

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
2016

Linda Mättö ja Juulia Salminen

LIIKUTA LASTA!

- Menetelmäkansio Turun kaupungin
leikkipuistoihin osana On MovE -hanketta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016 | 61+10

Johanna Gadd

Linda Mättö ja Juulia Salminen

LIKUTA LASTA! - MENETELMÄKANSIO TURUN KAUPUNGIN LEIKKIPUISTOIHIN OSANA ON MOVE -HANKETTA

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsille tulisi järjestää kaksi kertaa viikossa ohjattua liikuntaa ulkona tai sisällä. Sen lisäksi lasten tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Useiden tutkimusten mukaan kyseiset suositukset eivät täyty päivähoitossa vaan tulosten mukaan lapset liikkuvat alle suositusmäärien.

Tämän toiminnallisen kehittämistyön toimeksiantaja oli On Move -hanke ja työelämäyhteistyökumppanina toimivat Turun kaupungin Niilo Oravapuun ja Karvataskun leikkipuistot Varissuon asuinalueella. Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella leikkipuistoissa toteutettavaksi tarkoitettua ohjattua liikunnallista toimintaa viikoittain syksyn ja talven 2015 aikana huomioiden lasten ikä- ja kehitystasot. Sekä oman kehittämistyömme että On Move -hankkeen tavoitteena oli kehittää toimintaa niin, että sen myötä juurrutetaan liikunnallisempia kotouttamisen ja osallistamisen käytäntöjä Turun kaupungin varhaiskasvatuksessa.

Kehittämistehtävämme oli luoda helppolukuinen ja lapsilähtöinen menetelmäkansio, jonka tarkoituksena on helpottaa leikkipuistojen henkilökuntaa liikunnallisen toiminnan suunnittelussa. Havainnoimme ja kokeilimme leikkipuistojen lapsiryhmissä erilaisia liikunnallisia leikkejä, jotka soveltuvat alle kuusivuotiaiden pihaleikeiksi. Lapsiryhmissä soveltuvimmat liikuntaleikit kokosimme menetelmäkansioon, joka jaettiin kehittämistyön päättyessä jokaisen Turun kaupungin leikkipuiston esimiehelle sähköisessä muodossa. Kehittämistyön aikana järjestimme myös liikunnallisen perhetapahtuman, jonka tarkoituksena oli alueen maahanmuuttajalasten ja -perheiden osallisuuden edistäminen.

Kehittämistyömme oli varsin ajankohtainen, sillä Turun kaupunki on määritellyt yhdeksi varhaiskasvatuksen kehittämisen painopistealueeksi lapsen hyvinvoinnin lisäämisen liikunnan avulla. Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu liikunnan merkityksestä varhaiskasvatuksessa, lapsen motorisesta kehityksestä ja sen eri kehityskausista sekä maahanmuuttajaperheiden osallisuudesta.

ASIASANAT:

Avoin varhaiskasvatus, leikkipuisto, liikunta varhaiskasvatuksessa, lapsen motorinen kehitys, maahanmuuttajaperheiden osallisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Child, youth and family work

2016 | 61+10

Johanna Gadd

Linda Mättö & Juulia Salminen

MAKE A CHILD MOVE! – THE METHODS FOLDER FOR THE PLAYGROUNDS IN TURKU AS A PART OF THE PROJECT ON MOVE

According to the recommendations of the early childhood education it should be organized guided exercise outdoors or indoors twice a week. Further it should be offered possibilities to move daily. The purpose of our development work was to increase exercise in the activities of the playgrounds of Turku and to improve and increase the spontaneous exercise and the participation of the immigrant children and their families.

We accompanied the On MovE -project of Turku City. The city representatives were also the applicants of our development work. The aim of the On MovE was to give the ideas to families of spontaneous exercise accomplished independently. This was also one of our development work aims. The ambition of our development work was to plan and organize guided exercise which was carried out every week in the playing parks during the autumn and winter in the year of 2015. The ambition both of our development work and the project named On MovE was to develop the procedure of the early childhood education in Turku to get the occupants used to include sportier policy of the social integration and the participation.

We wanted to test different exercising games suitable for the children at the age of under six to be played at their own home yards. We made the methods folder of these games easy to read, also for the children. The purpose of this methods folder was to ease the work of the playground personnel in organizing exercise for the children. We aimed at the advancing the spontaneous exercise and involvement of the immigrant children and their families.

Our development work proved to be quite topical for the reason that it was also determined one of the main focus areas in the On Move to increase welfare of the children by the help of the exercise. We organized guided exercise at a couple of playgrounds in Turku as a part of our development work. We also examined what kind of exercise would be the most interesting in the future by interviewing parents and children. The theoretical framework of our thesis consists of the significance of the exercise in the early childhood education, the motoric development of the children and the participating of the immigrant families.

KEYWORDS:

Open early childhood education, playground, exercise in the early childhood, the motoric development, participation of the immigrant families

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖ OSANA ON MOVE-HANKETTA	8
2.1 On MovE -hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet	8
2.2 Leikkipuistotoiminta Turun Varissuon alueella	10
2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävä	12
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	15
3.1 Varhaiskasvatuksen liikunnalliset tavoitteet ja suositukset	15
3.2 Liikuntakasvatus alle kouluikäisille lapsille	17
3.3 Toimiva liikunnanohjaus ja hyvä liikuntakasvattaja	20
4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	22
4.1 Motorinen kehitys	22
4.2 Kehityksen eri vaiheet	23
4.3 Clarkin ja Metcalfen vuori -metafora	26
5 MAAHANMUUTTAJAPERHEIDEN OSALLISUUS	29
5.1 Osallisuus	29
5.2 Monikulttuurisuus yhteiskunnassamme	31
5.3 Kotoutumisen edistäminen palvelutarjonnan avulla	33
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	35
6.1 Kehittämistyön eteneminen ja aikataulu	35
6.2 Kehittämistyön menetelmät	38
6.3 Liikuntatuokiot Varissuon leikkipuistoissa	41
6.3.1 Karvataskun leikkipuiston toimintakerrat	41
6.3.2 Niilo Oravapuun leikkipuiston toimintakerrat	44
6.4 Perheiden osallistaminen	46
7 MENETELMÄKANSIO PUISTOTOIMINTAAN	49
7.1 Menetelmäkansion ideointi	49
7.2 Menetelmäkansion työstäminen	50
7.3 Kansion viimeistely ja luovuttaminen	52

8 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA POHDINTA	54
8.1 Tuotoksen arviointi ja kehittämismahdollisuudet	54
8.2 Kehittämisprosessin arviointi	55
8.3 Ammatillinen kasvu	57

LÄHTEET	58
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Liikuntatiedote vanhemmille
- Liite 2. Menetelmäkansion sisällysluettelo
- Liite 3. Menetelmäkansion kuvakortit

KUVAT

Kuva 1. Perhetapahtuman palautelappu.	47
Kuva 2. Esimerkkisivu menetelmäkansiosta.	51
Kuva 3. Menetelmäkansion aloitussanat.	52

KUVIOT

Kuvio 1. Liikunnan tavoitteet (mukailtu: Gallahue 1993, 14).	16
Kuvio 2. Alkeelliset motoriset taidot (mukailtu: Haapala & Vainionpää 2014, 7).	24
Kuvio 3. Motoriset perustaidot (mukailtu: Haapala & Vainionpää 2014, 10).	25
Kuvio 4. Motoriset erityistaidot (mukailtu: Haapala & Vainionpää 2014, 13).	25
Kuvio 5. Vuori -metafora (Koivumäki 2015, 9).	27
Kuvio 6. Kehittämistyön aikataulu ja menetelmät.	36

1 JOHDANTO

Kehittämistehtävämme oli luoda liikunnallinen menetelmäkansio leikkipuistojen henkilökunnan suunnittelun tueksi. Menetelmäkansioon teimme kuvakortit, jotka ovat tukemassa vieraskielisten lasten ohjausta. Teimme Turun Varissuon ja Lausteen alueen leikkipuistoihin liikunnallista puistotoimintaa kolmen kuukauden ajan. Toiminta oli suunniteltu alle kuusivuotiaille ja pyrkimyksenä oli myös saada lasten vanhemmat havahtumaan liikunnan hyödyistä ja mahdollisuuksista. Tarjosimme lapsille monipuolista ja mielekästä liikuntaa, ja menetelmäkansioon kokosimme ne liikuntaleikit, jotka havainnoimme ja koimme näiden leikkipuistolasten motoriikan ja kehitystason mukaan sopiviksi. Liikuntataitojen kehittymisen kriittisin vaihe on päiväkotikäikä sekä alakouluikä. Lapsen kehityksen kannalta olisi myös tärkeää, että lapsi liikkuisi kriittisessä vaiheessa päivittäin monipuolisesti. (UKK-instituutti 2016.)

On MovE-hankkeen toiminnan tavoitteiden mukaisesti järjestimme myös liikunnallisen tapahtuman, jonka tarkoituksena oli saada leikkipuistoissa käyvien perheet, varsinkin maahanmuuttajataustaiset, mukaan yhteiseen liikunnalliseen toimintaan ja tämän myötä lisäämään myös alueen yhteisöllisyyttä. Turun Varissuolla maahanmuuttajien osuus väestöstä on 36% (Pelkonen 2013). Tämän vuoksi on tärkeää tehdä työtä maahanmuuttajataustaisten perheiden osallistamisen vuoksi juuri itäisen Turun asuinalueella.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, joka tehtiin Turun kaupungin On MovE-hankkeen alla. Hankkeen toiminnan tavoitteena oli lisätä ja rikastaa alueen liikuntatarjontaa maahanmuuttajataustaisille lapsille ja perheille erilaisten ohjaustoimintojen ja tapahtumien kautta (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 3). Tehtävänämmme oli osallistaa ja kannustaa maahanmuuttajataustaisia perheitä omaehtoiseen liikuntaan sekä tuoda uusia liikunnallisia näkökulmia Turun kaupungin leikkipuistotoimintaan. Tarkoituksenamme oli lisätä monipuolista liikuntaa lasten arkeen niin ohjatuissa leikkipuistoissa kuin myös kotona. Turun varhaiskasvatuksen painopistealueena onkin ollut liikunta, joten hanke toimi ajankohtaisen ja kohderyhmän tarpeita vastaavan aiheen parissa. Hankkeen

tavoitteena oli lisätä lasten ja lapsiperheiden liikunnallista toimintaa ja tietoutta Turun alueella keskittyen etenkin itäisen Turun asuinalueeseen.

Kehittämistyömme kirjallinen osuus koostuu neljästä eri osiosta. Ensimmäisessä osiossa kerrotaan On MovE-hankkeen lähtökohdista ja sen tavoitteista sekä Turun leikkipuistotoiminnasta. Toinen osio on työmme teoreettinen viitekehys, joka koostuu aiheista: liikunta varhaiskasvatuksessa, lapsen motoriikka sekä osallisuus ja maahanmuutto. Kolmannessa osiossa esittelemme kehittämistyön yksityiskohtaisesti. Lopuksi arvioimme vielä omaa tuotostamme, eli produktia, ja toimintaamme ammattieettisen pohdinnan kautta.

Kehitimmekö jotain innovatiivista ja käytännöllistä leikkipuistoihin? Vastausta voidaan kysyä menetelmäkansion käyttäjiltä. Menetelmäkansio on joka tapauksessa luotu helpottamaan puistohenkilökunnan toimintaa arjessa niin pienten lasten kuin vieraskielisten lasten kanssa. Mielestämme loimme jotain hyödyllistä, mistä on iloa ja apua vielä vuosien päästäkin.

2 KEHITTÄMISTYÖ OSANA ON MOVE-HANKETTA

2.1 On MovE -hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet

Kehittämistyömme oli osa On MovE – Liikuntakerhot Turun maahanmuuttajalasten ja –perheiden kotouttamisen tukena –hanketta, jonka toiminta sijoittui ajalle 1.3.2015-31.12.2015. Hankkeen tavoitteena oli lisätä lasten ja lapsiperheiden liikunnallista toimintaa ja tietoutta Turun alueella keskittyen etenkin itäisen Turun asuinalueeseen. Perheille pyrittiin hankkeen toiminnan aikana antamaan ideoita oma-aloitteiseen säännölliseen perheliikuntaan. (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 3.) Turun varhaiskasvatuksen painopistealueena onkin ollut liikunta, joten hanke toimi ajankohtaisen ja kohderyhmän tarpeita vastaavan aiheen parissa. Hankkeen toiminnan tavoitteena oli lisätä ja rikastaa alueen liikuntatarjontaa maahanmuuttajataustaisille lapsille ja perheille erilaisten ohjaustoimintojen ja tapahtumien kautta (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 3). Yksi hankkeen keskeisimmistä tavoitteista oli myös liikuntatoiminnan avulla saada maahanmuuttajaperheet kokemaan osallisuutta, olemaan osa aktiivista yhteisöä ja ennen kaikkea aktivoitumaan itse (On MovE -hankehakemus 2014, 2).

On MovE –hankkeen tarve pohjautui aikaisemman ToLiVa – Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa –hankkeen käytännön kokemuksiin maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden liikunnallisemman arjen edistämisen tarpeesta (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 3). Turun Liikuntapalvelukeskuksen, Turun ammattikorkeakoulun sekä LiikU:n toteuttama ToLiVa –hanke toteutettiin myöskin Turun itäisellä varhaiskasvatusalueella lokakuun 2013 alusta kesäkuun 2014 loppuun. Kyseisen hankkeen tavoitteena oli tuolloin selvittää, paljonko lapset liikkuvat hoitopäivän aikana ja miten hyvin päivähoitopaikat mahdollistivat lasten liikkumisen. ToLiVa –hankkeen tavoitteena oli myös löytää uusia menetelmiä lasten liikunnallisen toiminnan kehittämiseen. (Arvola 2014, 10-13.) ToLiVa –hankkeen aikana kasvatushenkilöstö toi esille

tarpeen perheiden vapaa-ajanpalveluiden kehittämisestä ja liikunnallisuuteen kannustamisesta.

Turun kaupungin maahanmuuttajien seudullisessa kotouttamisohjelmassa (2014-2017) mainitaan kehittämistoimenpiteinä maahanmuuttajien terveyden, hyvinvoinnin, osallistamisen ja aktiivisuuden vahvistaminen. On MovE –hankkeen tarve pohjautui siis myös osaltaan Turun kaupungin kotouttamisohjelmaan ja siihen liittyviin tavoitteisiin (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 3). On MovE –hanke jatkoi omalla toiminnallaan Euroopan pakolaisrahaston HALATEN –hankkeessa tehtyä kehittämistyötä, joka toteutettiin yhdessä Turun ammattikorkeakoulun ja Siirtolaisuusinstituutin kanssa. HALATEN –hankkeen tavoitteena oli tutkia yksintulleiden alaikäisten maahanmuuttajien kokemuksia. (Siirtolaisuusinstituutti 2015.) On MovE –hankkeen toiminta kytkeytyi myös valtakunnallisesti VALO ry:n lasten liikkumis- ja hyvinvointiohjelman valmisteluun (On MovE -hankehakemus 2014, 2).

Kehittämistyömme ohjautui Turun varhaiskasvatuksen toiveisiin varhaiskasvatuksen leikkihuistotoiminnan kehittämistä Varissuon alueella. Kyseisellä asuinalueella On MovE -hankkeessa olivat mukana päivähoitoyksiköistä Seikonkadun, Piinokankadun, Hintsankujan, Orminkujan, Koukkarinkadun, Karhunaukion sekä Maistraatinpolun yksiköt. Edellä mainittujen päivähoitoyksiköiden lisäksi hankkeen toiminnassa olivat mukana myös Lausteen esikoulu, Lausteen perhetupa, Majanummen perhepäivähoitajat sekä Niilo Oravapuun ja Karvataskun leikkihuistot. On MovE –liikuntakerhoja järjestettiin hankkeen aikana viisi erilaista, joihin osallistuminen oli maksutonta. Liikuntakerhoja olivat MamY on MovE -kerho, joka mahdollisti äitien liikkumisen lasten ollessa hoidossa, kun taas BabY on MovE -kerho oli tarkoitettu äideille ja lapsille yhdessä. KidZ on MovE –kerho oli suunnattu 4-6 –vuotiaille lapsille, Girlz on MovE -kerho 6-10 –vuotiaille tytöille ja BoyZ on MovE -kerho 6-10 –vuotiaille pojille. (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 5-7.)

Turun kaupungin sivistystoimiala toteutti On MovE -hankkeen poikkihallinnollisessa yhteistyössä Turun vapaa-ajanpalvelujen/ Liikuntapalvelukeskuksen kanssa. Muita keskeisiä toimijoita hankkeessa olivat

Littoisten työväen urheilijat ry ja Turun ammattikorkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin tulosalue. Turun sivistystoimi ja vapaa-aikatoimi/liikuntapalvelukeskus mahdollistivat hankkeen taustoittamisen, tiedottamisen sekä asiakkaiden tavoittamisen. Turun ammattikorkeakoulu toimi puolestaan hankkeen koordinoijana ja vastasi järjestettävästä koulutuksesta. Turun ammattikorkeakoulu oli vastuussa myös opiskelijoiden kiinnittämisestä hanketoimintaan. Littoisten työväen urheilijat ry vastasi kerhojen käytännön toteutuksesta ja ohjaajien rekrytoinnista. (On MovE -projektisuunnitelma 2014, 3-4.) Hanke teki myös yhteistyötä muiden tahojen kanssa kuten esimerkiksi Varissuon Mannerheimin lastensuojeluliiton, Varissuon Työttömät yhdistyksen sekä Turun kaupungin sosiaalipalveluiden ja Turun itäisen alueen seurakuntien kanssa (On MovE -hankehakemus 2014, 2). Tiivis yhteistyö ja jatkuva raportointi hankkeen toimijoiden kesken oli olennainen osa projektityöskentelyä.

2.2 Leikkipuistotoiminta Turun Varissuon alueella

Turun kaupungissa ensimmäiset leikkipuistot aloittivat toimintansa jo 1940 -luvulla, jonka jälkeen leikkipuistotoimintaa on lisätty ja kehitetty jatkuvasti (Leikkipuistotoiminnan historiakatsaus 2000). Leikkipuistotoiminta on Turussa perheiden keskuudessa suosittu palvelumuoto ja tällä hetkellä kaupungissa toimii peräti 38 leikkipuistoa. Leikkipuistojen ohjattua toimintaa tarjotaan 1,5-6 -vuotiaille lapsille arkisin kello 9.00-12.30 välisenä aikana. (Turku 2015.) Leikkipuistotoimintaa toteutetaan osana Turun avoimia varhaiskasvatuspalveluita, joiden tarkoituksena on tarjota lapsiperheille vaihtoehtoinen toimintamuoto. Osallistuminen leikkipuistotoimintaan on asiakkaille maksullista, mutta se ei vaikuta Kansaneläkelaitoksen tukiin tai kaupungin myöntämään lisäetuun. (Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013.) Leikkipuiston hinta on perheen nuorimmalta lapselta 27 euroa ja vanhemmilta sisaruksilta 23 euroa kuukaudessa, ulkopaikkakuntalaisilta perittävä hinta on 33 euroa kuukaudessa (Turku 2015). Puistot toteuttavat ulkona tapahtuvaa varhaiskasvatusta, jonka vuoksi yli -12 asteen pakkasella ja kovalla kaatosateella leikkipuistot ovat kiinni.

Leikkipuistotoiminta noudattaa Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa, jossa määritellään toiminnalle yhteiset sisältöalueet, arvot ja periaatteet. Leikkipuistotoiminnassa painotetaan lapsilähtöisyyttä sekä leikin ja liikunnan merkitystä. Toiminnan tavoitteena on tukea lapsen minäkäsitystä, vuorovaikutustaitoja sekä tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia päivittäin. Leikkipuistotoiminnassa liikunnalla on myös suuri merkitys, sillä ulkotilat antavat hyvät mahdollisuudet lapsen liikkumiselle. Työntekijöiden tavoitteena on kannustaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen ja motoristen taitojen harjoitteluun. (Sosiaalihuollituksen yleiskirje A3/1984, 23; Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013.) Leikkipuistotoiminta on usein lapselle ensimmäinen kokemus kodin ulkopuolella järjestettävästä hoidosta ja ohjatusta toiminnasta, joten sääntöjen noudattaminen ja ryhmään kuulumisen tulevat lapselle toiminnan kautta tutuiksi. Leikkipuiston päivää voidaan määritellä myös jatkuvaksi liikkeeksi, jonka keskelle syntyy hetkittäin pysähdyksiä erilaisten toimintojen ympärille (Strandell 2012, 39). Tätä näkemystä tukee myös leikkitoiminnan eroavaisuus päivähoidosta siinä, että lapset voidaan tuoda tai hakea mihin kellon aikaan vain puiston ollessa auki.

Kehittämistyömme yhteistyöleikkipuistoina toimi Varissuon Niilo Oravapuun ja Karvataskun leikkipuistot. Niilo Oravapuun leikkipuisto sijaitsee Varissuon eteläisellä puolella, Hintsankujan päivähoitoyksikön vieressä. Kyseisessä leikkipuistossa työskentelee kaksi päivähoitotyöntekijää, joista molemmat ovat olleet työsuhteessa jo pitkään. Karvataskun leikkipuisto sijaitsee Piinokankadun päivähoitoyksikön ja Pelttarin urheilukentän välissä, Annikanpolun varrella. Karvataskun leikkipuistossa työskentelee kaksi päivähoitotyöntekijää vakituisena, mutta heillä oli myös kehittämistyömme aikana pidempiaikainen harjoittelija työskentelemässä. Yhteistyökumppanimme kehittämistyön aikana toimi molempien leikkipuistojen ja Hintsankujan päivähoitoyksikön esimies. Molemmissa leikkipuistoissa tarjotaan ulkoilua, liikuntaa ja erilaista virikkeellistä toimintaa sekä mahdollisuus leikkiä toisten lasten kanssa. Henkilökunta on koko ajan läsnä leikkipuistoissa ja turvaavat lasten leikit.

Kasvatuskumppanuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan vanhempien ja työntekijöiden sitoutumista toimimaan yhdessä lapsen kehityksen ja oppimisen

tukemisessa (Leikkipuistotoiminnan varhaiskasvatussuunnitelma 2014). Leikkipuistojen työntekijät tekevät yhteistyötä perheiden kanssa ja muun muassa havainnoivat lapsen kehitystä. Tarvittaessa he myös ohjaavat perheitä muiden palveluiden piiriin. Turun itäisellä asuinalueella ja etenkin Varissuolla suurin osa asukkaista on monikulttuurisia. Tämä näkyy myös leikkipuistojen toiminnassa, jossa maahanmuuttajataustaisten lasten varhaiskasvatusta toteutetaan perheen kulttuuria kunnioittaen ja heidän toiveitaan kuunnellen (Leikkipuistotoiminnan varhaiskasvatussuunnitelma 2014). Leikkipuistotoimintaa myös seurataan ja arvioidaan sekä vanhempien asiakastyytyvääsyyttä mitataan. Näiden arviointien perusteella puistotoimintaa kehitetään jatkuvasti.

2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävä

Kehittämistyömme aihe oli ajankohtainen, sillä tarve pohjautui On MovE -hankkeen tavoitteiden lisäksi Turun kaupungin leikkipuistotoiminnan esimiehiltä tulleisiin kehittämistoiveisiin. Kehittämistyönä järjestimme ohjattua liikunnallista toimintaa Turun kaupungin leikkipuistoissa Varissuon alueella. Aihe oli kohderyhmän tarpeita vastaava, sillä Turun kaupunki on määritellyt yhdeksi varhaiskasvatuksen kehittämisen painopistealueeksi lapsen hyvinvoinnin lisäämisen liikunnan avulla (Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 15). Kehittämistyömme toimeksiantajana toimi On MovE -hankkeen edustajat, joilta saatujen tavoitteiden mukaisesti kehittämistyömme tuli edistää alueen maahanmuuttajalasten ja heidän perheidensä omaehtoista liikunnallisuutta sekä osallisuutta.

Toteutimme kehittämistyömme Turun Varissuolla Niilo Oravapuun ja Karvataskun leikkipuistoissa. Leikkipuistojen esimiehen toiveena oli lisätä etenkin pienimmille leikkipuistolapsille tarkoitettua liikunnallista toimintaa. Kehittämistyömme tavoitteena oli siis suunnitella ja toteuttaa leikkipuistoihin syksyn ja talven 2015 aikana ohjattua liikunnallista toimintaa viikoittain, huomioiden lasten ikä- ja kehitystasot. Sekä On MovE -hankkeen että kehittämistyömme tavoitteena oli kehittää toimintaa niin, että sen myötä

juurrutetaan liikunnallisempia kotouttamisen ja osallistamisen käytäntöjä Turun kaupungin varhaiskasvatuksessa.

Kehittämistyömme oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka muodostui kahdesta osasta: toiminnallisesta osuudesta eli produktista, joka voi olla opiskelijan järjestämä tapahtuma, toiminta tai hänen valmistamansa tuote sekä opinnäytetyöprosessin kirjallisesta raportista Kirjallisen raportin tulee sisältää teoreettinen viitekehys, jonka avulla opiskelija yhdistää teoreettisen tiedon käytäntöön. Valittu teoria tulee näkyväksi toiminnassa koko kehittämistyön ajan valinnoissa sekä toiminnan perusteluissa. (Vilka & Airaksinen 2004, 65-67.)

Kehittämistehtävämme ja samalla kehittämistyön toiminnallinen osuus muodostui helppokäyttöisen menetelmäkansion suunnittelusta ja luomisesta. Menetelmäkansio sisältää kehittämisprosessissa toimiviksi havaittuja liikunnallisia leikkejä ja harjoitteita, joita leikkipuistojen henkilökunta voi tarvittaessa soveltaa lapsiryhmänsä tarpeita vastaaviksi. Valmis menetelmäkansio luovutettiin paperisena yhteistyöleikkipuistoihin ja sähköisenä versiona kansio jaettiin jokaiseen Turun kaupungin leikkipuistoon. Kirjallinen raporttimme koostuu hankkeen ja kehittämistyön esittelystä, kehittämistyöprosessin kuvauksesta ja arvioinnista sekä aiheeseen liittyvästä teoriasta. Valmis kirjallinen raportti lähetettiin myös On MovE -hankkeelle jatkokäyttöä varten.

Kehittämistyö on konkreettista toimintaa, jossa uuden toimintatavan kokeilu perustuu usein vaiheistamiseen ja yhdessä tekemiseen (Toikko & Rantanen 2009, 60). Kehittämisprosessissa on tärkeää kerätä jatkuvasti palautetta yhteistyökumppaneilta, joiden perusteella toimintaa kehitetään haluttuun suuntaan. Kehittämistoiminnassa korostetaan nykyisin myös osallisuutta, jolla on kaksi suuntaa: kehittäjät osallistuvat käytännön toimintaan, mutta myös toimijat osallistuvat kehittämistoimintaan (Toikko & Rantanen 2009, 90). Kehittämistyömme vaiheistaminen tapahtui liikuntatuokioiden havainnoimisen kautta. Tehtyjen havaintojen perusteella valikoimme menetelmäkansioon leikit, jotka osoittautuivat onnistuneimmiksi lapsiryhmissä. Tapasimme ja keskustelimme aktiivisesti kehittämistyön aikana leikkipuistojen henkilökunnan

sekä heidän esimiehensä kanssa. Keräsimme suullista palautetta leikkipuistojen lapsilta ja vanhemmilta, henkilökunnalta sekä leikkipuistojen esimieheltä. Kirjallista palautetta saimme kehittämistyön lopussa leikkipuistojen henkilökunnalta ja heidän esimieheltään sekä perhetapahtumaan osallistuneilta perheiltä.

Toimeksiantajan tavoite maahanmuuttajaperheiden omaehtoisen liikunnan ja osallisuuden lisäämisestä otettiin myös kehittämistyössämme huomioon. Suunnittelimme ja jaoimme leikkipuistoissa olevien lasten perheille tiedotteen liikunnallisuudesta ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle. Tiedote suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa ja sen tavoitteena oli antaa lapsiperheille vinkkejä arkiseen ja itsetoteutettavaan perhe- sekä hyötyliikuntaan. Maahanmuuttajaperheiden osallistamisen edistämiseksi suunnittelimme ja toteutimme ilmaisen liikunnallisen perhetapahtuman Niilo Oravapuun puistossa, johon kutsuimme perheitä Varissuon leikkipuistoista. Perhetapahtuma suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä leikkipuiston henkilökunnan ja heidän esimiehensä kanssa. Perhetapahtuman tavoitteena oli lisätä lapsiperheiden osallisuutta ja tarjota heille liikunnan avulla mahdollisuus tutustua myös toisiinsa.

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

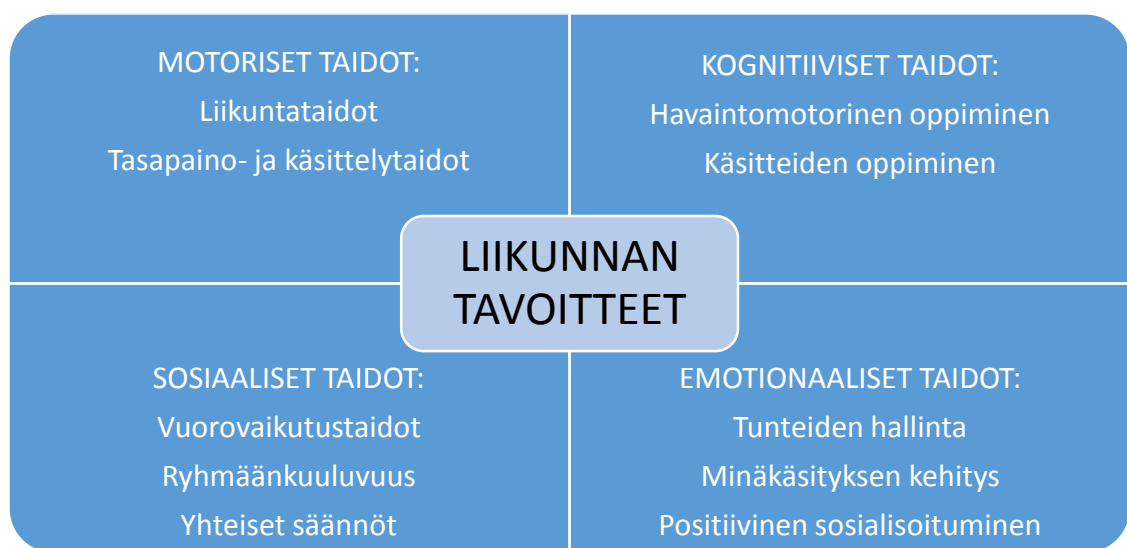
3.1 Varhaiskasvatuksen liikunnalliset tavoitteet ja suositukset

Varhaiskasvatus käsittää hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuuden, jonka tavoitteena on kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva lapsi (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b, 15-16). Suomessa jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, jota voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna toimintana kuten esimerkiksi kerho- ja puistotoimintana (Opetushallitus 2016). Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa. Kyseisessä kasvatustyössä toimintaa säätelevät myös muiden lakien ja ohjeiden lisäksi kasvatuspäämäärät, joiden toteutumisesta huolehtivat varhaiskasvattajat. Toiminnan tulee sisältää seuraavat kolme kasvatuspäämäärää, jotka ovat lapsen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymistapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b, 13).

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti, varmistaa turvallinen varhaiskasvatusympäristö sekä mahdollistaa ja toteuttaa lapsen ominaisia tapoja toimia, joita ovat liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen sekä taiteellinen ilmaiseminen ja kokeminen (Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36; Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b, 20-25). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) nimeää erilaiset orientaatioalueet, jotka varhaiskasvatuksen toiminnan tulee sisältää. Nämä sisällölliset orientaatioalueet ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella toimintaansa sekä arjen pedagogiikka siten, että sisällölliset orientaatioalueet ovat mukana toiminnassa.

Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa on suuri, sillä liikunnalla on monia lapsen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Liikunnan avulla lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja tiedostaa kehonsa rajat ja

mahdollisuudet. Nämä taidot auttavat lapsen itsetunnon kehittämisessä. Lapsi myös tutustuu liikunnan kautta muihin ihmisiin ja ympäristöönsä. Reipas päivittäinen liikunta ehkäisee muun muassa lapsen valtimosairauksien riskitekijöiden kehittymistä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, kehittää vuorovaikutustaitoja sekä vähentää ahdistusta ja masennusoireita (UKK-instituutti 2016). Liikunnalla on osoitettu olevan siis monia lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeitä vaikutuksia motoristen, kognitiivisten, emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen osalta. Alla oleva kuvio esittää tarkemmin liikunnan tavoitteet kokonaisvaltaiselle kehitykselle eri osa-alueiden avulla.



Kuvio 1. Liikunnan tavoitteet (mukailtu: Gallahue 1993, 14).

Suomessa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 48 alle kouluikäisen lapsen fyysistä aktiivisuutta 14 eri päiväkodista. Tutkimus osoitti, että päiväkotikäiset lapset liikkuvat reippaasti vain noin 30-60 minuuttia päivässä. (Soini ym. 2011, 53-55.) Tulos on reilusti alle nykyisten liikuntasuosittelujen, joiden mukaan alle kouluikäisen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä sekä saada harjoitella motorisia taitoja monipuolisesti eri toimintaympäristöissä (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a, 10). Helsingin yliopiston tekemään tutkimukseen osallistui 823 suomalaista 1-7 -vuotiasta lasta 50 eri päiväkodista ja koulusta. Kyseisen tutkimuksen tulokset osoittivat, että suomalaisissa päiväkodeissa lapset istuvat peräti yli puolet hoitoajastaan. (Reunamo ym. 2014, 45-46.) Kalliala (2012, 56-59) esittää huolensa poistamispedagogiikasta ja sen

aiheuttamista muutoksista. Poistamispedagogiikalla Kalliala tarkoittaa vakiintuneiden pedagogisten käytäntöjen poistamista varhaiskasvatuksesta ilman kunnollisia perusteita. Kalliala myös toteaa, että poistamispedagogiikka on omalta osaltaan lisännyt päivähoidossa esiintyvää lasten turhaa istuttamista. Suomalainen tutkimus osoittaa myös huolestuttavan ilmiön siitä, että ne lapset joilla on motorisessa kehityksessään haasteita, liikkuvat muita huomattavasti vähemmän (Reunamo ym. 2012, 504-505).

Useat Suomessa tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, että lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ulkoilun aikana ja alhaisimmillaan ohjatun toiminnan aikana. Tutkimustuloksiin vaikuttivat niin ulkoilun ajankohta, henkilökunnan määrä, ohjatun toiminnan suunnittelu ja laatu sekä lasten luonnollinen tapa toimia. Päiväkodeissa ulkoilut tapahtuvat pääsääntöisesti aamupäivisin ja iltapäivisin, joten fyysinen aktiivisuus ei jakaannu tasaisesti hoitopäivän aikana. (Reunamo ym. 2012, 505; Reunamo & Hausalo 2014, 144-147.) Päiväkotien pihat antavat suotuisan fyysisen toimintaympäristön kaikkein virikkeineen. Varhaiskasvattajien tulisikin kiinnittää huomiota ulkoilun ja erilaisten retkien lisäämiseen. Lisäämällä vapaata ulkoilua ja ulkona tapahtuvaa ohjattua toimintaa, lapsi saa itse valita näiden vaihtoehtojen väliltä. Yksi ratkaisumalli on porrastettu ulkoilu eri lapsiryhmien kesken, jolloin pihalla on enemmän välineitä vapaina ja lapset saavat keskittyä leikkiin. Porrastettu ulkoilu antaa myös kasvattajille tilaisuuden huomioida lapset paremmin. (Reunamo & Pölkki 2014, 136-137.)

3.2 Liikuntakasvatus alle kouluikäisille lapsille

Liikkuminen on lapselle luontainen tapa toimia, vaikka se onkin yksi monimutkaisimmista toiminnoistamme. Liikunnan avulla lapsi saa kokemuksia välittömästi ja suoraan oman toimintansa kautta, jolloin kokemuksia kutsutaan primaarisiksi (Zimmer 2001, 29). Jo pieni vauva heiluttelee raajojaan ja pyrkii näin muodostamaan liikettä. Kasvaessaan vauva alkaa pikkuhiljaa lisätä liikkeitä, ja tätä kautta pyrkii liikkumaan eteenpäin lattialla. Lopulta ryöminnän ja konttauksen

jälkeen lapsi aloittaa kävelyn ja näin varsinainen liikkuminen alkaa. Oman kehon hahmottaminen on ensiarvoisen tärkeää lapselle, sillä liikkumisessa ilmenevät erilaiset vaikeudet vaikuttavat lapsen jokapäiväiseen elämään. Huono kehonhahmotus aiheuttaa epävarmuutta ja arkuutta, ja näin ollen vaikuttaa myös lapsen minäkuvaan. Ranskalainen psykologian professori Mucchieli onkin esittänyt, että hyvin kehittynyt kehonhahmotus on yksi ympäristön sopeutumisen perusedellytys (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19). Liikuntakasvatuksen päätavoitteena on auttaa varhaisvuosien aikana lasta luomaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja liikuntaan (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139). Zimmer (2001, 58) puolestaan käyttää käsitettä ”tilannekeskeinen liikuntakasvatus”, jossa liikunta nähdään lapsen elämään kuuluvana perustarpeena.

Liikuntataidot kehittyvät nopeimmin ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana, joista kriittisin vaihe liikuntataitojen kehittymiselle on päiväkotikäikä sekä alakouluikä. Lapsen kehityksen kannalta olisi tärkeää, että lapsi liikkuisi kriittisessä vaiheessa päivittäin monipuolisesti. (UKK-instituutti 2016.) Ohjaavan kasvattajan ja leikin mahdollistamisen avulla lapsi kykenee jo toisen ikävuoden lopussa kielellisesti ilmaisemaan omia liikunta- ja leikkiaikomuksiaan (Helenius & Lummelahti 2013, 78-79). Lapset myös osoittavat suuren leikki- ja liikkumistarpeensa omalla käytöksellään ilman kielellistä ilmaisua. Pitkä paikallaan istuminen ja toiminnan yksipuolisuus näkyvät lapsissa suoranaisesti käyttäytymisen häiriöinä. (Karvonen ym. 2003, 12-16.) Kyseinen ilmiö johtuu liikunnan puutteesta ja lapsille kertyneestä liiallisesta energiasta.

Päiväkodin toimintaympäristöjen ja henkilökunnan tulee tarjota lapselle monipuolisia liikuntamahdollisuuksia koko hoitopäivän ajan (Karvonen ym. 2003, 95-96). Kasvattajan tulisikin myös omalla toiminnallaan ja esimerkillään rohkaista lapsia leikkimiseen ja liikkumiseen. Jokainen lapsi luonnollisesti liikkuu myös omalla persoonallisella tavallaan, johon vaikuttavat muun muassa lapsen muuttuvat ja kasvavat raajat sekä kehittyvä persoonallisuus. Kasvattajan tulee osata ottaa edellä mainitut asiat huomioon toiminnan suunnittelussa ja näin ollen tarjota jokaiselle lapselle tasavertainen mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsille tulisi järjestää ohjattua liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, joista toinen tuokio sisällä ja toinen ulkona. Monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa edellyttää kasvattajilta tiivistä yhteistyötä (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149). Lasten omaehtoinen liikunta on mahdollista ainoastaan, jos koko henkilöstö sitoutuu kehittämään fyysistä toimintaympäristöä, hankkimaan ja ylläpitämään välineistöä sekä kannustamaan lapsia aktiiviseen toimintaan. Varhaiskasvatusyksiköissä on usein henkilöstön laatimat vuosisuunnitelmat, kuukausi- ja viikkosuunnitelmat sekä erilaiset tuokiosuunnitelmat jokaiselle lapsiryhmälle (Sääkslahti 2015, 177). Suunnitelmat edistävät kasvattajien yhteistyötä, toiminnan arviointia ja kehittämistä. Onnistunut liikuntakasvatus vaatii myös jatkuvaa arviointia ja kehittämistä.

Liikuntatuokioiden laadullisessa arvioinnissa keskitytään arvioimaan liikuntataitojen eri osa-alueita ja niissä tapahtuvaa kehitystä eikä keskitytä pelkästään suoritusaikoihin tai ennätyksiin (Numminen 1997, 133). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vähintään kahden tunnin reippaasta liikunnasta eivät kuitenkaan tutkimusten mukaan täyty, vaikka lapsi liikkuisikin päiväkodissa luontaisesti. Tämän vuoksi myös vanhemmilla ja perheillä on merkittävä rooli lapsen liikunnallisuudessa. Vanhempien asenteet ja omat liikuntatavat periytyvät myös lapselle esimerkiksi hyötyliikuntatapojen välityksellä.

Aikuisen-lapsi -liikunta sekä perheliikunta ovat myöskin merkittäviä lapsen ja aikuisen välisen suhteen kehityksen kannalta. Perheliikunta tarjoaa sekä lapselle että aikuiselle yhteisiä kokemuksia, turvallisuutta, luottamusta sekä tunteidenhallintaa ja rohkeutta. (Zimmer 2001, 88-90; Karvonen ym. 2003, 294-296.) Laakso toteaa artikkelissaan (2009) liikuntakulttuurin olevan jatkuvan muutoksen alla, sillä uusia liikuntatapoja syntyy päivittäin. Liikunnan ja liikuntataitojen merkitys ihmisen kasvussa ja kehityksessä sen sijaan on muuttumaton, joten kasvatukseen tulee sisältyä myös tietoa liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykseen.

3.3 Toimiva liikunnanohjaus ja hyvä liikuntakasvattaja

Onnistuneen liikunnanohjauksen edellytyksenä on lasten kehitystason määrittäminen, sillä jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä. Liikuntakasvattajan didaktisiin taitoihin kuuluvat lasten liikkumisen tukeminen ja mahdollistaminen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi (Sääkslahti 2015, 169). Vuorovaikutustilanteissa on tärkeää, että lapsi kokee olevansa tärkeä ja pidetty. Tämän kautta lapsille välittyy tieto, että heistä välitetään epäonnistumisista huolimatta ja lapsi saa kokemuksen, että hänen on turvallinen olla tämän aikuisen seurassa. Liikuntakasvattajalta vaaditaan myös luovuutta, sillä jokaisella ohjauskerralla suunnitelmiin tulee väistämättä muutoksia, joihin ohjaajan tulee tilanteen mukaan sopeutua. Ohjaajan luovuuden avulla lapsille tarjotaan hyviä oppimistapahtumia sekä onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 66.) Jokaisella kasvattajalla on kuitenkin oma tapansa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa ja työnteossa oman persoonan esiintuominen onkin suotavaa (Autio & Kaski 2005, 64). Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tietyn kasvattajan ohjaustyyli on parempi kuin toisten. Lapset mukautuvat jokaisen ohjaajan tyyliin ja pystyvät toimimaan erilaisissa olosuhteissa helpostikin.

Lapsi oppii uusia asioita riittävien toistojen ja kokeilujen avulla, mutta yhtä suuri vaikutus oppimiseen on lapsen motivaatiolla. Liikuntakasvattajalla on suuri vastuu lapsen liikunnan motivoinnissa, sillä kasvattaja pystyy vaikuttamaan pelkällä kannustuksellaan lapsen liikunnallisuuden jatkumiseen tai loppumiseen. Hyvä liikunnanohjaaja ottaa huomioon myös jokaisen lapsen sen hetkisen kehitystason sekä elämäntilanteen. Ohjaajan on myös huomioitava ohjatessaan se, että jokaisella lapsella on joskus huono päivä. (Autio & Kaski 2005, 65.) Näissä tilanteissa ohjaaja ei saa menettää kannustamisen intoa, vaan jatkaa kannustamista, jotta lapsi kokee olevansa hyväksytty silloinkin, kun hän on itse huonolla tuulella. Liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa lapsikeskeisellä ohjaustavalla, jossa lapselle tarjotaan paljon mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan. Tämä ohjaustapa antaa mahdollisuuksia kokeilla erilaisia tapoja toteuttaa toimintaa eikä niissä ole olemassa vain yhtä oikeaa suoritustapaa.

Ohjatussa oivaltamisessa liikuntakasvattajalla on selkeä käsitys siitä, millaista suoritustapaa hän haluaa lasten käyttävän. Havainnoimalla sekä kysymysten ja vihjeiden esittämisen avulla ohjaaja pääsee toivottuun ratkaisuun yhdessä lasten kanssa. Näiden lapsikeskeisten ohjaustapojen avulla lapsille tarjotaan onnistumisen kokemuksia niin liikuntatapojen suorituksessa kuin niiden päättelyssäkin. (Varstala 2003, 156-160.) Liikuntakasvattajan tulee käyttää selkeitä ohjeistuksia ja käynnistää toiminta heti ohjeiden antamisen jälkeen. Toiminnan tulee olla myös monipuolista ja jokaisella lapsella tulee olla mahdollisimman paljon liikettä tuokion aikana. Jokaisella lapsella on erilainen oppimistyyli, joiden tiedostaminen auttaa ohjaajaa monipuolistamaan omaa kasvatustyötään. Visuaalinen lapsi oppii hyvin katsomalla muiden suorituksia ja ohjaajan mallia itse jäljittelemällä niitä. Kinesteettisellä oppimistyyllillä tarkoitetaan oppimista toiminnan kautta, jolloin lapselle tulee tarjota paljon mahdollisuuksia kokeilla erilaisia suoritustapoja. Auditiviselle oppijalle tyypillistä on, että hän pystyy toimimaan suullisten ohjeiden mukaisesti. Näille lapsille ohjaajan tulee antaa selkeitä suullisia ohjeita sekä korostaa rytmiä ja sen vaikutusta suoritukseen. (Nuori Suomi 2016.)

Jokaisen liikuntakasvattajan tulee keskittyä liikunnan mahdollistamiseen ja sen muokkaamiseen yhdeksi oppimisvälineeksi (Kataja ym. 2011, 32-33). Hyvän liikuntakasvattajan tulee luottaa lasten kykyihin, jolloin lapset alkavat myös itse pikkuhiljaa luottaa itseensä ja pyrkivät siten haastamaan itseään vaikeampien taitojen harjoittelemisessa. Tämän myötä lapsen myönteinen minäkäsitys liikkujana kasvaa. (Autio & Kaski 2005, 65.) Liikuntakasvattaja saattaa myös olla lapselle ainoa turvallinen ja luotettava aikuinen, joten kasvattajan tulee tiedostaa oma roolinsa myös lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapsen elämänsuunnan muuttaminen saattaa tapahtua juuri sen avulla, että kasvattaja luo lapseen turvallisen kiintymyssuhteen. Tutkitusti yksikin luotettava ja turvallinen aikuissuhde riittää kantamaan yli vaikeiden kokemusten (Särkelä 2015). Hautala (2009) tuo artikkelissaan esille liikunnan merkityksen aivojen toiminnassa, sillä se lisää dopamiinin, noradrenaliinin, serotoniinin sekä muiden mielihyvähormoneiden virtaamista elimistössämme. Näin ollen liikunta myös kohottaa mielentilaa ja vähentää stressiä niin aikuisella kuin lapsellakin.

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

4.1 Motorinen kehitys

Lapsen motoriikka kehittyy jo sikiöikäisestä lähtien. Luuston, lihaksiston ja keskushermoston kehityksellä on suuri merkitys motoriseen kehitykseen. (Vilèn ym. 2013, 136.) Motorinen kehitys on prosessia eli jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Kehitykseen vaikuttavat geeniperimä, ympäristötekijät, lapsen oma temperamentti sekä jokaisen lapsen ominainen tapa kokea ja havaita itseä ja maailmaa. Motoriikan kehitys noudattaa kaikilla lähes samaa järjestystä. Ominaista kehitykselle on eri vaiheiden perättäisyys sekä eri suuntien mukainen järjestys. Lapsen motorinen kehitys etenee päästä jalkoihin eli kefalokaudaalaisesti sekä keskeltä raajoihin proksimodistaalisesti. Lapsi oppii ensin päänkannattajalihasten hallinnan, sitten vartalon ja käsien ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan. Proksimodistaalisesti kehitys kulkee keskeltä äärialueille. Lapsi hallitsee olkavarsien liikkeitä ennen kyynärvarsien liikkeitä ja ranteen liikkeitä ennen hienomotoriikkaa vaativia sormiliikkeitä. (Karling ym. 2009, 123.) Pienet lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti, kunnes oppivat käyttämään kehoaan eriytyneemmin (Autio & Kaski 2005, 13; Kauranen 2011, 346).

Lapsen kehitys ei ole suoraviivaista vaan päällekkäistä. Jokaisen odotetun uuden taidon oppiessa lapsi on oppinut paljon muutakin. Esimerkiksi kävelyn valmiudet kehittyvät jo kauan ennen kuin lapsi ottaa ensi askeleensa. Oppiakseen uusia asioita lapsi tarvitsee virikkeitä, jotka ovat hänen ikätasolleen sopivia. Lapsen kehitys vaatii vuorovaikutusta ympäristön kanssa, muuten kehitys voi hidastua. (Salpa 2007, 9.) Vanhempien tulee olla aktiivisesti läsnä lapsen oppiessa uutta. Vaikka lapsi oppiikin paljon asioita vain havaitsemalla ympäristöä ja kokeilemalla uusia asioita, on vanhempien läsnäolo, tuki ja turva lapselle ensisijaisen tärkeää uusia asioita kokeillessa. Lapset opettelevat ensin perusliikkeitä, jonka jälkeen voidaan oppia erityistaitoja. Motorisia perusvalmiuksia ovat ketteryys, tasapaino, koordinaatio, voima, nopeus ja notkeus. (Miettinen 1999, 71.)

4.2 Kehityksen eri vaiheet

Lapsen ja nuoren motorinen kehitys jaetaan viiteen eri vaiheeseen; heijastetoiminnot (0-1 vuotta), alkeellisten taitojen omaksuminen (1-2 vuotta), perustaitojen oppiminen (3-7 vuotta), erikoistuneiden liikkeiden oppiminen (8-14 vuotta) ja taitojen hyödyntäminen (15 -vuotiaasta eteenpäin). Yksilökehitys saattaa kuitenkin poiketa huomattavastikin määritellyistä kehitysvaiheista. (Kauranen 2011, 349-350.) Lapsen tulee saada kehittyä rauhassa ja oman kehitystason mukaisesti. Vaadittava kypsyytaso tulee saavuttaa, jotta uuden motorisen taidon oppiminen olisi mahdollista. (Vilèn ym. 2013, 136.)

Alle puolivuotiaan lapsen liikkuminen ja toiminta eivät ole tahdonalaista (Kauranen 2011, 338). Tämän vuoksi kehitysvaihetta kutsutaan heijastetoiminnoiksi. Vastasyntynyt lapsi liikuttaa raajojaan refleksin omaisesti. Esimerkiksi automaattinen kävely- ja tarttumisheijaste ovat selvästi havaittavia refleksejä pienellä vauvalla. (Kauranen 2011, 350.) Harjoittelun myötä refleksit alkavat muuttua tietoisiksi toiminnoiksi, joita vauva pystyy säätelemään. (Autio & Kaski 2005, 16.) Pieni vauva saattaa jopa pelästyä omia käsiään, jotka heilahtavat silmien edessä. Myöhemmin vauva oppii käyttämään käsiään tarkoituksenmukaisesti ymmärtäessään, että kädet ovat osa hänen omaa kehoaan. Muutaman kuukauden ikäinen vauva alkaa entistä enemmän nauttia kontakteista. Tämän ikäinen lapsi kykenee hahmottamaan omaa kehoaan ja liikuttamaan sitä tietoisesti. Suuri ensiaskel vauvan motoriikan kehittymisessä on selältä vatsalleen kääntyminen. Se tapahtuu noin 3-5 kuukauden iässä. Myös istumiseen vaadittava tasapaino löytyy joiltain puolivuotialta lapsilta. (Autio & Kaski 2005, 16-17.) Uusia ulottuvuuksia vauva kokee, kun hän oppii liikkumaan ryömimällä, kierimällä tai konttaamalla. Vauva alkaa löytää itsestään uusia puolia ja hän alkaa tutkia maailmaa uudella mielenkiinnolla.

Noin kahdeksan kuukauden ikäinen vauva osaa jo jonkin liikkumismuodon (Autio & Kaski 2005, 17). Tällöin liikunta tulee mukaan elämään täysin uudella tavalla. Lähempänä ensimmäistä syntymäpäivää vauva alkaa liikkua jo monipuolisesti. Vauva saattaa kontata oikein mallikkaasti tai jopa kävellä, tuella tai ilman. Jotkut

vauvat osaavat jo kiivetä erilaisten esteiden yli esimerkiksi sohvalle tai rappusille. Tällöin liikuntaan tulee täysin uusi elementti, kun vauvan halu liikkumiselle yhdistyy jo opittuun taitoon.

Alkeellisten taitojen omaksumisen kaudella lapsi alkaa toden teolla tutkimaan maailmaa ja suuri seikkailu pienen ihmisen liikkumisessa alkaa. Tässä kehitysvaiheessa lapsi oppii kävelemään. Kävelemään oppimista pidetään lapsen erillisyyden huipentumana (Autio & Kaski 2005, 19). Kävelemään oppiminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Kävelemään oppimisessa on havaittu olevan kuukausien hajonta, jolla tarkoitetaan sitä, että 90% lapsista saavuttaa itsenäisen kävelykyvyn aikavälillä 9-15kk. Kävelemään oppimiseen on havaittu vaikuttavan muun muassa lapsen pituus. (Kauranen 2011, 350 - 353; Vilèn ym. 2013, 138.) 1-2 vuoden ikäisenä lapsi osaa nousta tuolille ja nousta portaita. Perusliikkeet ovat hallinnassa tai ainakin kehittymässä. Lapsi käyttää erilaisia välineitä liikkuessaan ja harjoitellessaan kehon hallintaa. 2-vuotias osaa jo potkia palloa ja heittää sitä eteenpäin. Lapsi alkaa myös kehittää pikkuhiljaa erityistaitoja. (Autio & Kaski 2005, 20 -22; Kauranen 2011, 353.) Alla olevassa kuviossa on esitetty tarkemmin karkeamotorisia ja hienomotorisia taitoja alle kaksivuotiaan lapsen kehityksessä.

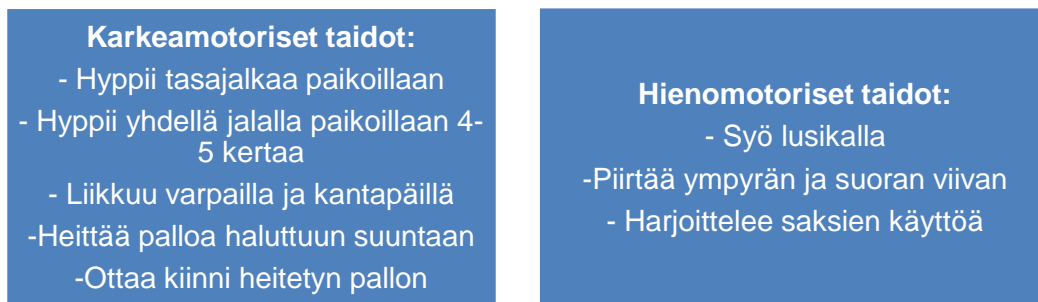
<p>Karkeamotoriset taidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaihtaa asentoa seisomisesta istuntaan - Kävelee ottaen tukea ja vähitellen itsenäisesti - Harjoittelee juoksemista - Potkaisee palloa - Heittää palloa kahdella kädellä 	<p>Hienomotoriset taidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallitsee pinsettioitteen - Osaa irroittaa otteen esineestä - Kääntelee kirjan sivuja - Opettelee kynäotetta
--	--

Kuvio 2. Alkeelliset motoriset taidot (mukailtu: Haapala & Vainionpää 2014, 7).

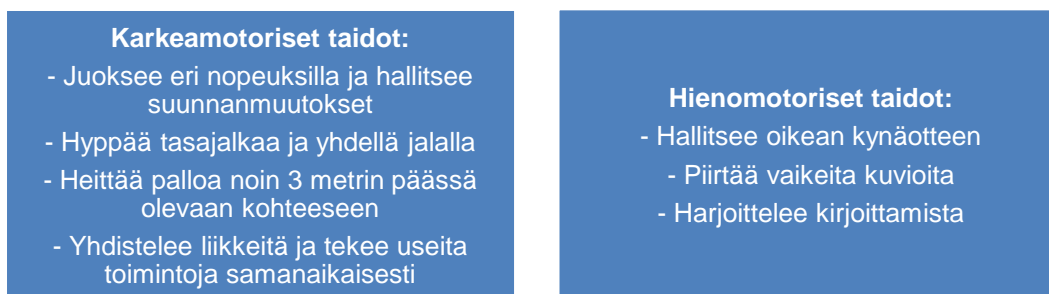
3-7 – vuotiaana lapsi oppii hyvin nopealla tahdilla perustaitoja. 3-vuotias saattaa olla liikunnallisesti hyvinkin taitava. Lapsi osaa 3-vuotiaana jo kävellä rappusissa vuoroaskelin sekä hyppiä molemmilla jaloilla (Vilèn ym. 2013, 141). Lapsi osaa myös perusliikkeitä kuten juoksun ja hyppimisen. Tasapaino kehittyy kiipeilemällä, kierimällä ja keinumalla. (Autio & Kaski 2005, 23.) Lapsi haastaa

itseään jokapäiväisissä leikeissään ja tämän myötä oppii ja kehittää uusia taitoja. Lapsen motorinen kehitys on kuitenkin aina riippuvainen perimästä, yksilöllisestä kehityksestä ja harjoittelun eli leikin määrästä (Autio & Kaski 2005, 23). Tämän vuoksi kaikki 3-vuotiaat eivät ole yhtä taitavia kiipeilemään tai juoksemaan esteiden yli.

Yli kolmevuotiailla lapsilla perusliikkeet ovat hallinnassa ja erityistaitojakin on opittu. Nelivuotias lapsi osaa myös heittää palloa ja ottaa sen kiinni syliin. Lapset, jotka ovat päässeet harjoittamaan omia perustaitojaan monipuolisesti ja käyttämään kehoaan eri tilanteissa ja asennoissa, saattavat tässä ikävaiheessa oppia polkemaan pyörällä ilman apurenkaita. (Autio & Kaski 2005, 24; Vilèn ym. 2013, 141.) Lapselle on tällöin annettu mahdollisuus liikkua vapaasti ja mahdollisesti myös vanhempien kiinnostus lapsen liikkumista kohtaan on ollut suurta. Alla olevissa kuvioissa esitetään 3-4 -vuotiaiden lasten perustaitojen ja sitä vanhempien lasten erityistaitojen kehittymistä.



Kuvio 3. Motoriset perustaidot (mukailtu: Haapala & Vainionpää 2014, 10).



Kuvio 4. Motoriset erityistaidot (mukailtu: Haapala & Vainionpää 2014, 13).

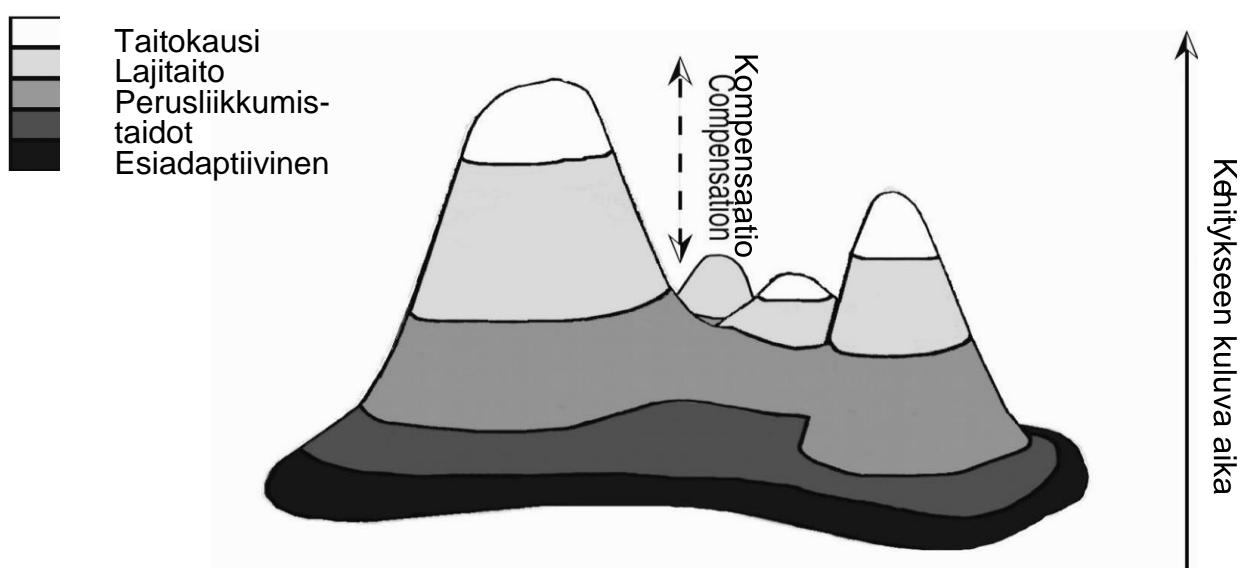
4-5 vuotias lapsi osaa jo erityistaitoja ja osaa muun muassa luistella ja pyöräillä. Erityistaitojen harjoittelu on tämän ikäisten kanssa mahdollista. (Autio & Kaski 2005, 26.) Tasapaino on kehittynyt, mikä näkyy muun muassa lapsen taitona kiipeillä puissa ja kiipeilytelineissä. 5-vuotiaalla lapsella on jo kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet olemassa. (Vilèn ym. 2013, 141.) Viisivuotias saattaa itse haluta harrastaa jotakin liikuntamuotoa ja lapselle tulisikin antaa mahdollisuus kokeilla kiinnostuksen kohteena olevia harrastuksia. Mitä monipuolisempaa liikuntaa lapsi harrastaa sen suuremmalla todennäköisyydellä lapsi on myöhemmin kiinnostunut liikunnasta yleisestikin.

4.3 Clarkin ja Metcalfen vuori -metafora

Motoriikan kehitys noudattaa lähes kaikilla samaa kaavaa ja järjestystä, mutta jokaisella lapsella on kuitenkin oma yksilöllinen nopeus kehityksessä. Clark ja Metcalfe ovat luoneet vuori -metaforan motoriikan kehitykselle. Vuorella on kuusi tasoa, jotka ovat refleksivaihe, esiadaptiivinen vaihe, perusliikkumistaitojen vaihe, lajitaitovaihe ja taitovaihe. Metaforana vuori on hyvä, sillä yksilöltä kestää vuosia päästä kiipeämään vuoren huipulle. Se, kuinka korkealle ihminen pääsee, riippuu jokaisen yksilöllistä kyvyistä, taidoista ja harjoittelun määrästä. Yksilö voi kehittyä taitavaksi monessa lajissa, mutta aina aloitettaessa uutta lajia jokainen joutuu aloittamaan perustaitovaiheesta. Huipulle pääseminen ei kuitenkaan tarkoita siellä pysymistä, vaan se vaatii harjoittelua ja taidon ylläpitämistä. (Payne ym. 2010, 3-4.)

Refleksivaihe kestää vain noin kaksiviikkoa syntymästä. Vaihe on tärkeä ihmisen selviytymisen sekä ympäristön vuorovaikutuksen kannalta. Refleksivaiheessa lapsen liikkeet ovat spontaaneja ja ns. refleksitoimintoja. Spontaaneja liikkeitä ovat esimerkiksi potkiminen ja käsillä huitominen, jotka eivät liity ympäristön reagoimiseen, vaan tapahtuvat refleksinomaisesti. (Payne ym. 2010, 5.) Vuoren ensimmäinen huippu, esiadaptiivinen vaihe, alkaa noin kahden viikon ikäisenä ja kestää kahteen ikävuoteen asti. Tässä vaiheessa lapsen liikkeet alkavat tulla tietoisemmiksi ja tahdonalaisiksi. Vaiheen ensisijainen tavoite on lapsen

itsenäisen toiminnan saavuttaminen. Tässä toiminnalla tarkoitetaan itsensä ruokkimista ja liikkumista ruoan luo. Lapsi pyrkii ottamaan kiinni leluista ja laittamaan ne suuhunsa, jolloin ensisijainen tavoite on täyttynyt; hän on saavuttanut kyvyn viedä itsensä ruoan luo ja laittamaan sen suuhunsa. Yksi tavoitteista on myös oppia toimimaan ympäristön ja kehon rajoissa. Pystyyn nouseminen ja tarttuminen saavutetaan ympäristön ja elimistön vuorovaikutuksessa. (Koivumäki 2015, 10.)



Kuvio 5. Vuori -metafora (Koivumäki 2015, 9).

Yllä oleva kuvio esittää metaforan eri tasot, joista toinen huippu eli perusliikkeiden vaihe saavutetaan, kun lapsi oppii kävelemään. Tämä kausi kestää noin seitsemään ikävuoteen asti. Tämän vaiheen aikana lapsi oppii perusliikkumistaitoja, koordinaatiota ja hienomotoriikkaa. Perusliikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu ja hyppiminen.

Hienomotoriikka kehittyy myös kovaa vauhtia. (Clark 2010, 9-10; Koivumäki 2015, 10-11.) Pieni lapsi pystyy tarttumaan kynästä ainoastaan haparoivin ottein, mutta jo viisivuotiaana hän saattaa kyetä kirjoittamaan kynällä oman nimensä. Lajikohtaisen vaiheen voi saavuttaa vasta silloin, kun lapsi ei tee asioita vain omasta ilostaan vaan toimii sääntöjen mukaisesti ja tavoitteen saavuttamiseksi. Tämän vaiheen tavoitteena on tulla mahdollisimman hyväksi valitsemassaan lajissaan niin, että sen harjoittelu on jopa helppoa. Tässä vaiheessa lapsi

noudattaa sääntöjä ja ymmärtää niiden tarkoituksen. Tähän vaiheeseen siirrytään yleensä noin seitsemänvuotiaana, mutta jotkut yksilöt saattavat saavuttaa vaiheen jo neljän tai viiden vuoden iässä. (Koivumäki 2015, 11.)

Myös maantieteellinen sijainti ja kulttuuri vaikuttavat lasten lajikohtaisten taitojen kehityksen. Esimerkiksi lapset, jotka asuvat lähellä merta, oppivat uimataidot varhaisemmassa iässä kuin ne, jotka eivät pysty harjoittelemaan uimista halutessaan päivittäin. Yhteisössä, jossa jokin laji on harrastuksena yleinen, on mahdollista, että lapsi oppii kyseisen lajin helpommin ja nopeammin kuin yhteisössä, jossa laji on vieras. (Payne 2010, 12.) Esimerkiksi Suomessa menestytään hiihdossa, sillä lapset oppivat taidon jo varhaisessa iässä maantieteellisen sijainnin ansiosta. Kotimaastamme ei kuitenkaan kehity monia menestyjiä Lacrosseen, koska kulttuurissamme laji on hyvin harvinainen.

Menestyäkseen ja saavuttaakseen ylimmän huipun, taitovaiheen, yksilön täytyy harjoitella pitkäjänteisesti. Tähän vaiheeseen vaaditaan yksilöltä omistautumista ja motivaatiota. Tässä vaiheessa yksilön ei tarvitse enää käyttää energiaansa taidon opetteluun vaan sen ylläpitämiseen. Lapsi saavuttaa vain todella harvoin tämän tason. Yleensä vaaditaan fyysistä ja psyykkistä kypsymistä, jotta taitotason voi saavuttaa. Varhainen aikuisikä on ihanteellisin vaihe saavuttaa ja toteuttaa äärimmäistä harjoittelua. (Payne 2010, 14.) Myös ympäristöllä on vaikutus siihen, kuinka taitavaksi yksilö tulee. Vähäinen perheen tuki ja kannustus saattavat joskus olla niitä tekijöitä, joiden vuoksi yksilö ei pysty saavuttamaan haluamaansa taitotasoa (Koivumäki 2015, 12).

5 MAAHANMUUTTAJAPERHEIDEN OSALLISUUS

5.1 Osallisuus

Kehittämistyömme keskittyi myös vahvasti lasten ja perheiden osallistamiseen. Osallisuuden edistäminen näkyy koko yhteiskunnassamme ja siihen pyritäänkin niin päiväkodeissa, kouluissa, työyhteisöissä kuin vanhustenhuollossakin. Suomen hallitus on myös omalla toiminnallaan edistämässä osallisuutta yhdessä Euroopan unionin tavoin, sillä heidän tavoitteensa on köyhyden torjuminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen osallisuuden avulla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2015a). Osallisuudella tarkoitetaan ihmisen kokemusta jäsenyydestä yhteisössä ja yhteiskunnassa, jossa ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa, osallistua ja toimia.

Osallisuus on ihmisen kiinnittymistä yhteisöönsä, kun taas osallistuminen on toiminnallista mukana olemista. (Pietilä 2010, 131.) Osallisuus käsittää myös tunteen, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi opiskelun tai työn kautta (THL 2015a). Edellä mainittu tunne osallisuudesta sekä ryhmään kuulumisesta tukee vahvasti lapsen sosiaalista kehitystä ja yhteisöllisyyttä (Keltikangas-Järvinen 2012, 164-165). Osallisuutta voidaan tarkastella myös kolmen ulottuvuuden kautta, jotka ovat riittävä toimeentulo, toiminnallinen osallisuus ja yhteisöihin kuuluminen. Sosioekonomiset erot vaikuttavat myös vahvasti osallisuuteen, sillä esimerkiksi korkeasti koulutetut ihmiset osallistuvat erilaisiin järjestötoimintoihin aktiivisemmin kuin kouluttamattomat. (THL 2015a.)

Osallisuutta määrittelevät myös erilaiset lait ja säädökset, kuten esimerkiksi Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lapsen oikeuksista, joka tuli voimaan Suomessa vuonna 1991. Sopimus sisältää yhteisen näkemyksen siitä, mitä lapsen hyvä elämä pitää sisällään erilaisiin ulkopuolisiin erotteluihin katsomatta (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991). YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen mukainen osallisuuden minimitaso sisältää lasten kuuntelemisen ja

heidän näkemystensä huomioonottamisen sekä lasten mielipiteiden ilmaisemisen tukeminen (Pajulammi 2014, 238).

Osallistavalla kasvatuksella on suuri merkitys eri väestöryhmien sopeutumisessa yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallistavan kasvatuksen periaatteena on, että jokaisella ihmisellä on tasavertainen oikeus osallistua yhteisölliseen toimintaan sukupuolesta, ihonväristä, vammaisuudesta, uskonnosta tai muista ulkopuolisista tekijöistä riippumatta (Saloviita 2006, 150-155). Näin ollen osallisuuden edistämiseksi on suuria vaikutuksia myös maahanmuuttajaperheiden sopeutumiseen yhteiskunnassamme, sillä se ehkäisee syrjäytymistä ja eriarvoisuutta. Sosiaali- ja terveyspalveluissa osallisuutta edistäviä toimintatapoja ovat mm. asiakkaan kuuleminen sekä eri kulttuurien tuntemus ja arvostus eli kulttuurisensitiivinen työote (THL 2015b). Lapsiperheiden terveyden edistäminen lähtee osallisuudesta, johon päästään riittävällä tuella ja arvostuksella sekä vanhempien roolin ymmärtämisellä perheen terveyden edistäjänä. (Pietilä 2010, 131.)

Lapsen ensimmäiset ikävuodet auttavat lasta kasvamaan ja täyttämään ympäröivän yhteisön odotukset. Kasvattajien tulee työssään nähdä persoonat toimijoina, sillä persoonan toiminta määrittelee lapsen ajattelun, minäkuvan, tahdon ja tavoitteet (Kurki 2001, 127-128). Lasten osallisuuden ja osallistamisen avulla myös heidän kykynsä ajatella omaa ajatteluaan kehittyvät, itseluottamus kasvaa ja samalla lasten osallistava pedagogiikka noudattaa myös yhteiskunnallisia sääntöjämme (Turja 2011, 52-53). Osallisuudella on myös tutkitusti terveydellisiä vaikutuksia, sillä esimerkiksi sosiaalisesti aktiivisella ihmisellä eli ihmisellä, joka osallistuu erilaisten järjestöjen toimintaan, on pienempi riski sairastua muun muassa masennukseen tai sydänsairauksiin. (Hyypä 2006, 8-9.) Jatkuvasti lisääntynyt maahanmuutto ja yhteiskunnassamme esiintyvä monikulttuurisuus korostavat osallisuuden edistämistä. Maahanmuuttajien ja monikulttuuristen perheiden osallisuuden ja tasa-arvoisen aseman takaaminen sekä kotouttamisen tukeminen eivät ole nykyään itsestäänselvyksiä vaan ne vaativat jatkuvaa kehittämistä (Keskinen & Vuori 2012, 7-10).

5.2 Monikulttuurisuus yhteiskunnassamme

Maahanmuutto ja monikulttuurisuus ovat lisääntyneet Suomessa viimeisten vuosikymmenten aikana huomattavasti, mikä näkyi kehittämistyömme toimintaympäristössä. Monikulttuurisuuden lisääntyminen tulisi nähdä haasteiden sijaan mahdollisuutena, sillä eri kulttuurit rikastavat olemassaolollaan yhteiskuntaamme. Maahanmuuttaja on valtavan muutoksen edessä tullessaan täysin vieraaseen maahan, jolloin kotouttamisen eli viranomaisten työn merkitys on suuri. Lain maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta (493/1999) tavoite on edistää maahanmuuttajien tasa-arvoa. Kotouttamisessa ei ole tarkkaa alkua tai loppua vaan kyseessä on jatkuva prosessi arjen kansalaisuuden rakentumisessa (Vuori 2012, 235).

Maahanmuuttaja kokee tullessaan uuteen maahan ns. kulttuurishokin, joka voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joista ensimmäinen on kuherruskuukausi. Tuolloin ihminen on innostunut ja avoin uutta kulttuuria kohtaan unohtamatta omaa taustaansa. Innostus kestää yleensä muutamasta viikosta muutamaankuukauteen, jonka jälkeen ihminen alkaa tuntea turhautumista uutta kulttuuria kohtaan. Tätä vaihetta kutsutaan torjuntavaiheeksi ja ihminen saattaa myös kärsiä erilaisista oireista kuten esimerkiksi yksinäisyydestä, itkuisuudesta tai unettomuudesta. Vähitellen perhe mukautuu uuteen kulttuuriin, jolloin voidaan puhua sopeutumisvaiheesta. Viimeisenä on normaali vaihe, jolloin perhe on omaksunut kielen, kulttuurin sekä tasapainon kahden kulttuurin välillä. Sopeutuminen uuteen kulttuuriin saattaa kestää jopa vuosia. (Halme & Vataja 2011, 61-62.)

Psykologian professori Berryn (1986) nelikenttäteoria yhteiskunnan ja maahanmuuttajien välisestä suhteesta kuvaa neljä mallia. Ensimmäinen ja tavoiteltavin malli on integraatio eli kotoutuminen. Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa maahanmuuttaja kokee kuuluvansa enemmistöväestöön omaa kulttuuritaustaansa unohtamatta. Sulautuminen eli assimilaatio tarkoittaa puolestaan omasta kulttuuri-identiteetistä luopumista ja kokonaisvaltaista halua kuulua enemmistöön. Epäonnistunut suhde yhteiskunnan ja maahanmuuttajan

välillä johtaa separaatioon eli eristäytymiseen. Tässä mallissa maahanmuuttajat pitäytyvät omassa ryhmässään eivätkä ota minkäänlaista kontaktia kantaväestöön. Huonoin malli on marginalisaatio, jossa maahanmuuttaja syrjäytyy sekä omasta kulttuuristaan että myös enemmistöväestöstä.

Maahanmuutto näkyy myös varhaiskasvatuksen työkentillä, jossa eri kulttuurit kohtaavat. Työntekijän tulee kohdata monikulttuuriset sekä suomalaiset asiakkaat perhelähtöisesti, jolloin kasvattaja joutuu etsimään uusia työmenetelmiä siihen, miten vanhempien osallisuutta voidaan edistää (Halme & Vataja 2011, 71-73). Varhaiskasvattajan tulee toiminnassaan ja työssään huomioida lapsen oma kulttuurinen tausta ja äidinkieli. Lapsen sopeutumiseen ja kotouttamiseen sisältyy vahvasti suomen kielen opettelu, mutta yhtä tärkeää on lapsen oman äidinkielen tukeminen. Lapsen opetellessa kahta kieltä ja kulttuuria, tulee oman äidinkielen ja kulttuurin olla lapselle vahvistunut. (Kivijärvi 2011, 253.) Kotouttamisen kannalta on näin ollen tärkeää tukea monikulttuurisia perheitä oman kulttuuritaustansa ylläpitämisessä, mutta myös samalla uuden kulttuurin opettamisessa.

Monikulttuurista työtä ja kasvatusta voidaan toteuttaa perinteisesti, jolloin opetus painottuu kulttuurien erilaisuuteen. Tässä mallissa jokaiselle lapselle pyritään tarjoamaan ne tiedot ja taidot, joita yhteiskuntaamme sopeutuminen vaatii. Kasvattaja voi monikulttuurisessa työssä myös keskittyä lapsen myönteisiin ihmissuhteisiin, jolloin toiminnassa korostetaan asenteita, tunteita, yhteistyötä ja yhteistoiminnallista oppimista. Monikulttuurisessa ryhmässä kasvattaja voi rakentaa opetuksen ja kasvatuksen myös eri kulttuurien ympärille. Tässä mallissa lapsille opetetaan eri kulttuureja yksi kerrallaan, jolloin lasten tietoisuus erilaisista kulttuureista lisääntyy. Monikulttuurinen lähestyminen taas sisältää ylläolevien mallien näkökulmia, ja sen tavoitteena onkin vähentää ennakkoluuloja ja syrjintää. Viimeisessä näkökulmassa kasvatusta on lähtökohtaisesti sosiaalisesti uudistavaa. Tavoitteena on kasvattaa lapset niin, että he kykenevät tulevaisuudessa rakentamaan yhteiskunnan palvelemaan paremmin kaikkien kulttuurien hyvinvointia. (Eerola-Pennanen 2011, 233-240.)

5.3 Kotoutumisen edistäminen palvelutarjonnan avulla

Maahanmuuttajaperhe omaksuu aktiivisen roolin ja elämänsä uudessa yhteiskunnassa saadessaan inhimillisen ja tasa-arvoisen vastaanoton muutoksen keskellä (Alitolppa-Niitamo 2005, 37). Tästä syystä monikulttuuristen perheiden kohtaamisen merkitys työelämässä ja eri palvelualoilla korostuu. Väestöliiton tekemän kansainvälisen selvityksen (2003) mukaan työttömät maahanmuuttajat toivoivat hyvinvointipalveluihin kehitystä. Lähes kaikki selvitykseen osallistuneet kokivat pysyvän rahoituksen epävarmuuden rajoittavana tekijänä työnhaussa. Kuntien tulisi vakinaistaa entistä suurempi osa hyväksi havaituista projekteista ja käytännöistä. Suurimmaksi haasteeksi maahanmuuttajat kokivat keskitetyn tiedon puutteen. (Mikkonen 2005, 66-67.) Tätä ongelmaa on nykyisin pyritty vähentämään internetiin perustetun tietopankin avulla. Kulttuurikeskus Caisan ja Helsingin kaupungin perustamasta infopankista löytyy jo kahdellatoista eri kielellä tarpeellista tietoa Suomeen muuttaneille (Infopankki 2016).

Palveluita välittävien toimijoiden, kuten esimerkiksi kotouttamisneuvojen ja tulkkien tulisi olla vakiintunut osa kuntiemme tarjoamia maahanmuuttajapalveluita. Maahanmuuttajapalveluihin kaivataan myös lisää resursseja palveluketjujen kehitykseen ja työharjoittelupaikkojen lisäämiseen. Selvityksessä kuntien monikulttuurisuusohjelmat ja neuvottelukunnat koettiin toimiviksi etenkin haastavissa elämäntilanteissa. (Mikkonen 2005, 68-70.) Suurin osa maahanmuuttajaperheiden äideistä eivät ole työelämässä vaan heidän tehtävänä on hoitaa kotia ja lapsia perheen isän työskennellessä. Tästä syystä myös maahanmuuttajaäitien ja lapsien osallistaminen tulisi ottaa palvelutarjonnassa huomioon. Erilaisten palveluiden ja kerhotoiminnan järjestämisen avulla maahanmuuttajaäitien sopeutuminen edistyy. Toiminnan järjestämisellä myös maahanmuuttajaperheille tarjotaan mahdollisuus luoda suhteita muiden perheiden kanssa, joka omalta osaltaan edistää kotoutumista.

Lisääntyvään monikulttuurisuuteen voidaan julkisen sektorin palveluiden näkökulmasta suhtautua kahdella tavalla: universalistisesti tai essentialistisesti.

Universalistisella suhtautumisella tarkoitetaan sitä, että palveluissa korostetaan ihmisten perimmäistä samankaltaisuutta, jolloin eri kulttuuritaustat ohitetaan. Essentialistinen suhtautumistapa sen sijaan korostaa ryhmien välisiä kulttuurieroja, jotka nähdään selkeärajisina ja muuttumattomina. (Alitolppa-Niitamo 2005, 37-38.) Jokaisella asiakkaalla on oikeus saada tasa-arvoista ja omia tarpeitaan vastaavaa palvelua. Vastaanottavan yhteiskunnan tulisi luoda toimintamallit sellaisiksi, että maahanmuuttajaperheet saavat mahdollisuuden omaan toimijuuteen jo kotoutumisen alkuvaiheessa (Alitolppa-Niitamo 2005, 39). Jos tarvittavia palveluita ei ole maahanmuuttajalle tarjolla, on asiakkaalla riskinä väärin valintojen tekeminen ja jopa sosioekonominen syrjäytyminen.

Perheiden saaman tuen tulisi jatkua ajallisesti tarpeiden mukaan eikä tuki saisi rajoittua kotouttamistoimen piiriin vain kolmena ensimmäisenä vuotena. Sosiaalishallinnon tulee sitoutua monikulttuuristen hyvinvointipalveluiden tuottamiseen ja uusien käytäntöjen kehittämiseen. (Alitolppa-Niitamo 2005, 49.) Kokonaisvaltainen kotouttaminen riippuu paljon siitä, millaisia palveluita heille tarjotaan ja miten ne vastaavat heidän tarpeitaan. Palvelutuottajan tulee keskittyä palveluiden tiedottamiseen, sillä maahanmuuttaja on uusi yhteiskunnassamme eikä luonnollisesti tunne palvelujärjestelmää. Monet maahanmuuttajaperheet kokevat myös epäluottamusta tai jopa pelkoa viranomaisia kohtaan, jolloin halukkuus palveluiden vastaanottamiselle voi olla olematonta (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 89). Näissä tilanteissa työntekijän tulee keskittyä oikean tiedon antamiseen ja asiakkaan motivointiin.

Maahanmuuttajapalveluita suunnitellessa on ensisijaisen tärkeää keskittyä siihen, että palvelujärjestelmä tarjoaa asiakkaalle tarpeenmukaista tukea. Palvelujärjestelmän tulee tuntea ja tiedostaa eri kulttuurieroja ja -taustoja, ettei asiakkaan tarpeita tulkita missään tilanteessa väärin (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 90-91). Yhteiskunnassamme lisääntynyt maahanmuutto on myös edistänyt hyvinvointipalveluiden kehitystä vastaamaan kotouttamisen tarpeita. Maahanmuuttopalvelut ovat luonnollisesti jatkuvassa kehityksessä, ja tarkoituksena olisi luoda toimiva palvelujärjestelmä, joka palvelee niin kantaväestöä kuin maahanmuuttajakin. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016.)

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Kehittämistyön eteneminen ja aikataulu

Kehittämistyömme alkoi jo syyskuussa 2015 ottaessamme yhteyttä On MovE -hankkeen edustajiin. Olimme kuulleet hankkeesta ja heidän toiminnastaan lasten liikunnan edistämisessä. Olemme molemmat liikunnallisia ihmisiä ja halusimme myös päästä kehittämään monikulttuurista työtä, joten hankkeen toiminta tuntui mieluisalta. Tapasimme toimeksiantajien eli On MovE -hankkeen edustajien kanssa jo lokakuun alussa, jolloin saimme kuulla hankkeesta tarkemmin. Samalla tapaamiskerralla myös toive leikkipuistojen osallistamisesta hankkeeseen tuli esille ja tästä aiheesta muokkautuikin kehittämistyömme aihe. Lokakuun ideaseminaarissa esittelimme kehittämistyöideamme, joka kyseisessä vaiheessa oli vasta suuntaa antava. Seminaarin jälkeen kävimme tapaamassa Varissuon kahden leikkipuiston esimiestä kehittämistyöhön liittyen. Sovimme tapaamisessa yhdessä kehittämistyön tavoitteet, aikataulut ja toimintamallit sekä hoidimme kuntoon tarvittavat sopimukset.

Lokakuun aikana laadimme On MovE-hankkeen edustajan kanssa opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen, jossa kävimme yhdessä läpi kehittämistyön reunaehdot ja tavoitteet. Laadimme myös kirjallisen suunnitelman kehittämistyöllemme, jonka hyväksyimme tarvittavilla opettajilla. Aloitimme aiheen teoriaan syventymisen ja tarvittavien materiaalien hankkimisen ajatellen kirjallisen raportin tietoperustaa. Liikuntatuokioiden suunnittelemisen ja tutustuminen leikkipuistoihin tapahtui lokakuun aikana ja ensimmäiset liikuntatuokiot toteutimme jo loppukuusta. Kehittämistyömme alkoi nopealla aikataululla, sillä hankkeen oli tarkoitus lopettaa toimintansa vuoden 2015 lopussa. Näin ollen myös meidän kehittämistyömme ajoittui loka-joulukuulle 2015 ja keväällä 2016 keskityimme kirjalliseen raporttiin. Seuraavalla sivulla olevaan kuvioon on koottu kehittämistyömme aikataulut ja menetelmät kuukausittain.

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	MENETELMÄT
Lokakuu 2015	Kehittämistyön idean työstäminen	Dialoginen keskustelu/ (tapaaminen)
	Toimeksiantajan ja yhteistyöhenkilöiden tapaaminen	Dialoginen keskustelu/ (tapaaminen, sähköposti)
	Liikuntatuokioiden suunnittelu	Dialoginen keskustelu, Tiedonhaku, Kirjoittaminen
	Liikuntatuokioiden toteutus (3 toimintakertaa)	Kokeileva toiminta, Havainnointi, Palaute
Marraskuu 2015	Liikuntatuokioiden ja perhetapahtuman suunnittelu	Dialoginen keskustelu, Tiedonhaku, Kirjoittaminen
	Perhetapahtuman ja vanhempien liikuntatiedotteen suunnittelu	Dialoginen keskustelu, Tiedonhaku, Kirjoittaminen
	Menetelmäkansion suunnittelu ja alustava kokoaminen	Dialoginen keskustelu/ (tapaaminen)
	Liikuntatuokioiden toteutus (7 toimintakertaa)	Kokeileva toiminta, Havainnointi, Kuvakortit, Palaute
Joulukuu 2015	Liikuntatuokioiden suunnittelu	Dialoginen keskustelu, Tiedonhaku, Kirjoittaminen
	Liikuntatuokioiden toteutus (5 toimintakertaa)	Kokeileva toiminta, Havainnointi, Kuvakortit, Palaute
	Perhetapahtuman toteuttaminen	Kokeileva toiminta, Yhteistoiminnallisuus, Osallistaminen, Palaute
	Vanhempien liikuntatiedotteen jakaminen	Tiedottaminen, Osallistaminen
	Menetelmäkansion kokoaminen ja jakaminen puistoihin	Dialoginen keskustelu, Kirjoittaminen
	Kehittämistyön loppupalaveri	Dialoginen keskustelu, Arviointi, Palaute
Tammi-huhtikuu 2016	Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen	Dialoginen keskustelu, Tiedonhaku, Kirjoittaminen, Reflektointi
	Valmiin opinnäytetyön esitys	Dialoginen keskustelu, Arviointi, Palaute

Kuvio 6. Kehittämistyön aikataulu ja menetelmät.

Järjestimme liikuntatuokioita talven 2015 aikana viikoilla 42-51 siten, että olimme pääsääntöisesti keskiviikkoisin Niilo Oravapuun leikkipuistossa ja perjantaisin Karvataskun leikkipuistossa. Järjestimme kyseisinä päivinä useita liikuntatuokioita leikkipuiston lapsille puiston aukioloaikana. Näiden liikuntatuokioiden avulla keräsimme havaintoja, materiaalia ja toimivia menetelmiä kehittämistehtäväämme eli liikunnallisen menetelmäkansion suunnitteluun. Keräsimme myös jokaisen yksittäisen toimintatuokion jälkeen suullista palautetta leikkipuistojen henkilökunnalta ja toimintaan osallistuneilta lapsilta.

Marraskuussa suunnittelimme menetelmäkansion lisäksi myös perheiden osallisuuden edistämiseksi järjestettävää perhetapahtumaa sekä perheille jaettavaa liikuntatiedotetta. Perhetapahtuma järjestettiin joulukuussa viikolla 50 ja olimme kutsuneet tapahtumaan leikkipuistolasten perheet. Tapahtumaa markkinoitiin esitteiden avulla jo hyvissä ajoin ja muistuttelimme perheitä tapahtumasta vielä useaan otteeseen joulukuun aikana. Tapahtumassa jaoimme myös vanhemmille tarkoitetun kirjallisen liikuntatiedotteen, jonka tavoitteena oli antaa perheille vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen. Joulukuun aikana kokosimme myös menetelmäkansion valmiiseen muotoon ja luovutimme sen molempiin puistoihin tulostettuna sekä leikkipuistojen esimiehelle sähköisessä muodossa laajempaa levitystä varten. Sähköinen versio menetelmäkansiosta jaettiin jokaiseen Turun kaupungin leikkipuistoon.

Viimeisen liikuntatuokiopäivän jälkeen pyysimme yhteisen kirjallisen palautteen leikkipuistojen henkilökunnalta ja heidän esimieheltään. Leikkipuistojen esimies luovutti kirjallisen palautteen kehittämistoiminnastamme joulukuun loppupalauttekeskustelussa. Kehittämistyön raportin kirjoitusprosessi alkoi tammikuussa 2016. Prosessi alkoi tietoperustan kirjoittamisella, jonka jälkeen helmi-maaliskuussa keskityimme kuvaamaan kehittämistyömme prosessikuvausta ja saatuja tuloksia sekä kehittämistyön arviointia. Huhtikuussa viimeistelimme kirjallisen raportin ulkoasua sekä kielioppia, jonka jälkeen palautimme valmiin raportin julkaistavaksi.

6.2 Kehittämistyön menetelmät

Dialoginen keskustelu

Dialogisella keskustelulla tarkoitetaan vuorovaikutusta, jossa kommunikoidaan toisten kehittämistyöhön osallistuvien, mutta myös oman itsensä kanssa. Menetelmän avulla joukko ihmisiä tutkii uutta kehittämistyötä monesta eri näkökulmasta avoimesti kuunnellen sekä omia mielipiteitään ilmaisten. Dialogisen keskustelun tavoitteena on päästä tulokseen, johon kaikki osapuolet ovat tyytyväisiä. Dialogiseen keskusteluun sisältyy vahvasti myös kriittinen reflektointi, jonka avulla lisätään omien ja toisten näkemysten ymmärtämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 92-93.) Dialogiseen keskusteluun kuuluvat erimielisyydet, joita pyritään ratkaisemaan yhteisillä kompromisseilla. Menetelmän onnistuminen vaatii osapuolilta sitoutumista kehittämistyöhön ja halua oppia uusia näkökulmia.

Kehittämistyössämme avoin dialoginen keskustelu oli työmenetelmänä koko prosessin ajan. Tapasimme leikkipuistojen esimiehen kanssa säännöllisin väliajoin, jolloin sovimme kehittämistyön tavoitteista ja odotuksista. Keskustelimme hänen kanssaan avoimesti toimintatavoista, joita käytimme toteutuksessa ja hyväksytimme suunnitelmamme hänellä. Ennen kehittämistyön aloitusta tapasimme sekä toimeksiantajan että leikkipuistojen henkilökunnan ja heidän esimiehensä kanssa. Keskustelimme yhdessä toiminnan tavoitteista, periaatteista ja aikataulusta. Käytimme dialogista keskustelua myös molempien leikkipuistojen henkilökunnan kanssa jokaisen liikuntatuokion jälkeen, jolloin reflektioimme toimintaa sekä otimme vastaan palautetta, jonka mukaisesti suunnittelimme seuraavan viikon toimintakerran. Dialoginen keskustelu oli läsnä myös kehittämistyön kirjoittamisprosessissa, sillä kävimme yhteistä avointa keskustelua niin käytännön toiminnan toteutuksesta kuin kirjallisen raportin ja tuotoksen kirjoittamisesta.

Kokeileva toiminta ja havainnointi

Kokeileva toiminta tarkoittaa havaintojen tekemistä toiminnan aikana, joiden pohjalta toimintatapaa arvioidaan ja kehitetään. Kokeilevaan toimintaan sisältyy myös pilotointi, jossa toimintaa kokeillaan ensin rajatussa kohderyhmässä, jonka jälkeen se otetaan laajemmin käyttöön (Toikko & Rantanen 2009, 100). Yhdistimme kehittämistyössämme havaintojen tekemisen osallistumiseen, jolloin ohjaajat tekevät havainnointeja osallistuessaan itsekin toimintaan (Aaltola & Valli 2007, 154-159).

Toteutimme kehittämistyön aikana yhteensä 15 liikuntatuokioita, joita myös leikkipuistojen henkilökunta havainnoi kanssamme. Leikkipuistojen esimies havainnoi muutaman toimintakerran puistoissa sekä perheille järjestetyn tapahtuman. Yhteisten havainnointien ja keskustelujen perusteella muokkasimme tarpeen mukaan toimintatapojamme. Varissuon leikkipuistotoiminnassa esiintyy paljon monikulttuurisuutta, joten havainnoinnin avulla saimme toiminnan suunnittelussa tarvittavaa tietoa lasten kielitaidosta ja ryhmädynamiikasta. Kokeilevan toiminnan ja havainnoinnin avulla selvitimme, mitkä liikunnalliset leikit ja harjoitteet olivat toimivia Varissuon leikkipuistojen lapsiryhmissä. Näiden tulosten perusteella valitsimme kehittämistehtäväämme eli kirjalliseen menetelmäkansioon sisällytettävät leikit. Kehittämistyötämme voidaan pitää myös pilotointina, sillä kokeilimme toimintaa ennen menetelmäkansion laajempaa levitystä.

Muistiinpanot

Kehittämistyömme sisälsi liikuntatuokioiden sekä perhetapahtuman suunnittelun ja toteutuksen, erilaisten kirjallisten töiden laatimisen sekä yhteistyötahojen tiedottamisen. Tästä syystä prosessin dokumentointi oli tärkeää heti kehittämistyön alusta alkaen. Kirjoitimme muistiinpanoja jokaisesta toimintakerrasta ja tapaamisesta, joiden ansiosta prosessin etenemisen arviointi oli sujuvaa. Muistiinpanot sisälsivät tapaamisissa ja keskusteluissa esille tulleet

havainnot, palautteet sekä mahdolliset kehittämistarpeet. Olennaisena osana muistiinpanoissa oli molempien itsereflektointi omasta toiminnastaan. Seurasimme muistiinpanojen avulla myös lasten osallistujamäärää kyseisillä liikuntatuokioilla ja siihen mahdollisesti johtavia syitä kuten esimerkiksi huono sää. Muistiinpanot sisältävät kokonaisuudessaan kehittämistyön vaiheet ja prosessin etenemisen, vaikka niitä pidetäänkin epävirallisena kehittämistyön seurannan välineenä (Vilkkä & Airaksinen 2003).

Palaute

Palaute on tärkeä osa kehittämistyötä ja toiminnan arviointia sekä seuranta. Palautteella tarkoitetaan tietoa, jota henkilöt saavat suorituksistaan ja sen avulla toiminnan onnistuneet osa-alueet voidaan sisällyttää pysyviin toimintamalleihin tai vastaavasti toimintaa muokataan toiveita vastaavaksi (London 2003,11). Kehittämistyön onnistumisen kannalta saatua palautetta pitää pystyä hyödyntämään prosessin etenemisessä.

Saimme jokaisen liikuntatuokion jälkeen suullista palautetta leikkipuistojen henkilökunnalta, joiden perusteella kehitimme omaa toimintaamme. Palautteen avulla tarkastelimme kehittämistyön tavoitteiden täyttymistä säännöllisesti sekä tarvittaessa muokkasimme toimintatapojamme haluttuun suuntaan. Kehittämistyön lopussa saimme myös leikkipuistojen henkilökunnalta ja esimieheltä kirjalliset palautteet, jossa toimintaamme oli arvioitu laajemmin. Leikkipuistojen lapsilta palautetta toiminnasta kysyttiin suullisesti jokaisen liikuntatuokion päätyttyä, ja näiden palautteiden perusteella arvioimme toimintamme vastaavuutta kohderyhmän tarpeisiin. Perhetapahtumassa oleellisena osana oli myös palautteen kerääminen osallistuneilta perheiltä. Kyseisten suullisten ja kirjallisten palautteiden avulla pystyimme arvioimaan koko kehittämistyömme onnistumista Turun Varissuon alueella.

6.3 Liikuntatuokiot Varissuon leikkipuistoissa

Laadimme etukäteen huolelliset suunnitelmat tuleville liikuntatuokioille edellisellä viikolla käyttäen apuna erilaista teoriaa ja omaa tietämystämme. Alustava suunnitelmarunko oli jo valmiina ennen varsinaisen toiminnan aloitusta, mutta vasta tutustuttuamme lapsiin saimme käsityksen heidän taidoistaan ja kehityksen vaiheistaan. Näiden havaintojen ja leikkipuistojen henkilökunnan tietojen perusteella suunnittelimme yhdessä monipuoliset liikuntatuokiot niin, että saimme luotua positiivista kokemusta liikunnasta jokaiselle yksilölle.

Suunnitelmia laadittaessa otimme huomioon työntekijöiltä tulleet ideat ja mielipiteet. Sovimme leikkipuistojen henkilökunnan kanssa, että liikuntatuokioita olisi aamupäivän aikana pääsääntöisesti kolme erilaista. Tämä sen vuoksi, että halusimme antaa lapsille mahdollisuuden vapaaseen leikkiin ja myös siksi, että alle viisivuotiaat eivät pysty keskittymään ohjattuun liikuntaan kolmen tunnin ajan. Pyrimme edistämään lasten liikunnallisuutta myös liikuntatuokioiden välissä ja lasten toiveiden sekä vireystilan mukaan toteutimme tiettyinä päivinä enemmän liikunnallisia leikkejä. Olimme varautuneet etukäteen hyvin sään tuomiin haasteisiin ja tiedostimme sen, että lasten osallistujamäärä vaihtelee puistotoiminnassa päivittäin. Tämä toi omalta osaltaan haasteita toiminnan suunnitteluun, mutta olimme aina valmiita vaihtamaan alkuperäisiä suunnitelmiamme tilanteiden mukaan.

6.3.1 Karvataskun leikkipuiston toimintakerrat

Ensimmäiselle liikuntapäivälle olimme suunnitelleet eläinkävelyä ja musiikkiliikuntaa. Suurin osa puistoon tulleista lapsista oli alle kaksivuotiaita, joilla oli suuret erot liikunnallisissa ja motorisissa taidoissa. Osa lapsista ei myöskään puhunut suomea, mikä teki ohjeistuksesta haastavaa. Tästä johtuen päätimme yhdessä henkilökunnan kanssa muuttaa alustavia suunnitelmia niin, että jokainen lapsi ymmärtäisi leikin helposti ja toiminta olisi kaikille mukavaa. Päätimme lähteä kokeilemaan taaperokärryillä pujottelua ja pallojen keräystä. Idea leikkiin tuli

lapsilta, jotka turvautuivat taaperokärryihin heti puistoon saapuessaan. Suunnitelmien muutos osoittautui onnistuneeksi, sillä toiminta oli lapsille mieluista ja he jaksoivat osallistua koko tuokion ajan toimintaan. Toisella toimintahetkellä leikimme yhdessä lasten ja henkilökunnan kanssa leikkivarjolla. Aloitimme toiminnan tutustumalla varjon liikkeisiin, mutta myöhemmin lisäsimme leikkiin haastetta ja asettelimme palloja varjon päälle. Leikin ideana oli pitää pallot varjon päällä mahdollisimman kauan. Lapset pitivät leikistä ja innostuivat varjon ja pallojen liikkeistä. Leikkivarjon avulla saimme helposti jokaisen lapsen osallistettua toimintaan samalla tarjoten iloisia liikunnallisia kokemuksia. Leikkipuiston henkilökunta kertoi, että olivat käyttäneet varjoa vain satunnaisesti. He ehdottivatkin, että käyttäisimme jatkossa varjoa mahdollisimman usein ja monipuolisesti. Saimme myös henkilökunnalta palautetta lapsilähtöisestä toimintatavasta muuttaessamme suunnitelmia.

Seuraavalle viikolle olimme suunnitelleet pupujussi-leikin, temppuradan sekä leikkivarjoilua. Pupujussi -leikissä jokaisella lapsella oli oma pesänsä, jonne hänen piti hakea hyppien kuvitteellisia porkkanoita ja salaatteja, jotka olivat pesien keskellä olevalla ”kasvimaalla”. Kaikki lapset lähtivät reippaasti leikkiin mukaan. Pienimmät, alle 3-vuotiaat tarvitsivat luonnollisesti ohjaajan avustusta, mutta tästä huolimatta leikkiä leikittiin peräti kolme kierrosta. Tällä kerralla puistoon saapui uusia lapsia, jotka olivat iältään 4-5 -vuotiaita. Tästä johtuen päätimme jakaa lapset kahteen ikätason mukaiseen ryhmään, jolloin saimme toteuttaa pienimmille tarkoitetun temppuradan suunnitellusti ja isommille lapsille hieman mukautettuna.

Leikkipuiston henkilökunnan toiveesta aloitimme temppuradan muodostamisen lähes heti pupujussi -leikin loputtua. Tämä näkyi lasten keskittymiskyvyn heikkoutena, sillä vapaalle leikille ei ollut toimintojen välissä mahdollisuutta. Vanhimmat lapset suorittivat radan nopeasti, jonka vuoksi jouduimme tekemään nopeasti lisää haasteita rataa. Pienemmällä tahti oli hitaampaa, jolloin myös jonoa syntyi ja lasten keskittyminen heikentyi. Jokainen lapsi suoritti vähintään yhden kierroksen radalla ja osa jäi suorittamaan rataa vielä ohjatun toiminnan jälkeenkin. Leikimme myöhemmin lasten ja henkilökunnan kanssa leikkivarjolla

ja palloilla. Päästimme lapset myös varjon alle rentoutumaan aikuisten liikuttaessa varjoa lasten yläpuolella. Loppupuolella lapsia oli paikalla enää hyvin vähän ja henkilökunta toivoi leikkivarjoa seuraavalla kerralla heti päivän alkuun, jotta suurin osa lapsista pääsisi osallistumaan toimintaan.

Kolmannella toimintakerralla sää oli huono, jonka vuoksi lapsia saapui paikalle vain kahdeksan. Otimme leikkivarjotuokion sovitusti heti päivän alkuun, joka osoittautui onnistuneeksi valinnaksi. Toisena suunnitelmana oli jonopalloa kahdella joukkueella. Vähäisen osallistujamäärän vuoksi päätimme muodostaa vain yhden jonon, joka teki pallottelusta haastavaa. Osa lapsista osasi vierittää pallon haarojen välistä ongelmitta, osalle se tuotti vielä hankaluuksia. Vaikka leikki ei aivan onnistunutkaan, kaikki lapset jatkoivat yrittämistä koko tuokion ajan. Toteutimme myös ensimmäiselle viikolle suunnitteleamme musiikkiliikuntatuokion, jossa tarkoituksena oli liikkua musiikin soudessa ja pysähtyä sen loppuessa. Jokainen lapsi ymmärsi ohjeistuksen ja alkujännityksen hälvettyä jokainen lapsi tanssahteli rohkeasti. Neljännellä toimintakerralla oli leikkivarjoilua, pupujussi- ja seuraa johtajaa-leikkiä. Pupujussi -leikkiä leikittiin lasten omasta toiveesta ja jokainen lapsi osallistui innokkaasti tuokioon. Seuraa johtajaa- leikki osoittautui liian haastavaksi ryhmän pienimmille lapsille, mutta yli kolmevuotiaat jaksoivat keskittyä leikkiin. Koko leikkipuistopäivän pallottelimme lasten kanssa tuokioiden välissä heidän omasta toiveestaan.

Seuraavalla viikolla toteutimme tasapainoharjoittelua ja pallottelua sekä tutuksi tullutta leikkivarjoilua. Tasapainoilutehtäviin käytettiin apuna hernepusseja, joiden kanssa lasten oli tarkoitus tasapainoilla omien taitojen mukaisesti. Lapset ovat itse tuoneet esille kiinnostuksen pallotteluun aikuisten kanssa. Tämän ansiosta suunnittelimme tuokion, jossa henkilökunta ja lapset pallottelivat yhdessä erilaisia heitto- ja potkutaitoja opetellen. Kuudennen liikuntapäivän teema oli kokonaan palloilu. Olimme suunnitelleet jokaiselle toimintahetkelle erilaisia tapoja kuljettaa tai leikkiä pallon kanssa. Opetimme lapsille pallon kuljettamista kädellä, selän takana ja pään päällä pujottelurataa pitkin. Jälleen yli kolmevuotiaat lapset selviytyivät haasteista ilman aikuisen tukea, pienemmät kaipasivat selkeämpää ohjeistusta ja apua.

Toisella tuokiolla harjoittelimme pallon heittämistä. Ylöspäin heittäminen oli jokaiselle lapselle mutkatonta, mutta vain osa sai pallon kiinni suoraan ilmasta. Taitoja harjoiteltiin toistojen avulla ja lapset jaksoivat keskittyä pallotteluun odotettua pidempään. Lopuksi pelasimme lasten ja henkilökunnan kanssa polttopalloa, joka oli suurimmalle osalle lapsista entuudestaan tuttu peli. Viimeisenä liikuntapäivänä paikalla oli vain yhdeksän lasta, mutta toteutimme suunnitellusti pujotteluradan pallon kanssa. Jaoimme lapset ryhmiin, jolloin saimme haastaa vanhemmat lapset kokeilemaan taitojaan. Pienemmät lapset saivat käyttää taaperokärriä apunaan pujotteluradassa. Tälläkin kerralla otimme leikkivarjon mukaan, koska lapset olivat sitä toivoneet. Jaoimme toiminnan päättyessä vanhemmille tiedotelapun liikunnasta ja luovutimme menetelmäkansion leikkipuiston henkilökunnalle.

6.3.2 Niilo Oravapuun leikkipuiston toimintakerrat

Tässä leikkipuistossa lapset olivat vanhempia kuin toisen leikkipuiston lapset, mikä näkyi luonnollisesti lasten motorisissa taidoissa. Lapset myös kaipasivat todella paljon auktoriteettia toiminnan ohjauksessa, mikä meidän tuli ottaa huomioon suunnitelmia tehdessämme. Saimme hyviä neuvoja henkilökunnalta, siitä miten tätä ryhmää kannattaa ohjata. Ensimmäisellä kerralla olimme suunnitelleet pallojen keräämistä omiin renkasiin, seuraa johtajaa -leikkiä, eläinkävelyä ja leikkivarjoilua. Pallojen keräily sujui alkujännityksen rauettua hienosti ja lapset olivat innokkaasti mukana toiminnassa. Seuraa johtajaa -leikissä aikuinen oli ensin johtaja, jotta ohjeistuksen ymmärtäminen olisi selkeämpää kaikille. Tämän jälkeen annoimme lasten olla vuorotellen johtajia, mikä onnistuikin hienosti. Leikki loppui kuitenkin nopeasti, sillä puistoon tuli lisää lapsia, mikä kiinnosti leikkijöitä enemmän kuin leikin jatkaminen. Eläinkävelyssä oli tarkoitus matkia eri eläinten kävelytyylejä. Lapset leikkivät aktiivisesti ja keksivät nopeasti uusia eläimiä, joiden liikkumistapaa voisi kokeilla. Lopuksi otimme leikkivarjon, joka oli tässäkin puistossa ollut harvemmin käytössä. Lapset olivat innokkaasti myös tässä mukana ja nauttivat uudesta välineestä.

Seuraavalla viikolla pelasimme polttopalloa ja järjestimme musiikkiliikuntaa. Polttopallo oli lapsille vieras peli, jonka vuoksi jouduimme käyttämään aikaa sääntöjen ohjeistukseen. Ensimmäisellä pelikierröksellä säännöt eivät tulleet tarpeeksi tutuiksi, jonka vuoksi pelasimme toisen kierroksen, mikä sujui huomattavasti mutkattomammin. Musiikkiliikunnassa tanssimme ja liikuimme Fröbelin palikoiden tahtiin. Laulut olivat lapsille tuttuja ja kaikki osallistuivat innokkaasti toimintaan. Lapset halusivat jatkaa musiikin kuuntelua leikkimisen jälkeenkin. Toisena musiikkituokiona leikimme elefanttimarssia. Tähän leikkiin eivät kaikki lapset halunneet osallistua, mutta vapaaehtoisten kanssa leikkiä leikittiin innokkaasti.

Kolmannella kerralla toteutimme juoksukilpailun, hiirenhäntä - ja peilileikin. Kaikki lapset olivat innokkaasti purkamassa energiaa juoksukilpailussa. Kilpailun edetessä mukautimme sääntöjä niin, että lasten piti liikkua hyppien, kontaten ja vierien maata pitkin. Lapset ihastuivat kilpailuun ja halusivat myöhemmin vielä kilpailla uudestaan. Hiirenhäntä ei innostanut lapsia, jonka vuoksi mukautimme leikkiä niin, että hyppynarusta tehtiin ohjaajien avustuksella este, jonka yli tai ali lasten piti päästä. Lapset pitivät tästä ja halusivat jatkaa leikkiä suunniteltua pidempään. Peili-leikissä kaikki lapset eivät jaksaneet keskittyä koko tuokiota vaan osa halusi mieluummin leikkiä vapaasti omia leikkejään. Annoimme halukkaille mahdollisuuden siirtyä omiin leikkeihinsä toisten jatkaessa peili - leikkiä henkilökunnan kanssa.

Seuraavalla viikolla sää oli erittäin sateinen, jonka vuoksi paikalle saapui vain kaksi lasta ja hekin olivat vain puolisen tuntia puiston aukioloajasta paikalla. Suunnitelmat muuttuivat ja päätimme juoksuttaa lapsia hetken aikaa, ettei heille tulisi kylmä. Loppuajan haastattelimme leikkipuiston henkilökuntaa ja saimme heiltä hyviä ideoita, toiveita ja teoretietoa liittyen menetelmäkansion luomiseen. Viidennellä kerralla olimme suunnitelleet teemaksi palloilun. Teimme pujotteluradan erilaisien pallottelutyöliien kokeiluun. Lapset saivat suorittaa radan palloa potkien ja vierittäen. Kaikki lapset osallistuivat ja toiminta oli jokaiselle mieluista. Opettelimme myös pallon käsittelyä kokeilemalla, miten pallon saa heitettyä korkealle ilmaan. Opettelimme myös heittämään palloa ylä- ja alakautta

sekä ottamaan koppeja. Lapset jatkoivat keskenään pallottelua ohjatun tuokion jälkeenkin.

Leikkipuiston henkilökunta oli aikaisemmin toivonut, että toteuttaisimme satujumppaa lapsiryhmän kanssa. Kuudennella kerralla ohjasimmekin lapsille satujumppaa sekä musiikkiliikuntaa. Satujumppa sujui hyvin, vaikka osalle lapsista keskittyminen satuun oli haastavaa. Satujumppassa toinen meistä luki tarinaa toisen näyttäessä lapsille mallia, miten liikutaan. Lapset kokeilivat sadun aikana myös omia keinoja liikua. Musiikkiliikuntatuokiossa käytimme valmista musiikkia Fröbelin Palikoilta, joka oli lasten mieleen. Lopuksi tanssimme vapaasti lasten toivemusiikkia, kuten esimerkiksi Robinia. Viimeiselle toimintakerralle olimme suunnitelleet ottavamme leikkejä, joita lapset haluavat leikkiä. Lapset ehdottivat leikkivarjoa, pupujussi- ja seuraa johtajaa -leikkejä. Toteutimme leikkipuiston henkilökunnan kanssa lasten pyynnöt ja leikit onnistuivat ilman ongelmia. Jaoimme tämänkin leikkipuiston vanhemmille tiedotelaput liikunnasta ja luovutimme henkilökunnalle valmiin menetelmäkansion.

6.4 Perheiden osallistaminen

Toimeksiantajan puolelta kehittämistyömme tavoitteena oli myös maahanmuuttajataustaisten perheiden osallisuuden ja omaehtoisen liikunnan edistäminen. Ehdotimme leikkipuistojen esimiehelle, että järjestäisimme lapsiperheille tarkoitetun tapahtuman, jossa perheet saisivat tutustua toisiinsa liikunnallisen toiminnan avulla. Tämä oli esimiehen mielestä loistava ajatus ja tapahtumaa alettiin suunnitella yhteisvoimin. Laadimme mainoksen perhetapahtumasta ja jaoimme sen leikkipuistojen henkilökunnan kanssa hyvissä ajoin lasten vanhemmille.

Perhetapahtuma järjestettiin 9.12.2015 iltapäivällä klo 16-18 välisenä aikana. Tavoitteenamme oli leikkipuistojen esimiehen kanssa osallistaa perheitä yhteisölliseen toimintaan virallisen puistotoiminnan ulkopuolella. Tämän vuoksi ajankohdaksi valikoitui arki-iltapäivä. Suunnittelimme ja valmistelimme tapahtumaan liikunnallisen radan, jossa oli yhteensä kuusi erilaista ohjeistettua

rastipistettä. Rastipisteillä oli erilaisia tasapainotehtäviä, pallopujottelua, eläinkävelyä, tarkkuusheittoa ja hyppelyä. Perheet saivat vapaassa tahdissa käydä läpi rasteja, jonka jälkeen tarjolla oli mehua ja keksiä. Lopuksi pyysimme myös vanhemmilta palautetta tapahtumasta.

Tapahtumapäivä oli sateinen ja pimeä, mikä toi lisähaastetta rastien kokoamiseen. Valaistuksen kanssa oli myös haasteita, koska leikkipuistossa ei ollut kuin yksi katuvalo, joka ei valaissut koko aluetta. Käytimme apunamme kynttilälälyhtyjä ja olimme myös varautuneet taskulamppuihin, jos pimeys menisi liialliseksi. Valmistelimme rastiradan hyvissä ajoin leikkipuistopäivän jälkeen yhdessä esimiehen kanssa. Olimme kutsuneet noin 30 perhettä mukaan tapahtumaan, mutta valitettavasti vain neljä perhettä saapui paikalle; kaksi maahanmuuttajataustaista ja kaksi kantasuomalaista. Leikkipuistojen esimies kutsui myös läheisestä päiväkodista lapsia ja ohjaajia kokeilemaan rastirataa yhdessä. Keräsimme tapahtumaan osallistuneilta perheiltä ja lapsilta palautetta alla olevan palautelapun avulla.



Kuva 1. Perhetapahtuman palautelappu.

Tapahtumassa kerättyjen palautteiden mukaan kaikki perheet kokivat tapahtuman onnistuneeksi ja positiiviseksi kokemukseksi. Osa perheistä olisi

toivonut enemmän osallistujia mukaan tapahtumaan ja harmittelivat huonoa säätä. Kahdessa palautteessa kiiteltiin rastien liikunnallisuutta ja sopivuutta lapsiperheille. Muutamassa palautelapussa oli myös lasten piirtämiä hymynaamoja ja kukkia kiitokseksi mukavasta iltapäivästä. Omasta mielestämme perhetapahtuma oli onnistunut, vaikka osallistujamäärä jäikin huomattavasti alle odotusten.

Kehittämistyön päättyessä suunnittelimme ja jaoimme yhdessä henkilökunnan kanssa leikkipuistojen lapsiperheille myös liikuntatiedotteen, joka tulostettiin vihkomuotoon (ks. Liite 1). Tiedotteen tarkoituksena oli lisätä vanhempien ymmärrystä siitä, että lasten liikuntaharrastus ei aina tarkoita kalliita jäsenmaksuja seuroihin, vaan liikuntaa voi toteuttaa perheen kesken arkisten asioiden ympärillä. Tiedotteen ensimmäisellä sivulla on lyhyitä tietoisuuksia liikunnan merkityksestä ja hyödyistä lapsen kehitykselle. Toiselle sivulle kokosimme kolme erilaista perheliikunnan esimerkkiä, joita vanhemmat ja lapset voivat toteuttaa arjessaan. Viimeiselle sivulle laadimme perheille ns. liikuntapassin taulukkoon, jota vanhemmat voivat päivittäin täyttää lastensa kanssa. Toivomme, että tiedotelappu herättää vanhemmissa ajatuksia sekä lisää heidän tietoisuuttaan liikunnasta ja sen tuomista positiivisista puolista. Liikuntatiedotteen avulla myös kiitimme jokaista perhettä yhteistyöstä kehittämistyön parissa.

7 MENETELMÄKANSIO PUISTOTOIMINTAAN

7.1 Menetelmäkansion ideointi

Kehittämistyömme tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme liikunnallisen menetelmäkansion, joka on tarkoitettu leikkipuistojen henkilökunnan työvälineeksi. Tavoitteenamme oli luoda käytännönläheinen menetelmäkansio, joka edistää ohjattujen liikuntatuokioiden sisällyttämistä henkilökunnan käytännön työhön. Aloitimme menetelmäkansion alustavan suunnittelun ja työstämisen marraskuussa 2015, jolloin keskityimme tiedonhankintaan eri liikuntamuodoista ja -menetelmistä. Tutustuimme teoretietoon myös lasten motorisista taidoista eri ikäkausina ja jokaiseen ikään soveltuvista harjoitteista. Keskustelimme marraskuun aikana molempien leikkipuistojen henkilökunnan kanssa ja keräsimme heiltä ehdotuksia, toiveita ja kehittämisideoita menetelmäkansioon liittyen. Keskusteluissa esille nousivat toiveet etenkin monikulttuurisuuden sekä alle 3 –vuotiaiden lasten huomioimisesta.

Lähdimme hyvissä ajoin suunnittelemaan menetelmäkansiota henkilökunnan ja yhteistyötahojen toiveiden mukaiseksi ja pyrimme huomioimaan lasten ikä- ja kehitystasot työskentelyssä. Huomioimme jo suunnitteluvaiheessa puistoissa esiintyvän monikulttuurisuuden ja sen vaikutuksen toiminnan toteuttamisessa. Päädyimmekin laatimaan kehittämistehtävämme tueksi kuvakortit, joiden tarkoituksena on edistää monikulttuuristen lasten ohjeistamista ja osallistamista yhteisen kielen puuttuessa. Tavoitteenamme oli kokeilla monipuolisesti erilaisia liikuntamenetelmiä leikkipuistoissa, jotta saimme hyvän käsityksen siitä, mitkä menetelmät olivat toimivimpia. Suunnitteluvaiheessa hyödynsimme erilaista kirjallisuutta lasten liikuntataidoista sekä omia hallitsemiamme liikuntamenetelmiä. Suunnittelimme jokaiselle liikuntatuokiolle uusia leikkejä, mutta sovelsimme usein jo lapsille tutuksi tulleita leikkejä uudestaan.

7.2 Menetelmäkansion työstäminen

Kehittämistyön aikana tapasimme myös leikkipuistojen esimiestä säännöllisesti ja kävimme läpi menetelmäkansioprosessia ja sen etenemistä. Keskustelimme käyttämistämme toimintamalleista ja tehdyistä havainnoista sekä yhdessä päätimme jatkotoimenpiteistä ja kansion tarkemmasta sisällöstä. Havainnoimme jatkuvasti ohjatuissa liikuntatuokioissa leikkien soveltuvuutta ja toimivuutta lapsiryhmissä. Näiden havaintojen perusteella menetelmäkansioon valikoitui leikkipuistoissa käytännöllisiksi ja toimiviksi osoittautuneet leikit. Kehittämistyömme oli osaltaan pilotointia, sillä kokeilimme ensin erilaisia työskentely- ja liikuntamenetelmiä rajatussa kohderyhmässä Varissuon kahden leikkipuiston lapsiryhmässä. Kokeilevan toiminnan jälkeen päädyimme valitsemaan onnistuneimmat menetelmät kansioon, joka levitettiin laajempaan käyttöön.

Menetelmäkansion työstämisvaiheessa keskityimme vahvasti kansion ulkoasuun ja tyyliin, sillä henkilökunnan toiveena oli luoda kuvitettu ja värikäs kansio, jota lasten on myös mahdollista itse selata. Päädyimme toteuttamaan menetelmäkansion kuvituksen kokonaisuudessaan itse, jotta saimme mahdollisuudet luoda kansiosta houkuttelevan lapsille. Keskityimme myös henkilökunnan toiveeseen pienempien lasten huomioimisesta ja heidän liikunnallisuuden edistämisestä. Pienempien lasten ikätaso huomioitiin kokoamalla kansioon erilaisia soveltamisvinkkejä siinä kuvatuille leikeille. Leikkipuistojen työntekijät voivat ottaa kyseiset valmiit soveltamisesimerkit huomioon suunnitellessaan toimintaansa omalle lapsiryhmälleen sopivaksi. Seuraavalla sivulla olevassa kuvassa esimerkkileikki ja soveltamisvinkki menetelmäkansiostamme.

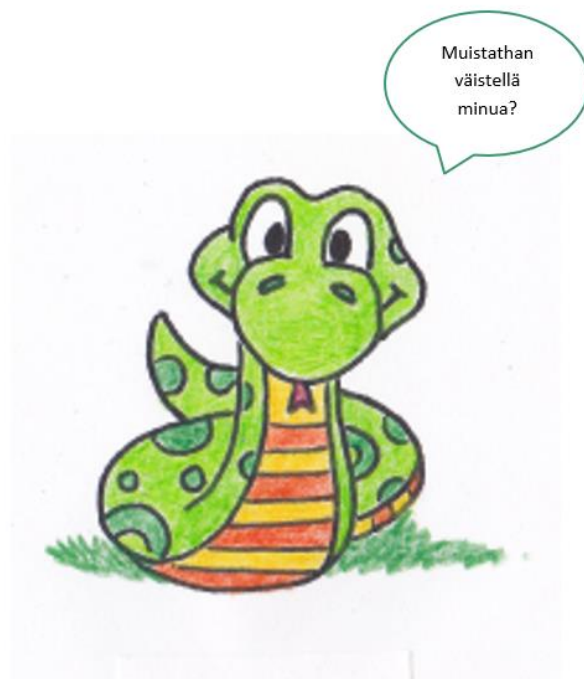
KÄÄRMELEIKKI

OHJEET:

Asetetaan useita hyppynaruja leikkivarjon päälle. Leikitään, että narut ovat käärmeyä, jotka koskettaessaan leikkijöitä ”purevat”. Leikkijöiden tarkoituksena on ravistella varjoa samalla kun jokainen yrittää itse välttää käärmeypuraisulta.

Vinkki!

Haastavuutta leikkiin saadaan varjon liikkeen nopeudesta ja aaltojen suuruudesta.



Kuva 2. Esimerkkisivu menetelmäkansiosta.

Kehittämistyön yhteistyökumppaneiden toiveesta menetelmäkansiomme ei ole julkisessa levityksessä, joten kansio ei kokonaisuudessaan myöskään sisällä kirjallisen raporttimme liitteisiin. Menetelmäkansio sisältää erilaisia tasapaino- ja palloleikkejä, leikkivarjoharjoitteita, musiikkiliikuntaa sekä muita ulkoliikuntaleikkejä (ks. Liite 2). Lasten monikulttuurisuuden huomioimiseksi ja kielen opetteluun tueksi työstimme menetelmäkansion liitteiksi myös kuvakortit jokaiselle leikille, jotta henkilökunnalla on mahdollisuus käyttää visuaalista työmenetelmää suullisten ohjeistusten tukena. Kuvakorttien käyttö mahdollistaa lapsen mielipiteen ilmaisun, vaikka kielellisissä taidoissa olisikin puutteita (Papunet 2015). Kuvakorttien tarkoitus on näin ollen tukea monikulttuuristen lasten suomen kielen kehitystä ja toimintaan osallistumista. Laatiemme kuvakorttien avulla henkilökunta voi myös opettaa lapsille leikkien nimiä, liikunnallisia verbejä sekä leikeissä esiintyviä eläimiä (ks. Liite 3).

7.3 Kansion viimeistely ja luovuttaminen

Palvelutuottajan ja muiden sidosryhmään kuuluvien tarpeet ja näkemykset on selvitettävä, jotta kaikkien osapuolten näkökulmat on huomioitu. Tällä varmistetaan tuotteen sisältö vastaamaan tarkoitustaan. Toimeksiantajalla on erilaisia arvoja ja periaatteita, jotka tulee huomioida asiasisällön ja tyylin valinnassa. (Jämsä & Manninen 2000, 44–51.) Kehittämistyössämme puistohenkilökunta ja puistoesimies pääsivät vaikuttamaan kansion sisältöön ja ulkoasuun yhdessä käytyjen keskustelujen avulla. Teimme kansion selkeän sisällysluettelon, jonka avulla kansiosta löytää nopeasti haluamansa teeman mukaiset leikit.

Suunnittelimme kansiota helppolukuisiksi lapsille sekä aikuisille. Jäsensimme kansion vaakatasoon ja kiinnitimme sivut avaimenperien avulla yhteen, jotta kansio olisi mahdollisimman helposti luettavissa. Lapset pystyvät itse kääntämään sivuja ja selailemaan leikkejä, joita he voivat ehdottaa ohjaajille leikittäväksi. Leikkipuistojen esimies toivoi kansion myös kehittämistyöme lyhyttä esittelyä alkuun (ks. alla oleva kuva 3).

TERVEHDYS!

Kädessäsi on tuore opas, johon olemme keränneet erilaisia ulkoleikkejä ja –pelejä lapsille.

Toteutimme käytännössä harjoittelun Turun kaupungin Niilo Oravapuun ja Karvataskun leikkipuistossa lokajoulukuussa 2015. Harjoittelun kokemusten pohjalta tähän oppaaseen on koottu leikkejä, jotka sopivat kaikenikäisille lapsille. Voit vapaasti muokata pelien ja leikkien sääntöjä lapsiryhmän kehitystason mukaisesti.

Nauti oppaasta! ☺



Liikunnan iloa toivottelevat:

osionomiopiskelijat Linda Mättö ja
Juulia Salminen

Kuva 3. Menetelmäkansion aloitussanat.

Kokosimme menetelmäkansion ensin valmiiksi sähköiseen muotoon, jonka jälkeen saimme mahdollisuuden käyttää Niilo Oravapuun leikkipuiston lähellä sijaitsevan päiväkodin tiloja sen viimeistelyyn. Tulostimme kansion 29 sivua kahteen kertaan, molempia puistoja ajatellen. Alustavan suunnitelman mukaan meidän oli tarkoitus koota valmis tuotos reiälliseen kansioon, mutta suunniteltaessa kansiosta mahdollisimman helppokäyttöistä lapsille, saimme leikkipuistojen esimieheltä luvan laminoida sivut. Laminoinnin avulla saimme kansiosta mahdollisimman vahvan ja kestävän sekä helppokäyttöisen.

Luovutimme laminoidun ja käyttövalmiin menetelmäkansion yhteistyökumppaneille eli Niilo Oravapuun ja Karvataskun leikkipuistoihin toiminnan loppuessa joulukuussa 2015. Menetelmäkansio luotiin myös sähköiseen muotoon, jotta levittäminen ja jatkotyöskentely olisi vaivatonta. Luovutimme kansion kehittämistyön päättyessä sähköisessä muodossa Varissuon leikkipuistojen esimiehelle, joka jakoi tuotoksen eteenpäin jokaisen Turun kaupungin leikkipuiston esimiehelle. Puistojen esimiehet kokoontuivat aluekokoukseen kevään 2016 aikana, jolloin myös menetelmäkansio otettiin virallisesti puistoissa käyttöön. Valitettavasti emme päässeet itse henkilökohtaisesti esittelemään tuotostamme kyseiseen kokoukseen aikataulusongelmien vuoksi.

8 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA POHDINTA

8.1 Tuotoksen arviointi ja kehittämismahdollisuudet

Molemmissa Varissuon leikkipuistoissa oli jo entuudestaan erilaisia liikuntakansioita, joista löytyi paljon teoretietoa liikunnan merkityksestä. Henkilökunta piti kyseisiä kansioita kuitenkin liian laajoina ja epäkäytännöllisinä, sillä niissä ei ollut erilaisia leikki-ideoita valmiina. Saamamme kirjallinen palaute menetelmäkansiosta oli kaikin puolin positiivista ja saimme kiitosta siitä, että nyt lapsille mieluisimmat leikit on koottu samaan kansioon. Leikkipuistojen työntekijät pitivät kansiota hyvin toteutettuna ja helppokäyttöisenä. Molempien leikkipuistojen henkilökunta kertoi myös ottavansa kansion käyttöön liikuntatuokioita suunnitellessaan.

Leikkipuistojen esimies antoi myös arvioinnin menetelmäkansiostamme ja hän oli tyytyväinen lopputulokseen. Positiivista palautetta saimme häneltä kansion monipuolisuudesta ja laajuudesta. Erityiskiitoksena mainittiin kansion laminointi ja värikkyyys, joiden ansiosta kansio on myös houkutteleva lapsille ja soveltuu säilytettäväksi ulkotiloissa. Leikkipuistojen henkilökunta ja esimies olivat sitä mieltä, että heidän toiveensa ja kehitysideansa oli otettu huomioon kansiota suunniteltaessa. Palautteessa kiiteltiin kansiossa olevia soveltamisvinkkejä eri ikätasoisille lapsille sekä erityismainintaa saivat osakseen laatimamme kuvakortit. Saimme myös kehittämistyön päätyttyä kuulla, että ainakin yhdessä Turun kaupungin päivähoitoyksikössä menetelmäkansio oli otettu käyttöön pienempien lasten ryhmässä.

Meidän mielestämme menetelmäkansio täytti kehittämistyön suunnitteluvaiheessa asetetut tavoitteet helppokäyttöisyydestä ja selkeydestä. Onnistuimme kokoamaan kansioon ulkoleikkejä monipuolisesti eri osa-alueilta, jolloin menetelmäkansion käyttötarkoitus on laajempi. Kansioon valitut menetelmät ovat melko pitkälti suunnattu yli kolmevuotiaille lapsille, mutta jokaiseen leikkiohjeeseen on myös laadittu soveltamisvinkkejä pienemmille lapsille. Olemme molemmat erittäin tyytyväisiä luomiimme kuvakortteihin, jotka

tukevat sekä maahanmuuttajataustaisten että pienempien lasten osallistamista toimintaan.

Kokeilevan toiminnan avulla testasimme kahdessa leikkipuistossa lasten kanssa eri leikkejä ja menetelmiä, joista saatavien havaintojen perusteella kansio koottiin. Pilotointivaihe keskittyi kehittämistyön aikataulun vuoksi vain kahteen eri lapsiryhmään, vaikka menetelmäkansio levitettiin koko Turun kaupungin leikkipuistotoimintaan. Uskomme kuitenkin, että menetelmäkansiosta löytyy jokaiselle lapsiryhmälle mieluisia liikuntaleikkejä ja -harjoitteita, joita henkilökunta voi tarvittaessa soveltaa omalle ryhmälleen sopiviksi.

Sähköinen versio kansiosta antaa mahdollisuudet jatkokehittämiselle, sillä henkilökunta voi koota ja lisätä kansioon jatkuvasti lisää leikkejä. Jatkotyöskentelyn kannalta painotamme lasten osallisuuden lisäämistä kansion suunnitteluvaiheessa. Lapset voivat esimerkiksi itse kuvittaa kansion leikkejä ja sadutuksen ansiosta lasten omat tarinat voidaan liittää osaksi satuliikuntaleikkejä. Leikkipuistotoiminnassa lapsille suunnattu menetelmäkansio voidaan luoda jokaiselle orientaatioalueelle erikseen kuten esimerkiksi musiikkikansio ja taidekansio. Kyseistä työmenetelmää voidaan hyödyntää myös leikkipuistotoimintaa laajemmin varhaiskasvatuksessa sekä monikulttuurisessa työssä.

8.2 Kehittämisprosessin arviointi

Kehittämistyön päättyessä pyysimme yhteisen kirjallisen palautteen leikkipuistojen henkilökunnalta ja esimieheltä koskien koko prosessin arviointia. Heidän mukaansa onnistuimme luomaan hyvän kontaktin kehittämistyön aikana työyhteisöön, lapsiin ja heidän vanhempiinsa. Enemmän uskallusta vanhempien kohtaamiseen toivottiin etenkin kehittämistyön alussa, jolloin tutustuminen lapsiin ja perheisiin oli vasta alkanut. Saimme kiitosta vastuullisesta, tarkasta ja suunnitelmallisesta työtoteutuksesta, jonka ansiosta kehittämistyö eteni aikataulujen mukaisesti. Palautteessa tulee esille työskentelyssämme ulospäin näkynyt halu ja innostus uusia menetelmiä kohtaan, josta saimme kiitosta. Myös

tiedottamisemme oli ollut heidän mukaansa selkeää ja asiallista sekä kaikki toimintasuunnitelmat lapsilähtöisiä.

Mielestämme yhteistyö leikkipuistojen esimiehen kanssa sujui luontevasti ja onnistuneesti koko kehittämisprosessin ajan. Häneen oli helppo saada yhteyttä tarvittaessa sähköpostin välityksellä ja tapaamiset onnistuivat sovittujen aikataulujen mukaisesti. Leikkipuistojen esimies seurasi toimintaamme myös muutamana leikkipuistopäivänä sekä perhetapahtumassa koko toiminnan ajan. Onnistunut yhteistyö välillämme mahdollisti kehittämistyön etenemisen tavoitteellisesti ja aikataulujen mukaisesti.

Molempien leikkipuistojen työntekijät ottivat meidät heti osaksi työyhteisöä ja kohtelivat meitä tasa-arvoisina työntekijöinä. Koimme kuitenkin hieman haasteita heidän osallistamisessaan kehittämistyöprosessin alkuvaiheissa, sillä saimme työntekijöiltä melko ”vapaat kädet” toiminnan suunnittelussa. Oma aktiivisuutemme ja suullisen palautteen kerääminen jokaiselta toimintakerralta kuitenkin tuotti tulosta ja saimme henkilökunnan osallistettua kehittämistoimintaan. Lopulta saimmekin työntekijöiltä hyviä kehitysideoita menetelmäkansioon, liikuntatuokioihin sekä perhetapahtumaan liittyen. Leikkipuistojen työntekijät olivat jokaisessa liikuntatuokiossa mukana ja kävimme yhteistä keskustelua havainnoista sekä toiminnan arvioinnista.

Kahdenkeskinen yhteistyömme sujui alusta lähtien moitteettomasti, sillä olimme molemmat aidosti kiinnostuneita kehittämistyöstä. Prosessin alkuvaiheessa jaoimme vastualueet keskenämme, mikä helpotti aikataulussa pysymistä ja yhteistyötahojen välistä tiedottamista. Keskustelimme avoimesti kehittämistyön tavoitteista, etenemisestä ja arvioinnista koko prosessin ajan, minkä ansiosta saimme molempien näkökulmat huomioitua työskentelyssä. Yhteistyömme oli tasavertaista ja luontevaa suunnitteluvaiheesta aina kirjallisen raportin työstämiseen, mikä teki kehittämistyöstä onnistuneen ja mukavan kokemuksen molemmille.

8.3 Ammatillinen kasvu

Ammattieettisyydellä tarkoitetaan kykyä pohtia ja kyseenalaistaa omaa toimintaansa. Kehittämistyössä tulee tarkastella käytettyjen työmenetelmien soveltuvuutta ja perustumista hyvään elämään. (Talentia 2009,6.) Teimme kehittämistyömme kahdestaan ja uskomme tämän vahvistavan ammattieettistä työskentelyämme. Omat mielipiteet tuli selittää toiselle ymmärrettäväksi ja samalla arvostaa toisen näkökulmaa asioihin. Kaikki kehittämistyön aikana tehdyt päätökset olivat huolellisesti eettisyyden kannalta pohdittu ja perusteltu.

Valmistumme molemmat sosionomeiksi (AMK) lastentarhanopettajan pätevyydellä ja uskomme kehittämistyön aikana opittujen asioiden antavan meille varmuutta toimia kummankin ammattinimikkeen alla. Kehittämistyön aikana opimme paljon etenkin maahanmuuttajataustaisten lasten ja perheiden kohtaamisesta. Meillä kummallakaan ei ollut entuudestaan kokemusta monikulttuurisesta työstä ja halusimmekin kehittää taitojamme kulttuurien kohtaamisessa. Tutustuimme kehittämistyön aikana moniin monikulttuurisessa työssä käytettyihin menetelmiin, joista on varmasti meille molemmille jatkossa hyötyä.

Opimme myös kehittämistyöprosessin aikana työyhteisössä toimimisesta yhteisten tavoitteiden täyttymiseksi. Kehittämistyö oli meille molemmille henkilökohtaisesti tärkeä prosessi, sillä halusimme omalla toiminnallamme olla mukana edistämässä niin maahanmuuttajaperheiden integroitumista yhteiskuntaan kuin lasten liikunnallisuutta ja sen merkitystä varhaiskasvatuksessa. Meistä molemmat tulevat varmasti tulevaisuudessa omassa työssään keskittymään maahanmuuttajataustaisten perheiden ja lasten kohtaamiseen. Tämän opettavaisen kehittämistyön myötä lähdemme molemmat liikuttamaan ja osallistamaan lapsia varhaiskasvatuksen työkentälle.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus

Alitolppa-Niitamo, A. 2005. Maahanmuuttajataustaiset perheet ja hyvinvoinnin edellytykset. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, A.; Söderling, I. & Fågel, S. (toim.) 2005. Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto

Alitolppa-Niitamo, A.; Moallin, M. & Novitsky, A. 2005. Välittävä perhetyö- kokemuksia ja ajatuksia Väestöliiton Kotipuu-projektista. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, A.; Söderling, I. & Fågel, S. (toim.) 2005. Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto

Arvola, O. 2014. Idea monialaiseen lasten liikuttamiseen. Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä. Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy

Berry, J. W. 1986. The acculturation process and refugee behavior. Washington: Hemisphere

Eerola-Pennanen, P. 2011. Monikulttuurisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus

Gallahue, D.L. 1993. Developmental physical education for today's children. Dubuque: Wm.C.Brown

Haapala, R. & Vainionpää, V. 2014. Opas 1 – 6 - vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Halme, K. & Vataja, A. 2011. Monikulttuurinen varhaiskasvatus ja esiopetus. Helsinki: Tammi

Hautala, A. 2009. Mieliala ja liikunta. Viitattu 16.1.2016 www.tohtori.fi > Hyvinvointiklinikat > Kehojen ja liikunta > Yleistä liikunnasta > Mieliala ja liikunta

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus

Hyyppä, M. 2006. Kansanterveyttä kansalaisyhteisöstä. Kansanterveys 10/2006, 8-9

Infopankki 2016. Suomi sinun kielelläsi. Viitattu 26.2.2016 <http://www.infopankki.fi/fi/etusivu>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Helsinki: Gaudeamus

Karling, M.; Ojanen, T.; Sivén, T.; Vihunen R. & Vilen, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY

Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

Kataja, J.; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus

- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY
- Keskinen, S. & Vuori, J. 2012. Erot, kuuluminen ja osallisuus hyvinvointiyhteiskunnassa. Teoksessa: Keskinen, S.; Vuori, J. & Hirsiaho, A. (toim.) Monikulttuurisuuden sukupolvi. Kansalaisuus ja erot hyvinvointiyhteiskunnassa. Tampere: Yliopistopaino Oy
- Kivijärvi, T. 2011. Maahanmuuttajataustaisen lapsen ja perheen tukeminen. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Koivumäki, A. 2015. 5-6 -vuotiaat karkeamotoriikassa tukea tarvitsevat pojat varhaiskasvatuksessa. Pro gradu -tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy
- Kurki, L. 2001. Sosiaalipedagoginen näkökulma varhaiskasvatukseen. Teoksessa: Karila, K.; Kinos, J. & Virtanen, J. (toim.) 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-kustannus
- Laakso, L. 2009. Liikuntaan kasvattaminen. Viitattu 15.2.2016 www.edu.fi > teemat > laatua liikuntakasvatukseen > mitä liikuntakasvatus on > liikuntaan kasvattaminen
- Leikkipuistotoiminnan historiakatsaus 2000. Turun kaupunki
- Leikkipuistotoiminnan varhaiskasvatussuunnitelma 2014. Turun kaupunki
- London, M. 2003. Job feedback. Giving, seeking and using feedback for performance improvement. Toinen painos. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Mikkonen, A. 2005. Työttömät ja työvoiman ulkopuolella olevat maahanmuuttajat: kokemuksia kotouttamistoiminnasta. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, A.; Söderling, I. & Fågel, S. (toim.) 2005. Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy
- Nuori Suomi 2016. Erilaiset oppijat. Viitattu 26.2.2016 www.suunnittelenliikuntaa.fi > Eväitä ohjaamiseen > Nuori Suomi > Lapsi > Erilaiset oppijat
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatus. Viitattu 16.1.2016 www.opetushallitus.fi > kasvatus, koulutus ja tutkinnot > varhaiskasvatus
- Pajulammi, H. 2014. Lapsi, oikeus ja osallisuus. Helsinki: Talentum
- Papunet 2015. Kuvat kommunikoinnissa. Viitattu 8.3.2016 www.papunet.net > tietoa > puhetta korvaava kommunikointi > kuvat kommunikoinnissa
- Payne, V.; Gregory, Y.; Jin, H.; Block, M. 2010. Disability and the Disabled-Issues, Laws and Programs: Human Motor Development in Individuals with and without Disabilities. Nova Science Publishers, Inc.
- Pelkonen, L. 2013. Varissuosta voi tulla Suomen Husby – Maahanmuuttajat järkyttyivät. Uusi Suomi. Viitattu 1.4.2106. <http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/59344-varissuosta-voi-tulla-suomen-husby-maahanmuuttajat-jarkyittyivat>
- Pietilä, A-M. 2010. Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Reunamo, J.; Hakala, L.; Saros, L.; Lehto, S.; Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years* 34 (1), 32-48
- Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa: Reunamo, J. (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Reunamo, J. & Pölkki, T. 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa: Reunamo, J. (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Reunamo, J.; Saros, L. & Ruismäki, H. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. Elsevier. Viitattu. 16.1.2016 http://ac.els-cdn.com/S1877042812023233/1-s2.0-S1877042812023233-main.pdf?_tid=ce023444-bc2c-11e5-9cb3-00000aacb35d&acdnat=1452933812_985c8626a5be1d7017ef81067337bac7
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatusta. Jyväskylä: PS-kustannus
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy
- Siirtolaisuusinstituutti 2015. Halaten – haavoittuvasta lapsuudesta ehjään aikuisuuteen. Viitattu 18.12.2015 Siirtolaisuusinstituutti > Tutkimus > Tutkimushankkeet > Halaten-haavoittuvasta lapsuudesta ehjään aikuisuuteen
- Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 1/2012, 52-58
- Sosiaalihuollon yleiskirje A3/1984. Lasten päivähoito. Helsinki: Valtion painatuskeskus
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005a. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005b. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkastettu painos. Helsinki: Stakes
- Strandell, H. 2012. Liikkuminen ja yhteydenpito paikan tekemisessä; Leikkipuisto koululaisten iltapäivätoiminnan näyttämönä. Teoksessa Strandell, H.; Haikkola, L. & Kullman, K. (toim.) 2012. Lapsuuden muuttuvat tilat. Tampere: Vastapaino
- Särkelä, R. 2015. Yksikin turvallinen aikuinen riittää. Sosiaalialan verkkojulkaisu 23.3.2015. Viitattu 7.1.2016 <http://www.sosiaaliala.fi/yksikin-turvallinen-aikuinen-riittaa/>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Talentia 2009. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia. Ammattieettinen lautakunta.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015a. Osallisuus. Viitattu 7.1.2016 www.thl.fi > hyvinvointi- ja terveysserot > eriarvoisuus > hyvinvointi > osallisuus
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015b. Osallisuus. Viitattu 15.2.2016 www.thl.fi > maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus > osallisuus

- Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Yliopistopaino Oy
- Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Turku 2015. Leikkipuistotoiminta. Viitattu 21.12.2015 www.turku.fi > Päivähoito ja koulutus > Päivähoito ja esiopetus > Kerhot ja leikkipuistotoiminta > Leikkipuistotoiminta
- Turun Ammattikorkeakoulu TKI –toiminta. 2014a. Hankehakemus. On MovE –liikuntakerhot Turun maahanmuuttajalasten ja –perheiden kotouttamisen tukena
- Turun Ammattikorkeakoulu TKI –toiminta. 2014b. Projektisuunnitelma. On MovE –liikuntakerhot Turun maahanmuuttajalasten ja –perheiden kotouttamisen tukena
- Turun kaupungin maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2014-2017. Viitattu 17.12.2015 http://www.kotouttaminen.fi/files/41558/Turun_kaupungin_kotouttamisohjelma_2014-2017.pdf
- Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013. Viitattu 21.12.2015 www.turku.fi > Kasvatus ja opetus > Lasten päivähoito, esiopetus ja leikkitoiminta > Lasten päivähoito
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2016. Maahanmuuttajien palvelut lyhyesti. Viitattu 18.3.2016 www.kotouttaminen.fi > kotouttaminen > kotouttamistyön taustaa > maahanmuuttajien palvelut lyhyesti
- UKK-instituutti 2016. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Viitattu 7.1.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vai_kuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen
- Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36
- Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P.; Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY
- Vilén, M.; Vihunen, R.; Vartiainen, J.; Sivén, T.; Neuvonen, S. & Kurvinen A. 2013. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: SanomaPro Oy
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Vuori, J. 2012. Arjen kansalaisuus, sukupuoli ja kotouttamistyö. Teoksessa: Keskinen, S.; Vuori, J. & Hirsiaho, A. (toim.) Monikulttuurisuuden sukupolvi. Kansalaisuus ja erot hyvinvointiyhteiskunnassa. Tampere: Yliopistopaino Oy
- YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus Oy

Liite 1. Liikuntatiedote vanhemmille

LIKUTA LASTA!

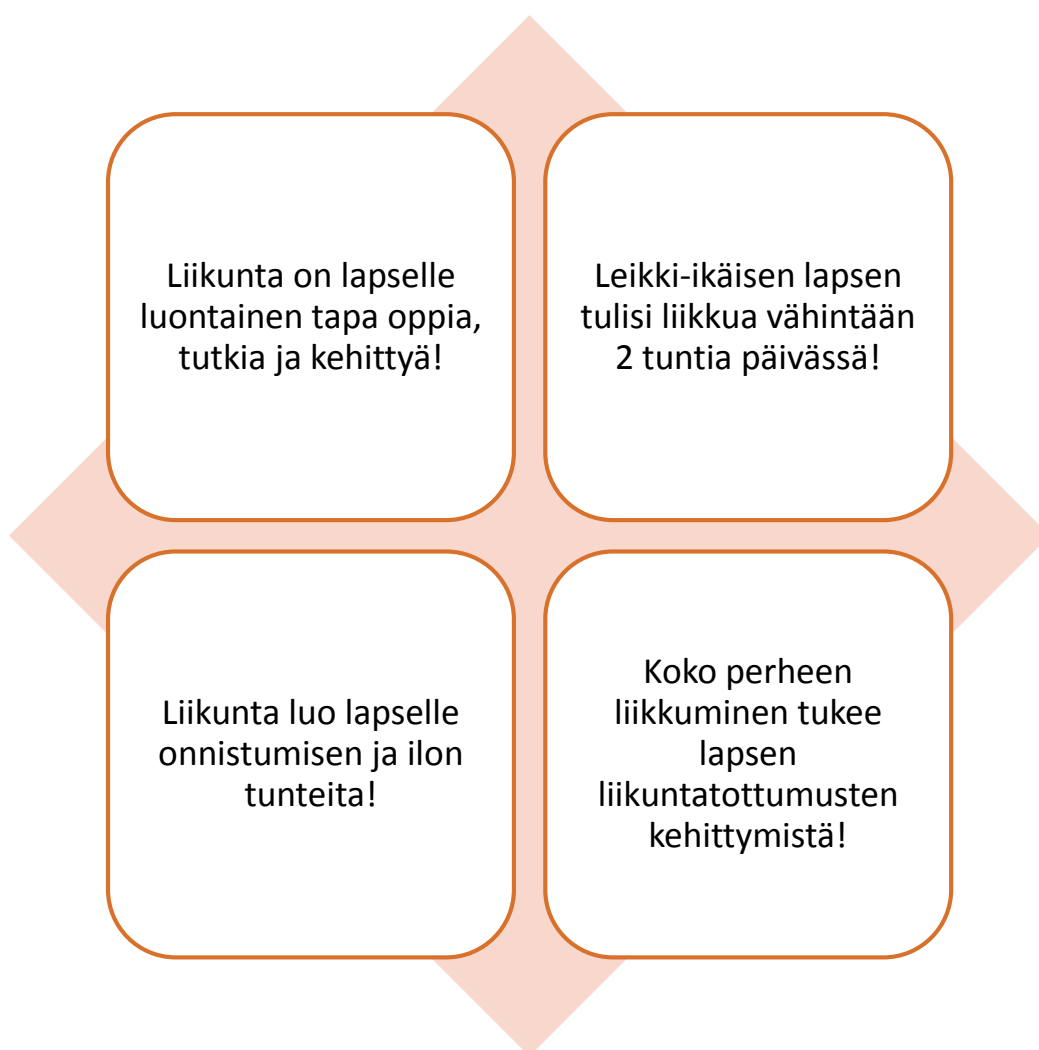


TIEDOTE VANHEMILLE LIKUNNAN
MERKITYKSESTÄ

TIESITKÖ TÄMÄN?

Päivittäin toteutuva liikunta kehittää muun muassa lapsesi:

- Fyysistä kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä
- Motorisia taitoja, hahmotuskykyä sekä hermostoa
- Lapsesi minäkuva ja itseluottamusta!



ESIMERKKEJÄ MITEN VOIT TOTEUTTAA ARKISIN LIIKUNTAA LAPSEN KANSSA:

AAMUJUMPPA:

Alla oleva laulu lauletaan Ukko-Noonan sävelellä. Samalla leikitään sanojen mukaan.

”Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Ensin mennään kyykyyn, sitten nouseaan pystyyn.

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.

Taivu sitten eteen, taivu myöskin taakse.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.”

LIIKUNTA MUSIIKIN AVULLA:

Aikuinen laittaa musiikin soimaan, jonka aikana perheenjäsenet saavat liikkua vapaasti musiikin tahdissa. Kun aikuinen pysäyttää musiikin, tulee jokaisen pysähtyä aivan paikoilleen. Musiikin jatkuessa saa taas liikkua.

PALLOTTELU:

Voit lähteä lapsesi kanssa esimerkiksi pihalle, läheiselle kentälle tai pellolle potkimaan palloa. Lapsi voi opetella kanssasi syöttämään, ohjaamaan, kuljettamaan ja hallitsemaan palloa. Pallotteluun voi osallistua koko perhe, jolloin pelaajia on enemmän.

Opeta lastasi hyötyliikkumaan – samalla hyödyt itsekin!

LIIKUNTAPASSI PERHEELLE!

Kiinnittäkää viikon ajan huomiota perheenjäsenten liikkumiseen.

Aseta tarra tai hymynaama suoritettujen toiminnain kohdalle!

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Kauppaan/puistoon kävellen							
Pihaleikkejä koko perheen voimin							
Yhdessä metsäretkelle/pulkkamäkeen							
Reipas kävelylenkki							
Roskien ulosvienti							
Siivoaminen							
Portaat hissin sijasta							

Pidä huolta,
että liikut kaksi
tuntia

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ JA

LIIKUNNALLISTA UUTTA VUOTTA 2016

TOIVOTTAVAT:

Sosionomiopiskelijat Linda ja Juulia



Liite 2. Menetelmäkansion sisällysluettelo

SISÄLLYSLUETTELO

Aloitussanat	1
Palloleikkejä	2
Leikkivarjo	5
Tasapainoleikkejä	10
Musiikkiliikunta	15
Muita ulkoleikkejä	19

Liitteet:

Kuvakortit

Liite 3. Menetelmäkansion kuvakortit



HYPPIÄ



ISTUA



VENYTTÄÄ



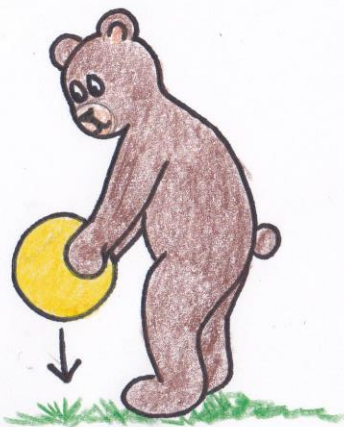
JUOSTA



KÄVELLÄ



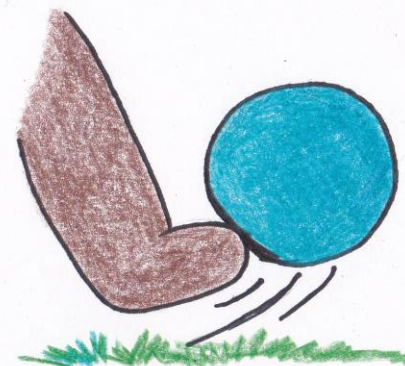
NOSTAA



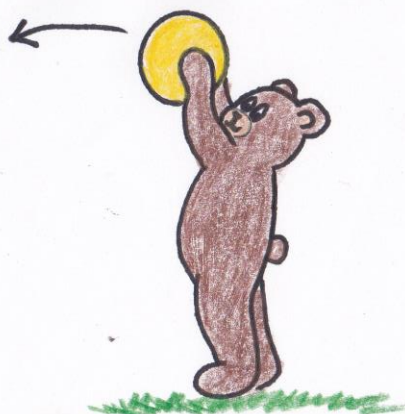
LASKEA



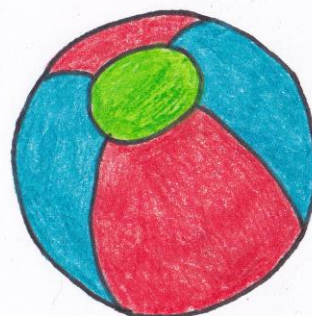
VIERITTÄÄ



POTKAISTA



HEITTÄÄ



PALLO



SUUNNISTUS



MUSIIKKI



KONTATA



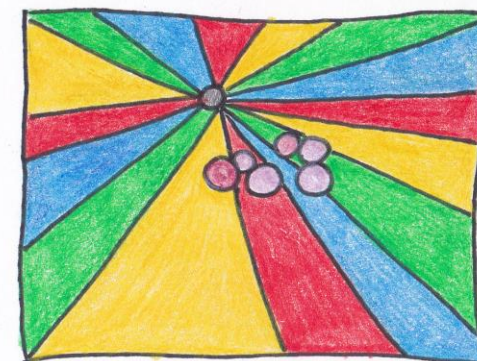
HYMPIÄ YHDELLÄ JALALLA



MENNÄ KYKKKYYN



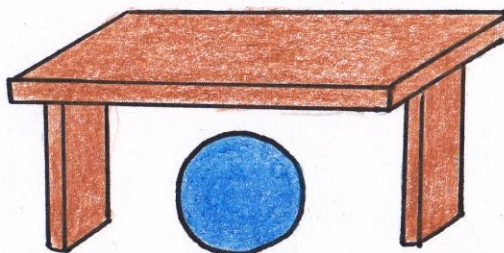
TEMPPURATA



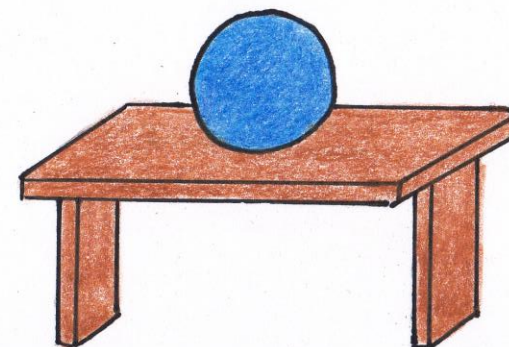
LEIKKIVARJO



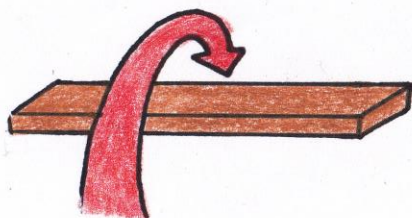
SATU



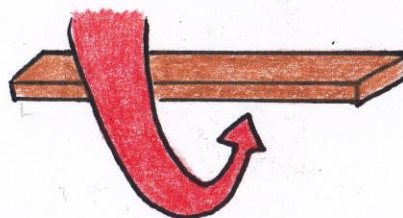
ALLE



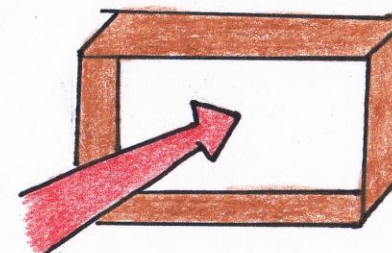
PÄÄLLE



YLI



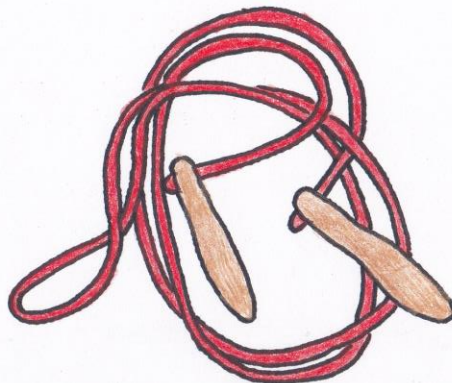
ALI



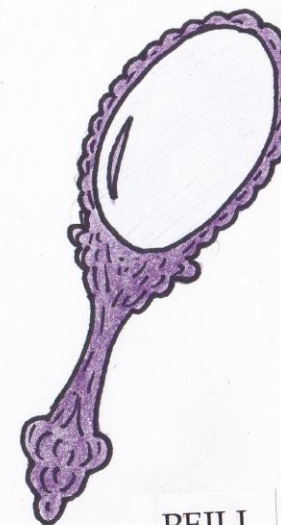
LÄPI



KÄÄRME



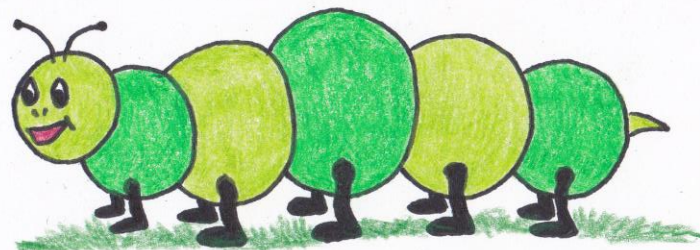
HYPPYNARU



PEILI



HARAKKA



MITTARIMATO