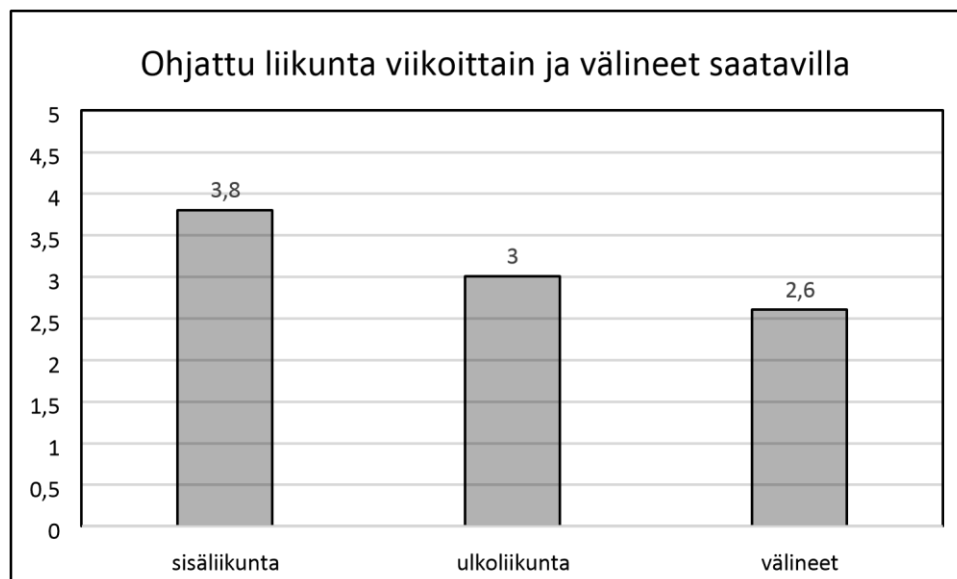
6.2 Nykytila-kyselyn tulokset

Opinnäytetyön yhtenä osatavoitteena mainittiin kehittämistarpeen kuvausta Varkauden varhaiskasvatuksen tilasta. Kuvausta löytyy parhaiten tästä opinnäytetyöstä laaditun nykytila- kyselyn (LIITE 1.) vastauksiin tutustumalla, johon olemme lyhyesti koonneet viittausta teoriaperusteita kysymyksen taustan ymmärtämiseksi. Vastauksia läpi käydessä nousee esiin vastaajien yhteinen kokemus siitä, että liikunnan suunnitteluun kaivataan lisää aikaa työajalla ja kiinnostusta omaehtoisen liikunnan lisäämiseen on. Vastaajat ovat halukkaita osallistumaan keskusteluun pihäsääntöjen turvallisuushakuisuudesta, vaikka valtaosa koki, etteivät säännöt nykyiselläänkään ole liian turvallisuushakuiset suotuisan kehityksen kannalta. Vastausten perusteella mahdollisuus luvalliseen kiipeilyyn ja roikkumiseen löytyy useammassa yksikössä vähintään viikottaisen salivuoron aikana, kyselymme ei eritellyt paikkaa, jossa ko. toiminnat ovat mahdollisia, mutta vastaajat olivat laittaneet lisäinfoa kirjallisilla kommentteilla vastauspaperin reunaan. Luvallinen rauhoittumispaikka on kiipeily- ja roikkumispaikkaa harvemmin tarjolla, niille ketkä sellaisen tarpeessa olisi (ei ole tilaa järjestää osastolle). Vastaajat kokivat pystyvänsä järjestämään viikottaisen

ohjatun liikuntatuokion hieman paremmin sisä- kuin ulkotiloissa. Leikkivälineet eivät ole kovin hyvin saatavilla lasten vapaaseen leikkiin osastoilla.

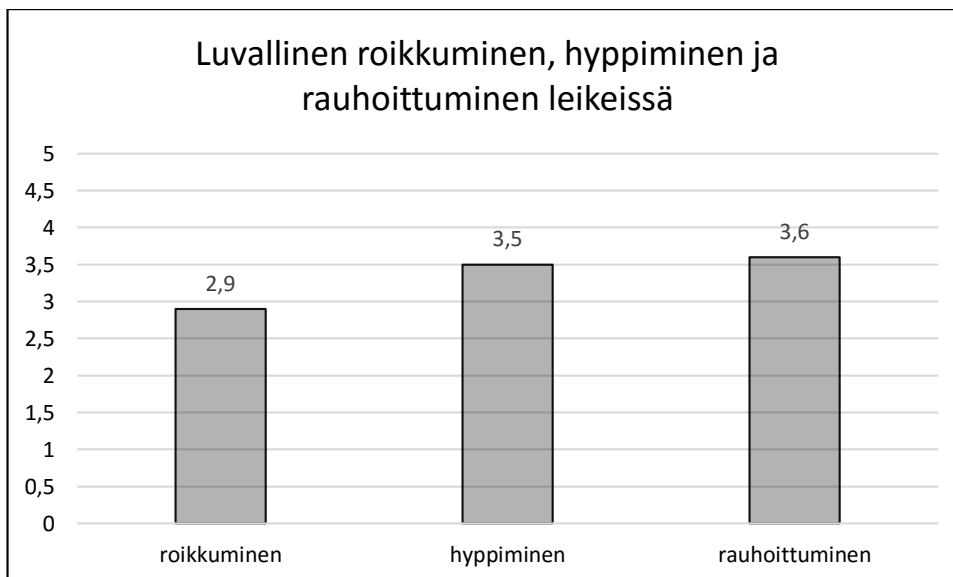
Varkauden varhaiskasvatuksen työntekijät vaikuttavat olevan kehitysmuoneiteiä ja tietävän liikunnan suositusten sisällön melko hyvin. Varhaiskasvattajat ovat kiinnostuneita työnsä kehittämistä keskusteluin ja yhteisin sopimuksin, vaikka kokevat nykyiselläänkin työn ja yksiköiden puitteiden antavan melko hyvät mahdollisuudet lasten liikuttamiseen. Selkeimmin kaivattiin lisää aikaa työpäivän aikana liikunnan suunnitteluun ja mahdollistamiseen. Lapsilta kysytään liikuntatoimintojen sisällöistä, mutta varsinainen osallistaminen vielä vaatisi avointa keskustelua ja joustavuutta ohjaukseen lasten ja aikuisten välillä. Tämän tarkempaan kehitystarpeen kuvaukseen emme lähteneet, se olisi vaatinut syvällisempää vuoropuhelua vastaajien ja varhaiskasvatusyksiköiden esimiesten kanssa, ja tarkemman suunnittelutyön kyselylomakkeen osalta kuin mitä tämän opinnäytetyön puitteissa resurssimme aikaa käytettävän.

Valtakunnallisissa varhaiskasvatuksen lasten liikuntasuosituksissa todetaan, että lasten tulisi saada liikkua päivittäin reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Suosituksissa ehdotetaan, että lapsella tulisi olla joka viikkoa yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä ja yksi ulkona. Varhaiskasvatusta toteuttavissa paikoissa tulisi olla liikuntaan soveltuva riittävä perusvälineistö ja välineiden tulisi olla lasten käytettävissä vapaiden leikkituokioiden aikana. (Sääkslahti 2015, 147–148). Nykytilakyselyn tuloksissa on nähtävillä, että ohjattu viikoittainen sisäliikuntatuokio toteutuu melko hyvin (3,8) ks. Taulukko 1. Ohjattu liikunta viikoittain ja välineet saatavilla. Yksi viikoittainen ohjattu ulkoliikuntatuokio toteutuu jonkin verran (3,0). Liikuntavälineistö oli vapaasti lasten käytettävissä osastolla vastausten keskiarvolla 2,6 (kuvaa huonosti). Tulosten perusteella voidaan siis todeta, että kasvattajat pitivät oman työnsä toimintamahdollisuuksia melko hyvinä. Kaikkein huonoiten toteutui liikuntavälineiden saatavuus osastolla. Päiväkodeissa ei ole usein mahdollisuuksia säilyttää liikuntavälineitä osastolla vapaasti lasten saatavilla. Ohjattu ulkoliikunta ei myöskään ollut yhtä yleistä kuin ohjattu sisäliikunta viikoittain.



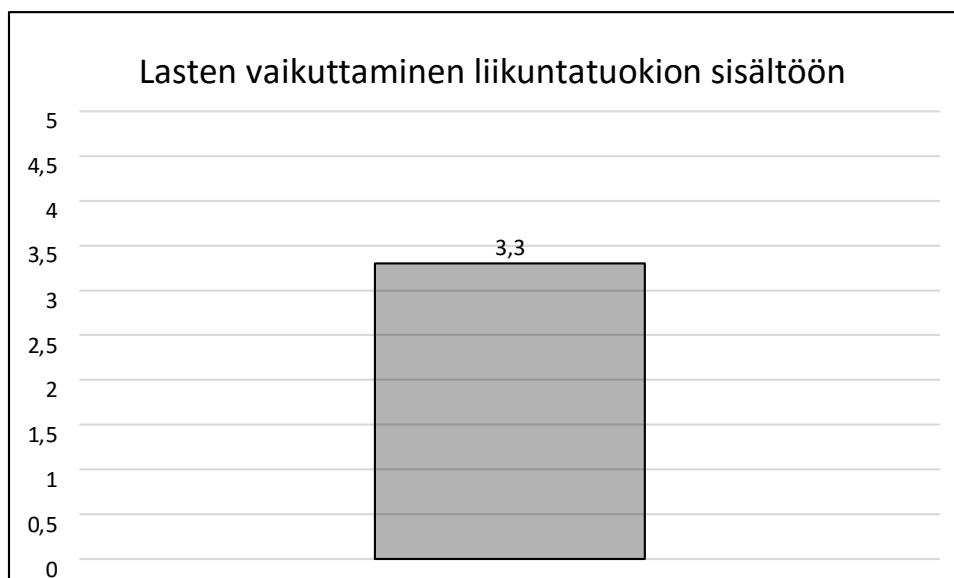
Taulukko 1. Ohjattu liikunta viikoittain ja välineet saatavilla (1= ei kuvaa, 2= kuvaa huonosti, 3= kuvaa jonkin verran, 4= kuvaa melko hyvin, 5= kuvaa hyvin)

Kyselyllä tiedusteltiin päiväkotilasten mahdollisuutta luvalliseen roikkumiseen, hyppimiseen ja rauhoittumiseen sisätiloissa. Näiden toimintojen kautta lasten on mahdollista saada sellaisia aistimuksia, joita lattiatason leikeissä ei saa. Kaikilla lapsilla on yksilöllinen tarve saada erilaisia aistimuksia tai saada luvallisesti rajoittaa aistitilvää rauhoittumisen kautta. Tavanomaisten aistien (kuulo, näkö, haju, maku ja tunto) lisäksi meillä on myös lähi- eli piiloaisteja, joista emme tietoisia. Lähiaisteja ovat liike- ja tasapainoaisti (sisäkorva), asentotuntoaisti (lihakset ja nivelet) sekä tunto (iho). Lähiaistit ovat elintärkeitä lapsen terveelle kehitykselle, niiden toimiessa automaattisesti ja tehokkaasti lapsi pystyy kohdistamaan huomionsa kohti ulkoista maailmaa. (Kranowitz 2004, 55–56.) Kyselyn tulosten perusteella (Taulukko 2.) lapsilla melko hyvät mahdollisuudet vapaaseen rauhoittumiseen (3,6) ja luvalliseen hyppimiseen (3,5) sisätiloissa. Luvallinen roikkuminen on jonkin verran mahdollista (2,9). Tuloksia tulkitessa on huomioitava kysymysten väljä asettelu. Vastaajat ovat voineet vastata näihin kysymyksiin kahdesta eri näkökulmasta: luvallinen hyppäämisen ja roikkumisen paikka sisätilassa on voinut sijaita joko ryhmän omalla osastolla tai esim. viikoittaisella vuorolla päiväkodin yhteisessä salissa.



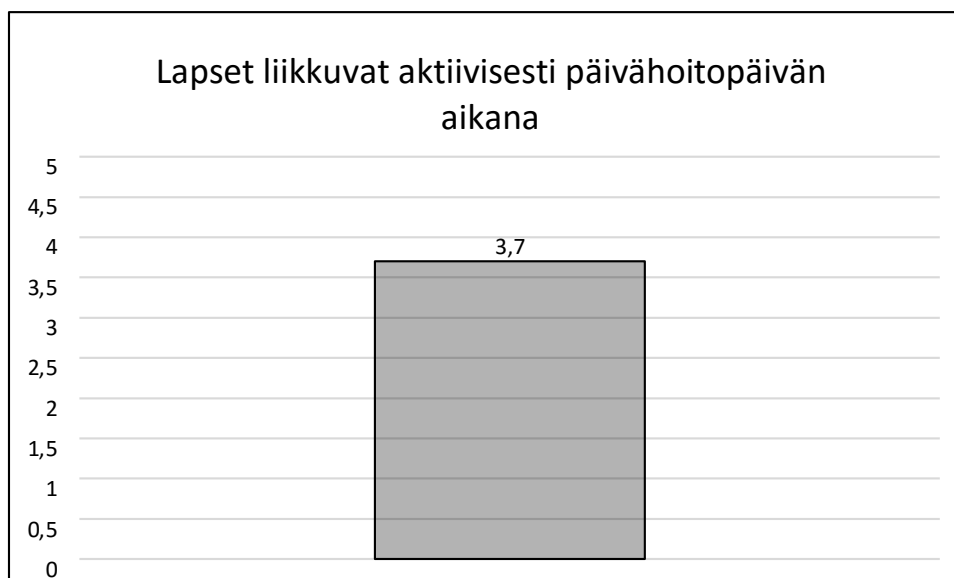
Taulukko 2. Luvallinen roikkuminen, hyppiminen ja rauhoittuminen leikeissä.

Päiväkodin arki tarjoaa monenlaisia spontaaneja tilaisuuksia sekä myös tietoisesti järjestettyjä mahdollisuuksia lasten osallisuudelle. Osallisuus voi näyttäytyä monilla eri tavoilla. Pienemmillä lapsilla osallisuus on mukana oloa muiden rakentamassa toiminnassa, jolloin hän voi kokea tulleen kuulluksi itseään koskevissa asioissa, kun hänelle tarjotaan vaihtoehtoja joista saa valita mieluisimman. Iän karttuessa edetään laajempaan vaikuttamiseen ja lasten itse ideoimiin toimintoihin, joissa aikuiset toimivat enemmänkin avustajina toteutuksessa. Ylintä osallisuuden tasoa edustaa yhteistoiminnallisuus ja tasavertainen aloitteiden teko sekä asioista neuvottelu lasten ja aikuisten kesken. (Turja 2011, 49–50.) Varkaudessa lapset pystyvät vaikuttamaan päivähoidossa liikuntatuokion sisältöön jonkin verran (3,3), taulukko 3. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että Varkaudessa lapsilta kysytään mielipiteitä ja heille tarjotaan erilaisia vaihtoehtoja, mutta yhteistoiminnallisuus ja tasavertainen aloitteiden teko ei vielä toteudu.



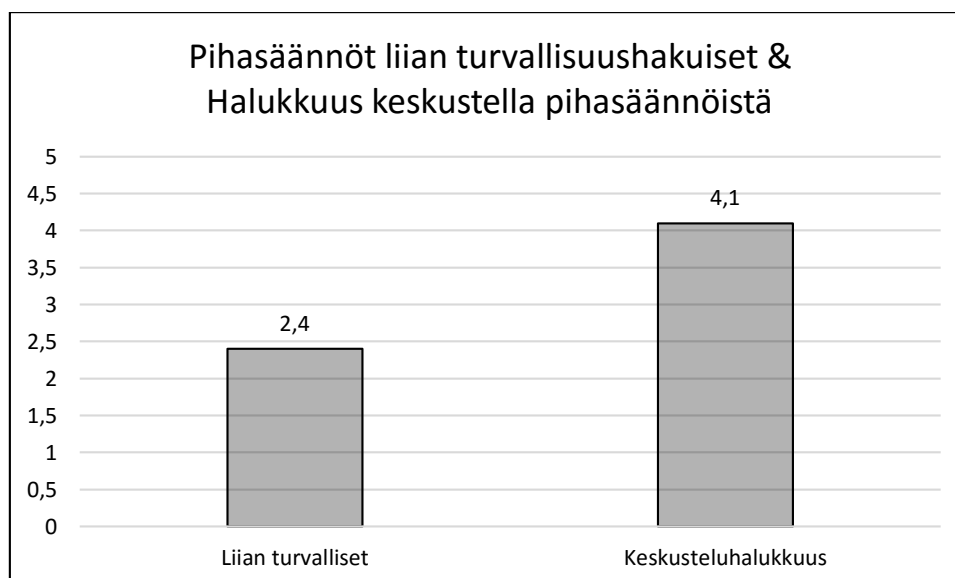
Taulukko 3. Lasten vaikuttaminen liikuntatuokion sisältöön.

Varhaiskasvatusikäisten lasten aktiivisuutta selvittäneet tutkijat ovat huolissaan alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Viimeisten vuosikymmenten aikana tapahtunut yhteiskunnan digitalisoituminen on heijastunut lasten ajankäyttöön. Mediaselvitysten mukaan median käyttö alkaa jo vauvaiässä ja ruutu-aika lisääntyy jatkuvasti iän myötä. Alle kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa päädytään erilaisiin tuloksiin riippuen siitä millä menetelmällä liikkumista on arvioitu. Vanhemmat arvioivat, että lähes 80% lapsista saavuttaa suositusten mukaisen liikuntamäärän. Ajankäyttöpäiväkirjalla mitaten luku on noin 40% ja kiihtyvyyssantureilla mitatessa yksikään 3 -vuotias lapsi ei saavuta suositeltua kahden tunnin päivittäistä fyysisen aktiivisuuden määrää. Aikuisten mielikuva lasten liikunnan määrästä on yliarvioitu. (Valo ry 2015, 25.) Kyselyyn vastanneiden kasvattajien mielestä (Taulukko 4.) lapset liikkuvat melko aktiivisesti kaksi tuntia päivähoitopäivän aikana (3,7).



Taulukko 4. Lapset liikkuvat aktiivisesti päivähoitopäivän aikana.

Liikunnan järjestämisessä kasvattajan on huolehdittava siitä, että toimintaympäristö ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehittymässä olevia motorisia taitojaan. Liikkumista rajoittavat leikkisäännöt, jotka ovat usein rutinoituneita käytäntöjä, on syytä aika ajoin tarkistaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.) Ilman sääntöjen kriittistä arviointia rajoja voidaan alkaa asettaa vain niiden asettamisen vuoksi. Aikuisen on pystyttävä ennakoimaan ja estämään tilanteet, joissa lapsi uhkaa loukata itsensä tai muita ihmisiä. Tarvittaessa on hyvä keskustella siitä ovatko jäykät ja kaavamaiset tavat aina tarpeellisia, etteivät ne ole estämässä lapsen tärkeitä oppimiskokemuksia. (Gjerstad 2015, 109.) Vastauksen perusteella (Taulukko 4.) varhaiskasvattajat Varkaudessa eivät näe päivähoitopaikkansa pihäsääntöjä liian turvallisuushakuisina (2,4), mutta toisaalta kasvattajat ovat tarvittaessa valmiita keskusteluun pihäsääntöjen uudistamisesta lasten liikunnan lisäämiseksi (4,1).



Taulukko 5. Pihäsäännöt liian turvallisuushakuiset & Halukkuus keskustella pihäsäännöistä.

Kyselyn tuloksista on helposti esiin nostettavissa vastanneiden yhteinen kokemus siitä, että liikunnan suunnitteluun on aikaa työpäivän aikana jonkin verran (2,8), taulukko 6. Perhepäivähoitajien vastausten perusteella he arvioivat työnsä lasten liikunnan toteutumisen kannalta sujuvana (liikuntaa on mahdollista järjestää sisällä ja ulkona päiväkoteja enemmän, välineet ovat vapaammin käytettävissä, lasten osallisuus toteutuu paremmin, liikuntasuosituksot toteutuvat paremmin ja niiden sisältö on arvioitu tunnettavaksi paremmin kuin päiväkodeissa) lukuun ottamatta tilojen asettamia haasteita (päiväkodeilla on suuremmat mahdollisuudet järjestää luvallinen roikkuma- ja hyppimispaikka).

6.3 Materiaalin työstäminen koulutusiltapäivään

Koulutusiltapäivän materiaalin valittiin sellaista sisältöä, jolla pääsisimme opinnäytetyön tavoitteisiin; herättäisimme kasvattajaa pohtimaan lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä, herättäisimme kasvattajan mielenkiintoa lasten omaehtoisen liikunnan lisäämiseen sekä antaaksemme keskustelun mahdollisuuden Varkauden varhaiskasvatuksen liikunnan nykytilasta. Koulutusmateriaalissa

esiteltiin aiempia Suomessa tehtyjä valtakunnallisia tutkimustuloksia alle kouluikäisten lasten liikunnasta. Tutkimustulokset esittävät kiistatta, että lapset eivät liiku riittävästi. Tutkimustuloksia käytiin laajalti läpi myös työn tilaajan toiveesta, kenen mielestä varhaiskasvattajien oli hyvä saada viimeisin tutkimustieto hallintaansa. Toinen työn tilaajan toive oli käydä läpi konkreettisesti ja esimerkillä mallintaen Ilo kasvaa liikkuen - ohjelman käyttöönotto verkkoalustalla Valon nettisivuilla. Esittelimme ohjelman taustaa, tavoitteita sekä vaiheittain ohjelman nettisivujen käyttöä. Kokosimme tästäkin osiosta yksityiskohtaisen ohjeistuksen osallistujille jaettuihin luentomateriaaleihin ohjelman itsenäistä jatkokäyttöä ajatellen.

Koulutuksessa käytiin läpi varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joiden perusteella nykytila-kyselyn kysymykset koottiin. Kasvattajan rooli liikkumisessa ja oppimisympäristön merkitys liikunnassa ovat asioita, joiden avulla kasvattaja voi vaikuttaa paljon lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja sen määrään. Ilo kasvaa liikkuen ohjelma tuo korostetusti esille lapsen omaehtoisen liikunnan tärkeyttä; sitä lisäämällä ollaan jo pitkällä liikuntamyönteisen elämäntavan rakentamisessa. Liikunta -aistimukset taitojen ja oppimisvalmiuksien tukena tuotiin esille, jotta koulutuspäivään osallistuvalla tulisi käsitys siitä, kuinka kokonaisvaltainen vaikutus liikunnalla ja sen määrällä on lapsen kehityksessä.

Koulutusmateriaalin suunnittelussa (LIITE 4. Koulutuksen diamateriaali) huomioitiin myös mahdollisuus käyttää materiaalia uudestaan vastaavanlaisessa koulutuksessa. Diat 6–27 (ei dia 25.) ovat suoraan käytettävissä vastaavanlaisen koulutuspäivän toteutuksessa. Lähteet jätettiin koulutuksessa jaetun luentomateriaalin tekstiosuudesta pois luettavuuden helpottamiseksi (ja visuaalisen selkeyden vuoksi). Luentomateriaalin lopussa on viittaus allekirjoittaneiden tähän opinnäytetyöhön, josta lähdeviittaukset löytyvät asianmukaisesti lähes identtisen otsikoinnin perusteella kuin koulutusmateriaalissa.

Yksikkökohtaiset tulokset sekä koulutuspäivän materiaali esiteltiin Varhaiskasvatuksen johtoryhmälle eli Varkauden päivähoiton esimiehille etukäteen 2.2.2016, reilua kolmea viikkoa etukäteen ennen koulutuspäivää.

Lähetimme tuossa vaiheessa kootun materiaalin ja tulokset sähköpostitse kokoukseen osallistujille ennakkoon tutustumista varten ja pyysimme antamaan palautetta päivän sisällöstä: teoriaosuuden laajuudesta, toivoimme kannanottoa koulutuspäivän tunnelmien lisämateriaalin kokoamisentarpeesta sekä kokonaisuuden toimivuudesta. Johtoryhmä toi esille toiveen herättää kasvattajia pohtimaan uusien tutkimustulosten avulla lasten liikunnan vähyyttä todellisuudessa sekä auttaa kasvattajia alkuun Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman nettisivujen käytössä. Lisäksi toivottiin, että lyhyesti tuotaisiin esille, kuinka laaja merkitys liikunnalla on esim. lapsen kouluvalmiuteen ja sosioemotionaalisiin taitoihin. Annetun palautteen perusteella jatkoimme koulutuspäivän rungon työstämistä ja lopullisen version hyväksytimme varhaiskasvatuspäälliköllä ennen koulutuspäivää.

Koulutuksessa jaettu luentomateriaali rakennettiin siihen muotoon, että sen perusteella koulutuspäivässä kerrottu informaatio olisi mahdollisimman helposti jaettavissa eteenpäin työyksikön muille työntekijöille, jotka eivät koulutukseen osallistuneet. Materiaalia tulostettiin koulutuspäivään osallistujille ilmoittautumismäärän mukainen kappalemäärä. Samassa johtoryhmän tapaamisessa keskustelun yhteydessä syntyi ajatus perustaa liikuntavastaavien ryhmä varhaiskasvatukseen. Ryhmän vetäjänä toimisi varhaiskasvatuspäällikkö ja ryhmä kokoontuisi neljännesvuosittain. Jokaisesta päiväkodista päätettiin valita kaksi nimettyä liikuntavastaavaa, jotka vastaisivat Ilo kasvaa liikkuen - ohjelman toteuttamisesta verkossa sekä olisivat päiväkodeissaan enemmän perehtyneitä aiheeseen. Sovittiin, että ainakin liikuntavastaavat osallistuvat koulutukseemme. Jatkossa varhaiskasvatusyksiköiden liikuntavastaaville voidaan järjestää kohdennettua koulutusta lasten liikuntakasvatuksesta.

6.4 Koulutuspäivän kulku

Koulutuspäivä toteutettiin 25.2.2016 klo 13–16 Varkauden kirjaston auditoriossa. Koulutuspäivään ilmoittautui etukäteen 29 henkilöä, paikalle tuli 23 henkilöä. Mukana oli päiväkotien esimiehiä, kaikkien päiväkotien liikuntavastaavat, perhepäivähoitajia ja lisäksi muuta varhaiskasvatushenkilöstöä. Halusimme rakentaa koulutuksesta teemamme mukaisesti osallistavan, joten luentomateriaalin

lisäksi osallistujat saivat osallistua toiminnallisiin osuuksiin, joiden lähteet löytyvät koulutuksen luentomateriaalista. Kerroimme luennon aikana useita käytännön esimerkkejä lasten osallistamisen mahdollisuuksista omien kokemusten sekä aiemman kuntoutuspuolen työkokemuksen perusteella toimintaterapeutin näkökulmasta. Visuaalisille oppijoille näytimme kaksi videota Valon verkkosivustolta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta esimerkkinä erilaisista lasten liikuntaleikeistä. Koulutukseen osallistujat pääsivät itse osallistumaan liikkumalla Fröbelin palikoiden Hedelmäsalaattilaulun merkeissä. Hedelmäsalaatti valikoitui sen perusteella, koska johtoryhmän toiveesta “kahvitauko” oli hedelmä- ja vesitauko. Toisen kerran osallistujat pääsivät liikkumaan ryhmätehtävän purussa: tehtävän kirjalliset vastaukset palautettiin eri puolelle auditoriota tietyn värikoodin mukaan. Päivän päätteeksi osallistujat pääsivät kokeilemaan satuhierontaa toisilleen. Satuhieronta otettiin mukaan esimerkkinä rauhoittavasta toiminnasta. Satuhieronta-menetelmä on koottu kirjaksi pari vuotta sitten, ja satuhieronnasta on tulossa keväällä koulutusta Varkaudessa. Päivän lopuksi kerättiin palautetta koulutuspäivästä kouluttajille, palaute löytyy koulutuspäivän diamateriaalin lopusta (LIITE 4. Koulutuksen diamateriaali)

6.5 Palaute koulutuspäivästä

Saamamme kirjallinen palaute koulutuspäivästä oli hyvin myönteistä. Aihe koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Koulutuspäivän sisältö koettiin sopivan tiiviiksi, selkeäksi ja jopa erinomaiseksi paketiksi. Toiminnalliset harjoitteet, esim. satuhieronta olivat mukavia. Moni koki saavansa uutta innostusta ja välineitä työhön. Kouluttajat koettiin innostavana ja asiantuntevina. Kahdessa palautteessa olisi toivottu enemmän ohjeistusta nettisivujen käyttöön ja yhdessä toivottiin enemmän käytännön vinkkejä päiväkodin siirtymätilanteisiin. Koulutuspäivässä ryhmätyönä tehty tehtävä purettiin lyhyesti. Tarkempi tehtävän sisältö otetaan esille ensimmäisessä liikuntavastaavien tapaamisessa. Perhepäivähoidon ohjaaja esitti koulutuspäivän aikana toiveen järjestää perhepäivähoidon työtiimille vastaavan sisältöinen koulutus, tästä kieltäydyimme vedoten aikatauluihin ja opinnäytetyön

resursseihin. Keskustelun seurauksena sovimme, että toimitamme koulutuspäivän materiaalin sähköisessä muodossa ohjaajille.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja määrään on havahduttu valtakunnallisesti aivan viimeisten vuosien aikana ja tämän seurauksena aiheesta on tutkittu monipuolisesti viimeisen viiden vuoden aikana. Kiinnostuksemme aiheeseen kumpusi työelämän haasteista: kummallakin meistä on vuosien työkokemus alle kouluikäisten lasten parissa työskentelystä varhaiskasvatuksessa ja kuntoutuksessa. Lähtiessämme perehtymään opinnäytetyömme aiheeseen huomasimme varhaiskasvattajien ja vanhempien helposti ajattelevan, että lapset liikkuvat riittävästi. Tunnistimme kyseisen ajattelumallin myös itsestämme, vaikka koemme olevamme lapsilähtöisiä ja kuntoutusmyönteisiä kasvattajia. Kirjallisuudesta löytyi selitys tälle ajatusharhalle: tämän hetkinen tutkimustieto osoittaa sen, miten eri mittausmenetelmillä saadaan toisistaan täysin poikkeavat tulokset, vaikka mittauskohde olisi sama. Yksi tavoitteemme oli saada tämä ”yleinen harha” Varkauden varhaiskasvatushenkilöstön tietoisuuteen ja auttaa sitä kautta pohtimaan lasten lisää liikuttamisen tärkeyttä.

7.1 Opinnäytetyön prosessin arviointia

Kehityspainotteiselle opinnäytetyölle oli Varkaudessa selkeä tilaus, varhaiskasvatuspäällikkö toi esille ajankohtaisen tiedon jakamisen tärkeyden päiväkotien henkilöstölle. Hän toi esille uudistuneen varhaiskasvatuslain ja sen tavoitteet; uudessa opetussuunnitelmassa painotetaan entistä enemmän toiminnallisuutta ja lasten osallisuutta. Hän oli kuullut valtakunnallisesta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta, jonka sisältöön ja taustoihin kehotti meitä paremmin perehtymään. Opinnäytetyön tekijöiden arvioitavaksi jäi se, millä tavalla aiheesta tuotaisiin varhaiskasvattajien tietoisuuteen. Toiveena oli toimia nopeassa aikataulussa, sillä Varkaus oli ilmoittautumassa loppuvuoden 2015 aikana Ilo Kasvaa liikkuen- ohjelmaan kuntatoimijana ja henkilöstö haluttiin ajan tasalle mahdollisimman pian. Mielestämme koulutuspäivän pitäminen soveltui parhaiten tiedonjakamiseen ja nopea toiminta sopi myös meidän henkilökohtaisen opintojen

aikatauluihin. Tiivis yhteistyö työn tilaajan kanssa mahdollisti nopeatahtiset aikataululliset ja käytännön järjestelyt kehityshankkeen etenemiseksi.

Koulutuksen suunnitteluun sisältyi laatia henkilöstölle materiaalipaketti koulutuksen sisällöstä, jonka kävimme esittelemässä Varkauden varhaiskasvatuksen johtoryhmälle kolme viikkoa ennen koulutuspäivää. Tuossa palaverissa keskustelun yhteydessä nousi idea nimetä kuhunkin yksikköön kaksi liikuntavastaavaa, keiden ainakin mahdollistettiin koulutukseen osallistuminen. Osallistumisemme varhaiskasvatuksen johtoryhmään tuotti keskustelun, jonka seurauksena päätettiin koulutuspäivässä määritellä kullekin Varkauden varhaiskasvatusyksikölle kaksi nimettyä liikuntavastaavaa. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten kehityspainotteinen yhteistyö tuottaa sellaista hedelmää, jota ei ole alun perin suunniteltu. Liikuntavastaavat saatiin nimettyä kuhunkin päivähoitoyksikköön ennen koulutusiltapäiväämme ja he pääsivät kaikki osallistumaan koulutukseen. Jatkossa liikuntamyönteisyyttä ja uusinta tietoa tuodaan päivähoiton kentälle heidän kauttaan esim. koulutusten muodossa. Heidän vastuulleen sovittiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman verkkotyöskentely kussakin varhaiskasvatusyksikössä.

7.2 Pohdintaa Ilo kasvaa liikkuen ohjelmasta

Tutustuessamme uusimpiin lakeihin, Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan ja aiempiin tutkimustuloksiin huomasimme näiden liittyvän kiinteästi toisiinsa. Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman taustalla on huoli lasten vähäisestä liikkumisesta, joka on saatu todennettua tuoreilla tutkimuksilla. Mielestämme Ilo kasvaa liikkuen – ohjelmassa painottuu fyysisen aktiivisuuden lisäksi osallisuuden näkökulma. Ohjelma tuo käytännön vinkkejä esimerkiksi vanhempien ja lasten osallisuuden lisäämiseksi. Lapsen osallisuuden lisääminen on kirjattu myös uuden varhaiskasvatuslain tavoitteisiin. Prosessin aikana pohdimme, miten on mahdollista työskennellä vuosia varhaiskasvatuksessa ja olla saamatta näitä ajankohtaisia aiheita tietoonsa. Tulimme siihen tulokseen, että arki varhaiskasvatuksessa on niin kiireistä, ettei kasvattajalle jää juurikaan aikaa paneutua valtakunnallisiin linjauksiin ja

tutkimustuloksiin, ellei esimies toisin määrää. Opinnäytetyömme aikana keskustellessamme varhaiskasvattajien kanssa (koulutusiltapäivässä ja muissa yhteyksissä) olemme huomanneet, ettei esimerkiksi Valo järjestönä tai Valon verkkosivusto (sport.fi) ole varhaiskasvattajille yleisesti tuttu, jonka vuoksi halusimme sisällyttää näistä kohtalaisen laajan osuuden opinnäytetyömme teoriaosuuteen ja koulutuspäivään. Entinen Nuori Suomi järjestö tunnetaan edelleen kentällä Valo ry:tä paremmin. Aiheen tärkeys ja varhaiskasvatuksen hektisen arjen huomioiden koimme opinnäytetyömme aiheen merkittävänä ja hyödyllisenä. Kokemus aiheen merkittävyydestä itselle ja varhaiskasvatuspäällikön antama tuki helpottivat myös työskentelyämme ja aikatauluissa pysymistä.

7.3 Onnistunut koulutuspäivä

Kokosimme mielestämme hyvin onnistuneen koulutuspäivän materiaalin. Materiaali vastasi työntilaajan pyyntöön henkilökuntaa motivoivasta ja tietoa lisäävästä aineistosta. Lisäksi pystyimme ilman suurempaa vaivaa keräämään työn tilaajan toiveesta materiaalia, jonka avulla kehityshankkeen eteneminen mahdollistuu helpommin varhaiskasvatuksen esimiesten ja päivähoitoyksiköiden liikuntavastaavien käytössä. Koulutuspäivässä koettiin yhdessä tietojen jakamisen iloa esimerkiksi pohtimalla sitä, miten perinteisesti liikuntatoiminta varhaiskasvatuksessa sijoitetaan ulkoiluihin tai sisälle saliin. Mietittiin vaihtoehtoja, millä eri tavoin lapsi voi liikkua muissakin päiväkodin tiloissa ja ohjattujen tuokioiden ulkopuolella. Koulukseen pääsivät osallistumaan kaikki liikuntavastaavat ja lisäksi osa esimiehistä ja muuta henkilöstöä, yhteensä 23 henkeä.

Koulutuksessa jaettava materiaalipaketti sisälsi nykytila kyselyn tulokset, tutkimustietoa ja Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman käyttöön oton pikaoppaan kirjallisessa muodossa. Materiaalipaketti laadittiin PowerPoint- muotoon ja luovutettiin työn tilaajan sekä Valo ry:n vapaaseen käyttöön vastaavanlaisissa koulutuksissa. Opinnäytetyömme tässä vaiheessa tiedämme, että laatimamme aineisto on ainakin kerran käytössä uudestaan Varkauden varhaiskasvatuksen

perhepäivähoidon koulutuksessa. Koulutuksessa ja koulutusmateriaalissa halusimme painottaa ohjelman käyttöön oton ensiaskeleita, jotta liikuntavastaajien aloittamisen kynnyksessä arjessa helpottuisi.

Mielestämme saavutimme opinnäytetyömme tavoitteet hyvin, pystyimme jakamaan toivotut tiedot Varkauden varhaiskasvatuksen henkilöstölle koulutusiltapäivän muodossa keskustellen ja myös kirjallisesti. Koulutuspäivä oli hyvä valinta tiedon nopeaan lisäämiseen: kerätyn palautteen perusteella saimme luotua iltapäivään asiantuntevan ja innostavan ilmapiirin. Osallistujat lähtivät hyvin mukaan keskusteluun. Koulutuspäivässä sovittiin myös liikuntavastaavien ensimmäinen tapaaminen huhtikuulle varhaiskasvatuspäällikön johdolla. Tapaamisen sopiminen nähtiin tärkeäksi ohjelman jatkuvuuden kannalta Varkaudessa. Kirjaston nettiyhteys toimi odotettua hitaammin, joten Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nettisivujen näyttäminen oli epämieliseksi hidasta, tuossa hetkessä päätimme näyttää lyhyesti tärkeimmät pääkohdat ohjelmaan alkukirjautumisen helpottumiseksi

7.4 Jatkotutkimusaiheet ja opinnäytetyön riskit

Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa kuulla mitä Varkauden varhaiskasvatukselle kuuluu esim. vuonna 2020. Onko tuossa vaiheessa saavutettu uudenlainen toimintakulttuuri ja voitu hakea Ilo kasvaa liikkuen ohjelman viimeisintä vaihetta: laatutunnustusta onnistuneesta liikuntakulttuurin myönteisestä muutoksesta. Toinen mahdollinen jatkotutkimusaihe olisi hyödyntää nykytila-kyselymme tuloksia ja laatia syvällisempää kehitystarpeen kuvausta Varkauden varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön. Vertailupohjaksi tälle kuvaukselle voisi kerätä uudet vastaukset nykytila-kyselyyn.

Opinnäytetyömme on luonteeltaan uuden ja pitkäkestoisen toimintakulttuurin alulle saattamista valmiin ohjelman avulla. Työmme lähtökohta on ajankohtaisiin tutkimuksiin pohjautuva, ei niinkään päiväkotiyksiköiden taholta nouseva. Valon liikunnallistamisen asiantuntija Heli Ketolan (henkilökohtainen tiedonanto

7.9.2015) mukaan prosessin kesto vaihtelee: alusta loppuvaiheeseen voi kestää esimerkiksi kahdesta viiteen vuotta. Ketola painottaa, että Ilo kasvaa liikkuen - ohjelmaan sitoutuminen on pitkäjänteistä kehitystyötä, jota kukin yksikkö toteuttaa omassa aikataulussaan. Opinnäytetyömme merkittävin riski on, että prosessi ei etene suunnitelman mukaisesti alkuvaiheen jälkeen. Näkemyksemme (ja tutkimustiedon) mukaan prosessin keskeneräiseksi jäämisen riski pienenee, jos ohjelman toteutukseen ja seurantaan osallistuu varhaiskasvatushenkilöstön lisäksi esimiestaso. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi tapahtuu tehokkaimmin koko varhaiskasvatuskentän sitouttamisella; pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön. (Valo ry 2015, 11.) Mielestämme huomioimme tämän riskin pienentämistä kaikilla mahdollisilla keinoilla (asiasta avoimesti keskustelu sekä esimiesten kuin varhaiskasvattajien kanssa, yksityiskohtainen ohjelman käyttöönottomateriaali kirjallisessa ja pdf-muodossa, liikuntavastaavien nimeäminen, lisämateriaalin kerääminen työyksiköiden käyttöön), joita meillä tässä aikataulussa oli käytettävissä.

Yhtenä opinnäytetyön riskinä näemme sen, ettei verkostotyö lähde toteutumaan ohjelman suunnitelman mukaisesti. Verkoston toiminnan tukimateriaaliksi on laadittu kolmen eri tason työkirjoja: Kuntatyökirja Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman rakentamiseen, Johtajan työkirja Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman mahdollistamiseen ja Varhaiskasvattajan työkirja Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman toteuttamiseen. Muita tukimateriaaleja ovat mm. seminaarit, parisparraus ja Pienet askeleet! - työkalu. (Valo ry 2015, 53.) Verkostotyön epäonnistumisen syynä voi olla muun muassa tarvittavien resurssien ja motivaation puute.

7.5 Ammatillinen kasvu

Lähtiessämme aloittamaan opintoja sosionomi-lastentarhanopettajaksi oli molemmilla tavoitteena saada uusinta tietoa varhaiskasvatuksesta sekä saada pätevyityspohjaa mahdollisille jatko-opinnoille. Tämä on opinnäytetyön tiimoilta onnistunut hyvin. Silmät ovat avautuneet lasten liikkumisen tärkeyden lisäksi mm. lasten ja vanhempien osallisuudelle. Eri lähdekirjallisuuteen

tutustuessa olemme huomanneet kuinka kasvattajan rooli on muuttunut edellisistä opinnoista 90-luvulta entistä lapsilähtöisemmäksi ja läsnä olevammaksi. Töihin tullaan nykyisin olemaan aidossa vuorovaikutuksessa lasten kanssa, eikä keskustelemaan toisten aikuisten kanssa: nämä kaikki ovat mielestämme tervetulleita muutoksia alalle. Tiedon lisääntyminen varhaiskasvatuksesta ja sen ajankohtaisista muutoksista on vaikuttanut suuresti ammatilliseen kasvuamme. Ilo kasvaa liikkuen on tuonut uusia kipeästi kaivattuja näkökulmia työhön, jossa ennen painotettiin lapsiryhmien ”istuttamista” ryhmän hallitsemiseksi. Nykyisen tutkimustiedon valossa ymmärretään, että hyvinvoiva lapsi tarvitsee liikkumista ja liikkuvaa lastakin on mahdollista hallita turvallisesti. Esimerkiksi päiväkodissa aamupiiristäkin voi tehdä toiminnallisen riittävällä tilojen ja toimintojen suunnittelulla ja osallistamalla lapsia ideointiin. Lyhytjännitteisen lapsen on helpompi osallistua toimintaan, kun hän saa purkaa energiaansa keskittymisjaksojen välissä tai tehdä kynähommia vaihtelevissa asennoissa esimerkiksi lattialla päinmakuulla.

Opiskelut ovat vaikuttaneet toisen opiskelijan ammatilliseen kasvuun siinä määrin, että hän on jopa huomannutkin olevansa oikealla alalla, kun saa tehdä töitä uudella ja tutkitusti hyödyllisemmällä tavalla. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee Varkauden varhaiskasvatuksessa ja on opinnäytetyön myötä saanut lasten liikunnan kehitysvastaavan aseman varhaiskasvatuksen kentällä Varkaudessa. Tämän aseman myötä hän pääsee osallistumaan valtakunnallisiin koulutuksiin ja pystyy koordinoimaan ja auttamaan ohjelmassa etenemistä myös muiden kuin oman työyksikkönsä jäseniä. Näyttää vahvasti sille, että opinnäytetyömme onnistui tavoitteessa: ilo lähti liikkuen kasvamaan Varkaudessa. Opinnäytetyömme myötä henkilöstö sai uutta tietoa ja innostusta lasten omatoimisen liikunnan ja liikunnan ilon lisäämiseen työyksiköissään. Lapsilla on oikeus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin!

LÄHTEET

Alila, Kirsi 2016. Laki varhaiskasvatuksen toimintakäytännöissä –mikä muuttuu ja miten. Varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutuspäivä. 30.1.2016. Varkaus.

Anne Kumpulainen, henkilökohtainen tiedonanto, 11.8.2015.

Asanti, Riitta & Sääkslahti Arja. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa 2010. Teoksessa Riitta Korhonen; Marja-Leena Rönkkö & Juli Aerila (toim.) Pienet oppimassa. kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.

Gjerstad, Eevastiina 2015. Kuka on kukkulan kuningas? Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jämsä-Taskinen, Annukka & Kurvi, Päivi 2010. Lapsen luontainen tapa liikkua ikäkausittain. Teoksessa Pienet lapset liikkeelle. Kuopion kaupunki. Vapaa-ajankeskuksen, päivähoidon ja avohoidon yhteistyösuunnitelma. Käsikirja. Kaste-ohjelma/ LapsiKuopio –hanke 2008-2010. 6-12.

Heli Ketola, henkilökohtainen tiedonanto, 7.9.2015.

Kalaja, Sami & Sääkslahti, Arja 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus & Koululiikuntaliitto KLL ry. Seinäjoki: I-print Oy

Ketola, Heli & Korhonen, Nina 2015. Luento. Ilo kasvaa liikkuen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma – Ilo kasvaa liikkuen –seminaarissa 11.11.2015. Kuopio: Microtekniä.

- Kokljuschkin, Mikael 2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tampere: Tammi.
- Kranowitz, Carol 2004. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Neljäs uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laki liikunnasta 390/2015. 10.4.2015. Viitattu 17.10.2015.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Laki varhaiskasvatuksesta 1973/36, 19.1.1973. Viitattu 17.10.2015.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Laps Suomen seuranta tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnan seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkoti- ja kouluympäristöllä. Viitattu 11.1.2016.
<file:///G:/Lasten%20ja%20nuorten%20fyysisen%20aktiivisuuden%20arviointi%20%E2%80%93%20menetelm%C3%A4t%20puntarissa%20%20Tuhat-tutkimustietoj%C3%A4rjestelm%C3%A4%20-%20Helsingin%20yliopisto.htm>
- Laukkanen, Arto; Finni, Taija; Pesola, Arto & Sääkslahti, Arja 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen-mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6), 47-52.
- Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 13.3.2016. <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hyvät-kaytannot/varhaiskasvatuksen-liikunnan-suositukset>
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarvijärvi: Offset.

- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Kolmas painos. Sarja: hyvä lapsuus. Lasten keskus. Tampere: Tammi.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PSkustannus.
- Reunamo, Jyrki (toim.), 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sievänen, Harri 2013. Liikkumaton liikkuja ilmi -kysymällä vai mittaamalla? Liikunta ja Tiede 50 (6), 19-22.
- Soini, Anne 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaisi lisää liikkumista. Liikunta & Tiede 52 (1), 11-13.
- Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, Arja; Soini, Anne; Mehtälä, Anette; Laukkanen, Arto & Iivonen, Susanna 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. Liikunta & Tiede 50 (2-3), 27-31.
- Takala, Katri 2015. Päiväkodin liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen. Liikunta ja Tiede 52 (1), 15-16.
- Terveyden - ja hyvinvoinnin laitoksen Lasten terveysseurantatutkimus (LATE) 2010. Viitattu 13.1.2016.

<https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>

Turja, Leena 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valo ry. i.a. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio verkossa. Viitattu 18.10.2015. <http://www.sport.fi/valo>.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Viitattu 8.1.2016.

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721->

[Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf).

Varkauden kaupunki. Viitattu 7.1.2016.

<http://varkaus-fi-bin.al-done.fi/@Bin/f9cad96e58595577847e00da2a6f2f63/1452168452/application/pdf/4733508/varhaiskasvatussuunnitelma%202014.pdf>

Valon julkaisusarja nro 1/2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

LIITE 1. Nykytila- kysely

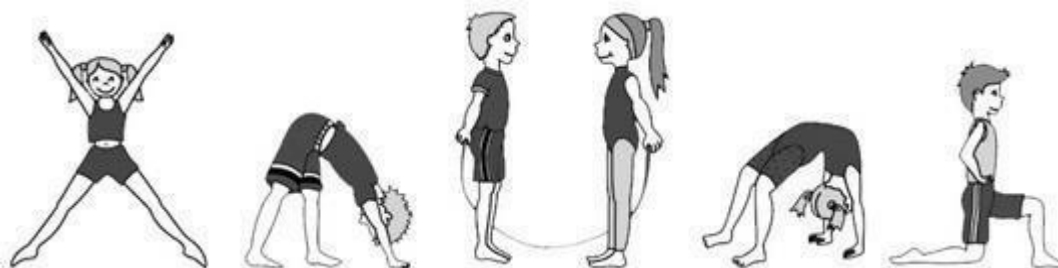
PÄIVÄHOIDON YKSIKÖN KUVAUS LASTEN LIIKKUMISEN NYKYTILASTA

Päivähoidon yksikkö: (tässä oli lueteltuna Varkauden varhaiskasvatusyksiköt, vastaus ympyröimällä)

Ympyröi jokaisen kysymyksen oikealta puolelta numero, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi asian tärkeydestä. Käytä taulukon ylärivillä olevaa asteikkoa.

	Tärkeys				
	Ei kuvaa	Kuvaa huonosti	Kuvaa jonkin verran	Kuvaa melko hyvin	Kuvaa erittäin hyvin
1.Lapsilla on yksi ohjattu sisäliikuntatuokio viikoittain.	1	2	3	4	5
2. Lapsilla on yksi ohjattu ulkoliikuntatuokio viikoittain.	1	2	3	4	5
3. Liikuntavälineet ovat vapaasti lasten käytettävissä osastolla.	1	2	3	4	5
4. Liikuntavälineillä on osastolla oma säilytyspaikka.	1	2	3	4	5
5. Lapsilla on sisätiloissa paikka luvalliseen roikkumiseen.	1	2	3	4	5
6. Lapsilla on sisätiloissa paikka luvalliseen hyppimiseen.	1	2	3	4	5
7. Lapsilla on sisätiloissa paikka vapaaseen rauhoittumiseen.	1	2	3	4	5
8. Osaston tilat ovat aikuisen helposti muunneltavissa esim. tempurataa varten.	1	2	3	4	5
9. Lapset pystyvät vaikuttamaan liikuntatuokion sisältöön.	1	2	3	4	5
10. Lapset liikkuvat aktiivisesti kaksi tuntia päivähoitopäivän aikana.	1	2	3	4	5
11. Ryhmän aikuisilla on riittävästi aikaa liikunnan suunnitteluun työpäivän aikana.	1	2	3	4	5
12. Oman ryhmäsi lapset saavat riittävästi päivän aikana aktiivista liikuntaa.	1	2	3	4	5
13. Päivähoitopaikkamme pihäsäännöt ovat liian turvallisuushakuiset (rajoittavat vapaata motorista kehitystä).	1	2	3	4	5
14. Olen valmis osallistumaan päivähoitopaikkamme pihäsääntöjen uudistamiseen lasten liikunnan lisäämiseksi.	1	2	3	4	5
15. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) sisältö on minulle tuttu.	1	2	3	4	5

LIITE 2. Saatekirje nykytila -kyselyyn



Hei varhaiskasvattaja!

Teemme Varkauden kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstölle opinnäytetyönä koulutuspäivän, jonka koostamme tämän kyselyn avulla. Opinnäytetyömme on tilaustyö, mitä koordinoi varhaiskasvatuspäällikkö Anne Kumpulainen. Opinnäytetyömme on osa laajempaa Ilo kasvaa liikkuen-hanketta, johon kaupunki on ilmoittautunut mukaan. Työmme tavoitteena on suorittaa päivähoiton yksiköiden lähtötason kuvaus henkilöstölle suunnatun kyselyn avulla. Koulutuspäivä on suunniteltu toteutettavaksi maaliskuun 2016 aikana. Koulutuspäivässä esitetään tämän kyselyn tuloksia, esittelemme ajankohtaista tutkimustietoa lasten liikkumisesta päivähoitossa sekä uudistuvaa varhaiskasvatuslainsäädäntöä.

Pyydämme ystävällisesti päivähoitoyksikköenne kaikkia työntekijöitä täyttämään oheisen kyselylomakkeen ympäröimällä sopivimman vaihtoehdon. Kyselylomakkeet jaetaan päivähoiton yksiköihin viikolla 47 ja pyydetään jättämään täytettynä sisäiseen postiin 4.12.2015 mennessä osoitteeseen: Satu Remes / Kankunharjun päiväkot.

Yhteistyöterveisin, Satu Remes ja Katja Laurén sosionomi-lastentarhanopettaja

AMK – opiskelijat

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki

Lapsella on oikeus fyysisesti aktiivisiin leikkeihin - Ilo kasvaa liikkuen Varkaudessa

Torstaina 25.2.2016 klo 13.00-16.00

Varkauden kirjaston
auditorio
os: Osmajoentie 1,
78200 Varkaus

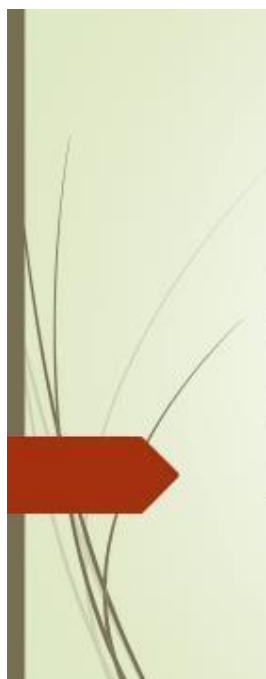
Koulutuksessa esitellään ajankohtaista tutkimustietoa lasten liikkumisesta, käydään läpi Varkauden varhaiskasvatuksessa toteutetun nykytilan kyselyn tuloksia sekä tutustutaan Ilo kasvaa liikkuen -materiaaliin verkossa.

Koulutukseen kutsutaan koko varhaiskasvatuksen henkilöstö.

Kouluttajina toimivat sosionomi-lastentarhanopettajaopiskelijat Satu Remes ja Katja Laurén osana opinnäytetyötä.



LIITE 4. Koulutuksen diamateriaali



LAPSELLA ON OIKEUS FYYSISESTI AKTIIVISIIN LEIKKEIHIN

-ILO KASVAA LIIKKUEN VARKAUDESSA

SATU REMES JA KATJA LAURÉN



2 Orientaatiovideo aiheeseen: pihaleikkiä

- ▶ <http://www.sport.fi/videot>
 - ▶ Lapset ja nuoret
 - ▶ Ilo liikkua

3

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Opinnäytetyön lähtökohdat ja yhteistyökumppanit
- Aiempia tutkimustuloksia lasten liikunnasta Suomessa
- Teoria
- Ilo Kasvaa Liikkuen- ohjelman käyttöönotto
- Hetki liikuntavastaaville
- Nykytila-kyselyn tulokset

4

KOHDERYHMÄ VARKAUDEN VARHAISKASVATTAJAT

- Koulutuspäivä on osa kehittämispainotteista opinnäytetyötämme Varkauden kaupungin varhaiskasvatukselle. Tilaajana Varhaiskasvatuspäällikkö Anne Kumpulainen.
- Työmme tilaajaksi määräytyi koko Varkauden kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstö, lukuun ottamatta "pienen koulujen" henkilöstöä (Varkaudessa kouluilla toimivat esiopetusryhmät ja alakoulun 1-2. luokat muodostavat koululle ns. pienen koulun).
- Varkauden kaupungissa on kuusi päiväkotia sekä avoin päiväkotijärjestelmä ja perhepäivähoidon toimintayksiköitä. Yhteensä henkilöstöä on näissä n. 162 työntekijää.

5

OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

- Herättää varhaiskasvattajia **pohtimaan lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä** päivähoidossa.
- Herättää kasvattajien **mielenkiintoa** lasten omaehtoisen liikunnan lisäämistä kohtaan.
- Tavoitteeseen sisältyy liikuntakasvatuksen **kehittämistarpeiden kuvaaminen** Varkauden varhaiskasvatuksessa.

6

YHTEISTYÖKUMPPANINA VALO RY

- Valo = Valtakunnallinen liikunta ja urheiluorganisaatio ry
 - Suomen liikunnan ja urheilun, Nuoren Suomen ja Suomen kuntoliikuntaliiton vuonna 2012 perustama urheilujärjestö.
 - Varsinaisina jäseninä on 88 jäsenjärjestöä. Näistä 57 on valtakunnallista ja 15 alueellista jäsenjärjestöä sekä 16 kumppanuus jäsentä.
 - Valon tavoite on liikuttaa kaiken ikäisiä.
<http://www.sport.fi/valo/mita-teemme>
 - Valo-talo sijaitsee Helsingin Pasillassa.
 - Valon ylläpitämä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma julkistettiin maaliskuussa 2015.



7

AIEMMAT TUTKIMUSTULOKSET

- Alle koulu-ikäisten **lasten liikunnan määrää ja laatua on alettu tutkia valtakunnallisesti vasta aivan viime vuosina.**
- **Ongelmana mittausmenetelmien kirjavuus.** Eri menetelmillä saadaan erilaisia tuloksia. Liikunnan määrä näyttää selkeästi suuremmilta subjektiivisilla mittausmenetelmillä (havainnointi, kysely ja päiväkirja) kuin objektiivisin menetelmin (kiihtyvyyssmittari). (Laps Suomen seuranta i.a; Soini 2015, 11,13.)
- **3 v iässä yksilölle tyypillinen liikunta-aktiivisuus alkaa vakiintua,** joka jatkuu aikuisuuteen.
- Suomalaisen kolmivuotiaiden lasten kokonaisaktiivisuus on päivähoitossa intensiteetiltään pääosin matalatehoista.
 - **Päiväkotipäivästä vain noin kaksi prosenttia kuluu vähintään kohtuullisesti kuormittavaan leikkiin.** Kohtuullisesti rasittavalla tai rasittavalla tarkoitetaan sykettä kohottavaa ja hikoilua aiheuttavaa, ns reipasta liikuntaa ja leikkiä. (Soini 2015, 11-12; Sääkslahti ym. 2013, 28.)

8

MITTAUSMENETELMÄN MERKITYS TULOSSIIN

- **Lasten terveysseurantatutkimus (LATE 2010)**
 - Aineisto kerätty kyselyllä.
 - 88% kolmevuotiaista ulkoili tai liikkui päivittäin kaksi tuntia.
- **Laps Suomen-tutkimuksella** (toteutettiin vuosina **2003-2010**) selvitettiin 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta.
 - Aineisto ajankäyttöpäiväkirjalla.
 - 40 prosenttia kolmivuotiaista liikkui arkisin vähintään kaksi tuntia päivässä.
- **Soini ym. (2012; Sääkslahti ym. 2013, 28.)**
 - Aineisto kerättiin kiihtyvyyssmittarilla.
 - Yksikään tutkimukseen osallistuneista (0%) kolmivuotiaista ei täyttänyt päivittäistä fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärää.

9

VARHAISKASVATUKSEN LIKUNNAN SUOSITUKSET (2005)

- Lapsen tarvitsee päivässä vähintään **kaksi tuntia reipasta liikuntaa**.
- Liikuntaa tulisi saada harjoitella **päivittäin erilaisissa ympäristöissä** monipuolisesti.
- Lapsilla on **joka viikko yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä ja yksi ulkona**.
- Omaehtoista lasten liikuntaa tuetaan luomalla lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö.
 - Lasten omaehtoista liikunnallista leikkiä päivähoidossa tukee riittävän **kattava perusvälineistö**.
 - Välineiden tulee olla lasten käytettävissä vapaassa leikissä.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ohjataan, että **kasvatuskumppanuuteen kuuluu kysyä lasten liikuntatottumuksista huoltajilta** ja vastaavasti myös kertoa heille lapsen liikuntaan ja päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä asioista.

10

KASVATAJAN ROOLI LIKKUMISESSA

- **Kasvattajan oma asenne ja innostus liikuntaan ovat ratkaisevia** liikuntamyönteisen ilmapiirin saavuttamiseksi päivähoidossa.
- Tärkeää on luoda iloinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa leikin ja kokeilun avulla jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia.
- **Turvallisen liikkumisen opettaminen ei ole liikkumisen kieltämistä**, sen sijaan aikaa käytetään lapsen liikuntataitojen opettamiseen ja havainnoimiseen.
- **Kasvattajan tulisi houkutella lapsi yrittämään**, lapsen osaamattomuus vaatii taitoa saada lapsi yrittämään uudelleen ja uudelleen.
- Lasten huomioiminen, kannustaminen ja rohkaiseminen ovat tärkeitä asioita liikunnallisuuden edistämiseksi. **Esimerkiksi kiipeämään ei pysty oppimaan vain katselemalla kiipeilytelinettä.**

11

OPPIMISYMPÄRISTÖN MERKITYS LIKUNNASSA

- Alle kouluikäisen lasten liikkumisessa ympäristön merkitys on tärkeää.
- **Lapsi mahtuu liikkumaan hyvin pienessäkin tilassa.**
 - Leikkiessään lapsi muokkaa ympäristöään aktiivisesti leikin tarpeiden mukaan.
- **Monipuolinen ympäristö herättää lapsessa halun tutkia ja oppia uusia asioita ja taitoja.**
 - Liikkumiseen houkutteleva ympäristö rakentuu helpoiten vaihtelemalla välineitä ja laittamalla esille välineitä, jotka innostavat esim. tempuratojen rakentamiseen.
 - Tärkeä muistaa myös välineet, jotka mahdollistaa vauhdin tasoittumisen (painavat pallot, liinat/köydet, pahvilaatikot, renkaat pihalla).
 - **Lapsi tarvitsee usein aikuisen tukea turvallisen liikunnallisen leikin rakentamiseen,** ja aikuisen avulla leikit ovat helposti muunneltavissa niin että ne sopivat ryhmähuoneeseen, käytäville, odottelu- ja siirtymätilanteisiin.

12

LASTEN OMAEHTOINEN LIKUNTA

- Tarkoitetaan **spontaania, juuri keksittyä liikuntaa, joka on lasten itsensä määrittelemää.**
- Omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen **vaatii säännöistä sopimista.**
 - Aikuisten yhteinen linjaus sekä lasten ja aikuisten yhteiset sopimukset esim. tiloista, ajankohdasta ja välineiden käytöstä.
 - Useimmiten on kyse liikunnan sallimisesta ja siitä, että lapsia autetaan omien oivallusten alkuun.
 - Ihannetilanteessa liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja he voivat rakentaa itse teline- tai taitoratoja huonekaluista ja vanteista, kävellä purkkijaloilla ja pelata vaikka pehmopallolla.
 - Pupuleikki-esimerkki Kankunharjun päiväkodilla

13

LIIKUNTA-AISTIMUKSET TAITOJEN & OPPIMISVALMIUKSIEN TUKENA

- **Liikunta kehittää motorisia perusvalmiuksia.** Motorinen kehitys etenee yksilöllisesti ja erilaiset valmiudet rakentuvat myös liimittain ja yhtäaikaaisesti. Lapselle on ominaista, että hän harjoittelee väliillä itselleen liian vaikeita asioita, tämä on kehitystä eteenpäin vievä voima.
- **Aistitetojen onnistunut jäsentyminen ja yhdistyminen on koulukypsyyden edellytyksenä.**
- **Havaitseminen, muistaminen ja kieli vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen.** Mitä useampaa aistikanavan aistimuksia lapsi käyttää tutustuessaan ja opetellessaan uutta asiaa, sitä vahvemmat muistijäljet siltä hänelle jää. Liikuntaa voidaan käyttää hyvänä apuvälineenä käsitteiden ja sanojen merkitysten oppimisessa. Erilaisten oppimisen ongelmien taustoista on löydetty vaikeuksien lapsen havaintomotorisissa taidoissa.
- **Liikunta- ja sääntöleikit mahdollistavat lapsella sosioemotionaalisen kehityksen.** Tunteiden säätelyä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tarvitaan yhteisten leikkien sujumiseen. Runsaan fyysisen passiivisuuden tiedetään olevan yhteydessä lapsena alentuneeseen itsetuntoon.

14

Fröbelin palikat: Hedelmä Salaatti

- You Tube:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xikE7Z4C7As>
- Tauko 10 minuuttia

15

ILO KASVAA LIIKKUEN – OHJELMAN SYNTY

- Valo = Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry
- "Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin" – niminen asiantuntijaverkosto perustettiin vuoden 2012 alussa.
 - Verkoston tehtäväksi määriteltiin valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman rakentaminen.
 - Taustalla oli tutkimuksista noussut akuutti tarve ja huoli.
 - Useat viime vuosien tutkimukset todistavat, että lapset eivät liiku riittävästi.

16

ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA

- Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman **tavoite**:
 - **Jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.**
 - Ohjelmassa on huomioitu käytännönläheisesti päivähoitoyksiköiden varhaiskasvatussuunnitelma, valtakunnallinen varhaiskasvatustaki sekä uudistetut varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
 - **Keskeinen päämäärä on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin löytyminen ja toteutuminen koko varhaiskasvatuksen kentällä** (puolet Suomen varhaiskasvatuksesta mukana 2017, kaikki 2020).
 - **Pilotoitu sadoissa suomalaisissa päiväkodeissa.** Kaikki ohjelman tarjoamat työkalut on kokeiltu käytännössä, ja niitä on kehitetty saatujen palautteiden mukaan. Lasten ja vanhempien ääntä on kuultu verkostotyön eri vaiheissa.

17

OHJELMAA OHJAAVAT ASIAKIRJAT

- **YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus Suomeen 1991**
 - Lapsen etu, osallisuus ja liikkumisen oikeus
 - Varoitetaan liiallisesta turvallisuuden tavoittelusta, kiellot ja säännöt eivät saisi estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia fyysisiä rajojaan.
- **Varhaiskasvatulaki 2016**
 - Valmisteilla olevaan lakiin on kirjattu aiempaa laajemmin tavoite lasten liikunnasta sekä tavoite liikunnasta vastaavien tahojen yhteistyölle.
 - Uuteen esiopetussuunnitelmaan on kirjattu vahvasti liikunnan merkitys, sekä sen yhteys terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle liikunnalliselle elämäntavalle.
- **Uusi liikuntalaki 2015**
 - Tavoitteena edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa.

18

ILO KASVAA LIIKKUEN VERKOSSA

www.sport.fi/varhaiskasvatus

- **Tarjoaa konkreettisia keinoja ja työkalukirjasia** sekä varhaiskasvattajille että varhaiskasvatuksen esimiehille.
- **Maksuton** ohjelma etenee valmiiksi suunniteltua reittiä pitkin, jota kukin mukaan lähtevä varhaiskasvatusyksikkö voi kulkea omassa aikataulussaan.
- Tarkoituksena tukea liikkumista niin pienin askelin, että muutos jäisi hanketta tai projektia **pysyvämmäksi toimintakulttuurin muutokseksi**.
- Ohjelmaan ilmoittaudutaan mukaan kunta- tai yksikötasolla.
- **Läpi vieminen kestää vähintään 2-5 vuotta**, riippuen yksikön nykytilasta sekä kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulusta.
- Prosessin loppuvaiheessa mahdollisuus hakea Ilo kasvaa liikkuen – laatutunnusta, jonka kriteerit nousevat varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalta sekä Ilo kasvaa liikkuen ohjelman tavoitekirjauksista.

19

Video: Päivittäiset liikkumisleikit

- ▶ <http://www.sport.fi/videot>
 - ▶ Lapset ja nuoret
 - ▶ Päivittäiset liikkumisleikit

20

OHJEITA ILO KASVAA LIIKKUEN- OHJELMAN NETTISIVUJEN KÄYTTÖÖN

- ▶ Sivustolle kirjaututaan sivuston
 - ▶ www.sport.fi/varhaiskasvatus kauttaoheisen logon kohdalta ->
- ▶ **Sisäänkirjautumiseen tarvitet tunnuks**, jotka saa ohjelmaan ilmoittautumisen jälkeen
 - ▶ käyttäjätunnus: PÄIVÄKODIN NIMI (Esim. kankunharju)
 - salasana: esim. kankunharju1234



21

VALMISTELUT OHJELMAN KÄYTTÖÖNOTOSSA

- Kun olet kirjautunut päiväkodin tunnuksilla
 - Valitse ylävalikosta "ohjelman työtila"
 - Sivun alalaidasta **lataa ja tulosta** [NETTISIVUJEN KÄYTTÖOHJEET \(pdf kuvakaappausin\)](#)
 - Käyttöohje 16 sivua pitkä dokumentti
 - "Nettisivujen käyttöohjeista" löydät seikkaperäiset ohjeet kuinka palauttaa oman päiväkotisi pienen askeleen ja muut käytännön toimet (yhteistyö sparrausparin kanssa, materiaalit, ideat jne.)
- **Ensimmäiseen sisäänkirjautumiseen kannattaa varata aikaa vähintään puoli tuntia.**

22

TYÖSKENTELY SPARRAUSPARIN KANSSA

- Ilmoittautuessanne ohjelmaan, jokaiselle yksikölle on nimetty oma kehittäjäpari = sparrauspari.
- Kehittämistyö etenee kehittämistehtävien palauttamisen lisäksi parisparauksen myötä. Tarkoituksena on, että käyttö vertaiskeskustelua oman sparrausparinne kanssa kehittämistyönne tuloksista.
- Vertaiskeskustelu on olennainen osa arviointia ja kehittämistyön eteenpäin viemistä. **Sparrausparin kanssa käytävälle keskustelulle on mahdollisuus jokaisen vaiheen sivun alareunassa.**
- Jotta parisparaus onnistuu parhaimmalla mahdollisella tavalla, sopikaa tai **nimetkää siihen yksiköstänne henkilöt**, jotka keskustelun toteuttavat käytännössä. Ohjelmassa eteneminen ei ole sparrausparista kiinni ja voitte edetä ohjelmassa molemmat omaa tahtianne.
- Alustalle tallentamanne materiaalit **näkyvät ainoastaan Teille itsellenne sekä kehittäjäparillenne.** Muilla ei ole oikeuksia nähdä tallentamaanne materiaalia.

23

ETENEMINEN VAIHEESTA TOISEEN -NELJÄ ASKELTA

- Ilo kasvaa liikkuen ohjelmaa toteutetaan vaiheittaisen prosessin omaisesti.
- Ohjelman nettisivuilla vaiheesta toiseen pääsee siirtymään
 - 1. Toteuttamalla vaiheessa annetut kehittämistehtävät ja tallettamalla ne sähköiselle alustalle
 - 2. Käymällä "arviointikeskustelun" sparrausparin kanssa
 - Kun nämä toimenpiteet on tehty, yksikölle annetaan oikeudet seuraavaan vaiheeseen
- Ohjelman neljä vaihetta ovat; 1. Oivaltaminen ja liikettä, 2. Toimintatavat, 3. Toimintakulttuuri, 4. Asiakaslupaus ja laatulupaus

24

MATERIAALIA OLEMASSA PALJON

- sport.fi -sivustolla varhaiskasvattajien käyttöön:
<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/varhaiskasvattaja/liikuntavinkit>
- Uutta kirjallisuutta esim.
 - **Satuhieronta.** 2014. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Sanna Tuovinen.
 - **Loruloikkia.** 2015, Elina Pulli.

25

HETKI LIKUNTAVASTAAVILLE

- ▀ Ensimmäisen tapaamisajankohdan sopiminen
 - ▀ Anne ääneen

26

Sana vapaa –vastaa 2-3 hengen porukalla värilliselle paperille

- ▀ Keltainen
- ▀ Violetti
- ▀ Vihreä
- ▀ Punainen
 - ▀ Saat paperin, sinitarran ja kynän
 - ▀ Kirjoitettu vastaus palautetaan seinälle värin mukaan

27

Sana vapaa –vastaa 2-3 hengen porukalla värilliselle paperille

- KELTAINEN:
 - Mitä ajatuksia llo kasvaa liikkuen- ohjelma herättää?
- VIOLETTI:
 - Miten omaehtoinen liikunta toteutuu työyksikössäsi?
 - Tällä hetkellä
 - Tulevaisuudessa
- VIHREÄ:
 - Mitä hyvää omaehtoisen liikunnan lisääminen voi tuoda?
 - Työntekijälle
 - Lapselle
 - Perheelle
- PUNAINEN:
 - Mitä haasteita ohjelman toteuttamisessa voi olla?

28

NYKYTILA -KYSELYN TOTEUTUS

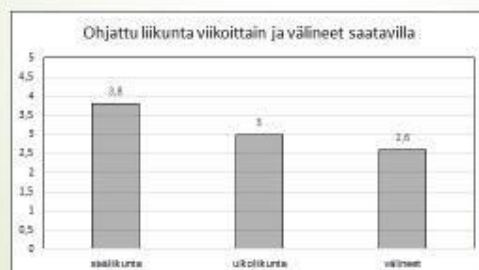
Kysely kartoitti:

- 1) Varkauden kaupungin varhaiskasvatuksen **henkilöstön käsitystä** tämän hetkisestä kuvasta oman **työnsä toimintamahdollisuuksista**.
- 2) **tietämystä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista**.
- 3) **koota** varhaiskasvattajien **asenteita halukkuudesta osallistua keskusteluun** lasten arkiliikunnan lisäämiseksi päivähoidossa.
- Kyselyitä lähetettiin 162 kpl, joista palautui 87 kpl. Vastausprosentti 54 %.
- Huomionarvoista oli se, että 22 vastauksesta oli jäänyt mainitsematta päivähoidon yksikön nimi mitä vastaus koskee; nimettömät vastaukset vääristävät jonkin verran päiväkotikohtaisia tuloksia.

29

OHJATTU LIIKUNTA VIIKOTTAIN JA VÄLINEET SAATAVILLA

- Ohjattu viikoittainen sisäliikuntatuokio toteutuu melko hyvin (3,8).
- Yksi viikoittainen ohjattu ulkoliikuntatuokio toteutuu jonkin verran (3,0).
- Liikuntavälineistö oli vapaasti lasten käytettävissä osastolla vastausten keskiarvolla 2,6.



30

LUVALLINEN HYPPIMINEN, ROIKKUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

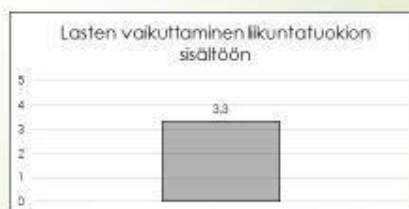
- Näiden toimintojen kautta lasten on mahdollista saada sellaisia aistimuksia, joita lattiatason leikeissä ei saa. Tavanomaisten aistien (kuulo, näkö, haju, maku ja tunto) lisäksi meillä on myös lähi- eli piiloaisteja, joista emme tietoisia.
 - Lähiaisteja ovat liike- ja tasapainoaisti (sisäkorva), asentotuntoaisti (lihakset ja nivelet) sekä tunto (iho). Lähiaistit ovat elintärkeitä lapsen terveelle kehitykselle, niiden toimiessa automaattisesti ja tehokkaasti lapsi pystyy kohdistamaan huomionsa kohti ulkoista maailmaa.
- Rauhoittuminen (3,6)
- Hyppiminen sisällä (3,5)
- Luvallinen roikkuminen (2,9)



31

LASTEN OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAMINEN

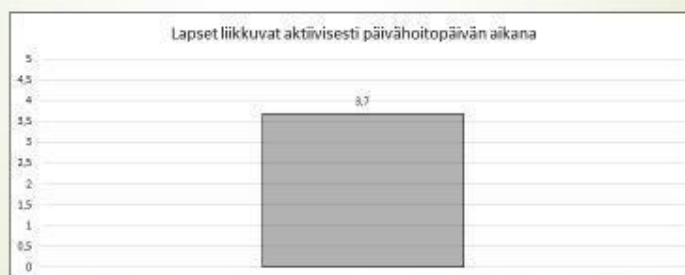
- Pienemmillä lapsilla osallisuus on mukana oloa muiden rakentamassa toiminnassa, jolloin hän voi kokea tulleensa kuulluksi itseään koskevissa asioissa kun hänelle tarjotaan vaihtoehtoja joista saa valita mieluisimman.
- Iän karttuessa edetään laajempaan vaikuttamiseen ja lasten itse ideoimiin toimintoihin, joissa aikuiset toimivat enemmänkin avustajina toteutuksessa.
- Ylintä osallisuuden tasoa edustaa yhteistoiminnallisuus ja tasavertainen aloitteiden teko sekä asioista neuvottelu lasten ja aikuisten kesken.
- Liikuntatuokion sisältöön vaikuttaminen (3,3).



32

LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS PÄIVÄHOIDOSSA

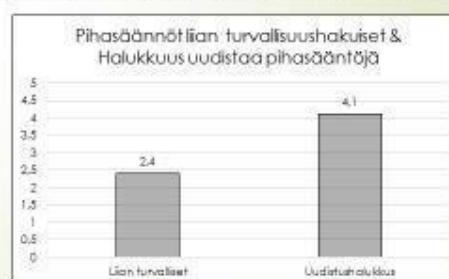
- Varkaudessa lapset liikkuvat melko aktiivisesti kaksi tuntia päivähoitopäivän aikana (3,7).



33

PIHASÄÄNNÖT LIIAN TURVALLISUUSHAKUISET & HALUKKUUS UUDISTAA PIHASÄÄNTÖJÄ

- Ilman sääntöjen kriittistä arviointia rajoja voidaan alkaa asettaa vain niiden asettamisen vuoksi.
 - Aikuisen on pystyttävä ennakoimaan ja estämään tilanteet, joissa lapsi uhkaa loukata itsensä tai muita ihmisiä.
 - Tarvittaessa on hyvä keskustella siitä ovatko jäykät ja kaavamaiset tavat aina tarpeellisia, etteivät ne ole estämässä lapsen tärkeitä oppimiskokemuksia.
- Pihäsäännöt liian turvallisuushakuiset (2,4).
- Kasvattajat valmiita pihäsääntöjen uudistamiseen (4,1).



34

MUUTA TULOKSISTA

- Kyselyn tuloksista on helposti esiin nostettavissa vastanneiden yhteinen kokemus siitä, että liikunnan suunnitteluun on aikaa työpäivän aikana jonkin verran (2,8), tutkimuksissa nähtävillä sama suuntaus.
- Perhepäivähoitajat arvioivat työnsä lasten liikunnan kannalta sujuvimpana:
 - liikuntaa on mahdollista järjestää sisällä ja ulkona päiväkodeja enemmän
 - välineet ovat vapaammin käytettävissä
 - lasten osallisuus toteutuu paremmin
 - liikuntasuositukset toteutuvat paremmin ja niiden sisältö on arvioitu tunnettavaksi paremmin
 - Poikkeutena se, että päiväkodeilla tilojen puolesta on suuremmat mahdollisuudet järjestää luvallinen roikkuma- ja hyppimispaikka

35

LÄHDELUETTELO:

- Laps Suomen seuranta tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden, liikehallinnan ja kunnon seuranta ja selittyminen asuin-, päiväkotij- ja kouluympäristöllä. Viitattu 11.1.2016.
<file:///G:/Lasten%20ja%20nuorten%20fyysisen%20aktiivisuuden%20arviointi%20%E2%80%93%20menetelm%C3%A4%20puntarissa%20-%20Tuhat-tutkimustietoj%C3%A4rjestelm%C3%A4%20-%20Helsingin%20yliopisto.htm>
- Laurén, Katja & Remes, Satu 2016. Lapsilla on oikeus liikunnallisesti aktiivisiin leikkeihin. Ilo kasvaa liikkuen Varkaudessa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö. Julkaistaan 05/2016.
- Soini, Anne 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaisi lisää liikkumista. Liikunta & Tiede 52 (1), 11-13.
- Sääksiähti, Soini, Mehtäiä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen Lasten seuranta tutkimus I.a.

36

KIITOS MIELENKIINNOSTA

- PALAUTE OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA VARTEN
 1. Mitä mieltä olit koulutuspäivän sisällöstä?
 2. Saitko uutta tietoa tai välineitä työhösi?
 3. Saitko tarpeeksi tietoa Ilo Kasvaa Liikkuen – ohjelman käyttöönotosta verkossa?
 4. Mistä olisimme voineet kertoa lisää?
 5. Muuta palautetta.

