

Liikuntavuosikello

Varhaiskasvattajan työvälineen rakentaminen lasten liikunnan lisäämiseksi

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaaminen
Opinnäytetyö YAMK
Kevät 2016
Laura Kantonen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

KANTONEN, LAURA:

Liikuntavuosikello
Varhaiskasvattajan työvälineen rakentaminen lasten liikunnan lisäämiseksi

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamisen opinnäytetyö, 92 sivua, 26 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksellisen kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää ja syventää varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten liikunnan lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodissa. Tavoitteena oli luoda ja jalkauttaa varhaiskasvatuksen liikuntavuosikello Palokunnantien päiväkotiin yhdessä päiväkotiyhteisön kanssa.

Kehittämishanke toteutettiin osallistavan toimintatutkimuksen mukaisesti. Aineistonkeruu- ja kehittämismenetelminä olivat alkukysely, kehittämistaapaamiset ja kokeileva toiminta. Kehittämiseen osallistuivat kaikki Palokunnantien päiväkodin kasvattajat. Hankkeen tuloksena syntyi Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello, jonka jalkauttaminen arkeen tehtiin perehdyttämisen ja toimivuuden seuraamisen myötä.

Kehittämistyössä havaittiin, että varhaiskasvattajat ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnan mahdollistajina. Kasvattajien asenteita ja toimintatapoja muuttamalla voidaan vaikuttaa suoraan lasten liikunnan määrään. Kehittämistyössä tärkeää oli lasten liikuntaan liittyvän työn kuvaaminen ja näkyväksi tekeminen. Hankkeessa selkeästi määritellyt toimintatavat sekä virikkeelliset tilat ja välineet antoivat tilaa lasten liikunnalle.

Kehittämistyön konkreettisena tuloksena syntyi Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello. Vuosikello on kasvattajan työväline, jonka avulla liikuntaa on helpompaa mahdollistaa ja lisätä päiväkodissa. Liikuntavuosikello koostaa tavoitteellisesti yhteen päiväkodin liikunnan eri osiot ja se toimii apuna liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa, seurannassa ja perehdyttämisessä. Yhdessä kehittämisen, liikuntavuosikellon ja sen jalkauttamisen myötä kasvattajat toteuttivat ja mahdollistivat liikuntaa uudella tehokkaammalla tavalla ja tämän myötä lasten liikunta lisääntyi. Liikuntavuosikello jaettiin myös kaikkiin Lahden kaupungin päiväkoteihin ja näin sitä voidaan hyödyntää laajemmin eri päiväkodeissa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, lapset, liikunta, kasvattajat, asiantuntijuus, vuosikello, jalkauttaminen

Lahti University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Social Services

KANTONEN, LAURA: Year clock model of physical activity
Creating an educator's tool for in-
creasing children's physical activity

Master's Degree Programme in Social Services, Ensuring children's and
young people's welfare 92 pages, 26 pages of appendices

Spring 2016

ABSTRACT

The idea of this research development-project was to develop and deepen the pedagogical activities of the early childhood educators for increasing children's physical activity. The aim of the study was to create and implement an early childhood year clock model of physical activity for the day care center of Palokunnantie together with the day care employees.

The development project was carried out as a participatory action research. The methods chosen for the project were a questionnaire, developmental meetings and experimental activities. All the educators of Palokunnantie participated in the project. As a result of the project the year clock model of physical activity was created. The implementation was carried out by using orientation and monitoring its functionality.

In the developmental work it was found that educators are key enablers of children's physical activity. By influencing educators' attitudes and working habits, the amount of children's physical activity can be directly affected. In the development work it was important to have a clear job description concerning the work of physical activity of children. Clearly defined operating procedures as well as inspiring premises and equipment in the project gave space for children's physical activity.

As a concrete result of this developmental project the year clock model of physical activity to the day care center of Palokunnantie was created. It is an educator's tool that makes it easier to enable and increase physical activity in the day care center. The year clock model brings together the different sections of physical activity in the day care center. It will assist in planning, implementation, evaluation, monitoring and orientation of physical activity. Among with the development, the year clock model and its implementation, educators were able to execute physical activity with a new efficient manner and this increased children's physical activity. The year clock model of physical activity was also distributed to all day care centers of Lahti and so it can be utilized in other day care centers.

Key words: early childhood education, children, physical activity, educators, expertise, year clock model, implementation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Kehittämishankkeen tausta	3
2.2	Kohdeorganisaatio	6
2.3	Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite	7
3	VARHAISKASVATTAJIEN MERKITYS LASTEN LIIKUNNALLE	8
3.1	Lasten liikunta varhaiskasvatuksessa	8
3.2	Kasvattajien asiantuntijuuden kehittäminen	11
3.3	Liikunnan merkityksen ymmärtäminen lapsen kehitykselle kasvattajien keskuudessa	15
3.4	Kasvattajat lapsen liikuntaan vaikuttavien tekijöiden keskiössä	20
4	KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS JA ETENEMINEN	28
4.1	Osallistava toimintatutkimus	28
4.2	Ensimmäinen toimintaosio: alkukysely	32
4.3	Toinen toimintaosio: kehittämistapaamiset ja kokeileva toiminta	41
5	LIIKUNTAVUOSIKELLO	61
5.1	Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello	61
5.2	Liikuntavuosikellon arviointi ja jalkauttaminen	64
6	KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI	68
6.1	Osallistujien arviointia kehittämistyöstä	68
6.2	Kehittämishankkeen toteutuksen arviointia	69
6.3	Eettisyys, luotettavuus ja hyödynnettävyys	73
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	75
7.1	Keskeiset tulokset pohdinnan valossa	75
7.2	Jatkokehittämismahdollisuudet	79
	LÄHTEET	81
	LIITTEET	93

1 JOHDANTO

Ihmisten liikkumiseen, terveyteen ja laajempaan hyvinvointiin liittyvä keskustelu on lisääntynyt viime vuosina. Asiantuntijat kantavat huolta siitä, että ihmiset liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Asiantuntijoiden mukaan liian vähäisellä liikunnalla on epäsuotuisia kansanterveydellisiä ja -taloudellisia seurauksia. (Itkonen & Kauravaara 2015, 8.) Viime vuosina myös lasten liikunnan tutkiminen on lisääntynyt. Tutkijoiden mielenkiinnon heräämisen syynä voidaan pitää erilaisten tutkimusmenetelmien lisääntymistä. Toinen keskeinen syy tutkimusten lisääntymiselle on se, että tutkijat ovat havahtuneet, ettei lasten liikunta olekaan riittävää. (Sääkslahti, Soini, Iivonen, Laukkanen & Mehtälä 2015, 51.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 9) mukaan alle kouluikäisillä lapsilla tulisi olla reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia joka päivä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän kahden tunnin suositukseen nähden (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg, & Poskiparta 2012, 56; Lapsuuden tutkimus 2010, 155, 157). Tutkimusten tulosten perusteella meidän aikuisten on viimeistään nyt luovuttava siitä harhakuvitelmasta, jonka mukaan lapset liikkuvat aina. Yhdelläkään mittarilla arvioituna se mielikuva ei enää pidä paikkaansa. (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28.) Kalarin (2016, 157-158) väitöskirjan mukaan tärkeää on, että jo lapsuudessa liikutaan mahdollisimman monipuolisesti, sillä lapsi, joka on liikunnallisesti taitava liikehallinnassa, säilyttää taitonsa usein aikuisenakin.

Tämän kehittämishankkeen teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa, varhaiskasvattajien asiantuntijuuden kehittämistä, liikunnan merkityksen ymmärtämistä lapsen kehitykselle sekä liikuntaan vaikuttavia tekijöitä. Nämä asiat ovat keskeisiä tässä työssä koko kehittämishankkeen ajan.

Tämä kehittämishanke toteutetaan Lahden kaupungin Palokunnantien päiväkotiin. Kehittämistoiminnan tavoitteena on tutkimustulosten avulla luoda

uusia tai parempia palveluja, tuotantovälineitä tai -menetelmiä. Kehittämistoiminnan päämääränä on uusien aineiden, tuotteiden, tuotantoprosessien tai järjestelmien aikaansaaminen tai parantaminen. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21-22.) Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena on kehittää ja syventää varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten liikunnan lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodissa. Tavoitteena on luoda ja jalkauttaa varhaiskasvatuksen liikuntavuosikello Palokunnantien päiväkotiin yhdessä päiväkotiyhteisön kanssa. Liikuntavuosikello on varhaiskasvattajien työväline, jonka avulla lasten liikuntaa on helpompaa mahdollistaa päiväkodissa. Kehittämishanke on tarpeellinen ja ajankohtainen, sillä päiväkodissa ei ollut omaa ohjeistusta liikunnan toteuttamisesta ja liikuntaa toteutettiin vaihtelevin määrin.

Kehittämishankkeen tavoitteeseen ja tarkoitukseen päästään osallistavan toimintatutkimuksen keinoin. Tämä kehittämisprosessi etenee toimintatutkimuksellisten syklien mukaisesti, jolloin suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi vuorottelevat keskenään (Toikko & Rantanen 2009, 30). Kuten toimintatutkimuksessa korostetaan, hankkeen keskeisessä roolissa on päiväkodin työyhteisön osallistuminen kehittämiseen. Hankkeen vetäjä osallistuu tutkimukseen toimija-tutkijana kehittäen omaa työtään yhdessä työyhteisön kanssa.

Tämän kehittämishankkeen ensimmäisessä toimintaosiossa alkukyselyllä selvitetään päiväkodin liikuntatapoja sekä työntekijöiden asenteiden ja osaamisen nykytilaa. Toisessa toimintaosiossa kehittämistapaamisten ja kokeilevan toiminnan avulla koko työyhteisö otetaan mukaan kehittämään ja syventämään pedagogista toimintaansa lasten liikunnan lisäämiseksi. Hankkeen tuotoksena syntyy Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello, joka jalkautetaan päiväkodin arkeen. Tämä kehittämishanke liittyy tiiviisti Lahden ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon Lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaaminen -koulutusohjelmaan. Varhaiskasvatuksen keskeisenä tavoitteena on taata lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Yhtenä hyvinvoinnin osa-alueena on lapsen liikunta, jota varhaiskasvattajien tulee osaltaan vahvistaa.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämishankkeen tausta

Varhaiskasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.) Riittävä liikunta, terveellinen ravinto ja uni ovat lasten hyvinvoinnin peruspilareita (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 5). Lasten hyvinvointia ja liikuntaa ohjaavat kansainväliset, kansalliset ja paikalliset sopimukset, säädökset sekä ohjeistukset. Esimerkiksi lasten hyvinvointia ohjaa YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (60/1991, 1 §), jonka Suomi hyväksyi vuonna 1991. YK:n lapsen oikeuksien komitea on määritellyt sopimuksen neljä yleisperiaatetta, jotka ovat syrjimättömyys (artikla 2), lapsen edun huomioiminen (artikla 3), oikeus elämään ja kehittymiseen (artikla 6) sekä lapsen näkemysten kunnioittaminen (artikla 12) (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 16).

Lasten hyvinvointia ohjaa myös Varhaiskasvatustilaki (580/2015, 1 §, 2 a §), joka takaa jokaiselle oikeuden varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on myös toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, joka perustuu lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön. Lasten hyvinvointia ja liikuntaa ohjaavat myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005, 20), jonka mukaan liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen sekä taiteellinen kokeileminen ja ilmaiseminen ovat lapsen ominainen tapa toimia.

Lisäksi lasten liikuntaa ohjaavat Nuori Suomen, sosiaali- ja terveystieteiden sekä opetusministeriön laatimat valtakunnalliset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suositukset ohjaavat liikkumisen kokonaismäärää, laatua, ympäristöä, välineistöä ja yhteistyötä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3. 7.)

Parhaillaan 2016 vuoden aikana liikunnan suosituksia päivitetään, sillä edellisten suositusten julkaisemisen jälkeen tutkimustieto lasten liikkumisen merkityksestä on lisääntynyt paljon. Suositukset on koettu tarpeelliseksi päivittää myös lasten elinympäristön muutosten vuoksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Valtion liikuntaneuvoston Harkimon ja Paajasen (2013, 1) mukaan lasten ulkona leikkiminen ja liikkuminen ovat vaihtuneet sisätiloissa toimimiseksi tietoteknisten sovellusten parissa. 2010-luvulla erilaiset mediat ovat merkittävä osa lasten arkipäivää jo vauvaiästä lähtien ja median käyttö lisääntyy entisestään lasten kasvaessa. Esimerkiksi jo alle 2-vuotiaana aloitetaan internetin käyttö kuvaohjelmien katselulla ja 3-4-vuotiaana alkaa yleistyä nettipelien pelaaminen. (Suoninen 2014, 63-68.)

Lasten liikuntaa ohjaa myös sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön Muutosta liikkeellä (2013, 24, 33-34) linjaukset, joiden yhtenä tavoitteena on liikunnan lisääminen elämäntilanteissa. Varhaiskasvatuksesta näkökulmasta valtakunnallisen ja alueellisen tason toimijoiden keskeisenä tavoitteena on vahvistaa liikunnan roolia varhaiskasvatussuunnitelmassa. Paikallisesti varhaiskasvatuksessa toimintakulttuuria tulee liikunnallistaa sekä varhaiskasvatusyksiköiden sisätiloja, pihoja ja välineistöä tulee kohentaa fyysistä aktiivisuutta suosiviksi. Lisäksi sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön Istu vähemmän – voi paremmin (2015, 18) kansallisten suositusten mukaan lasten tulisi leikkiä ja liikkua monipuolisesti. Tärkeää olisi liikkua ja leikkiä ulkona päivittäin. Suositusten mukaan lapsi ei saisi istua paikallaan yhtäjaksoisesti yhtä tuntia enempää ja lapsen tulisi liikkua ainakin yksi tunti päivässä. Päiväkodin henkilöstön tulisi kannustaa lapsia aktiiviseen leikkiin sisällä ja ulkona sekä poistaa turhat rajoitukset ja kiellot.

Valtion liikuntaneuvoston Harkimo ja Paajanen (2013, 1) korostavat myös sitä, että liikunnan asemaa osana varhaiskasvatusta on vahvistettava ja näin varmistaa, että jokainen lapsi liikkuu päivittäin vähintään tunnin hoitopäivän aikana. Liikkuminen on yksi lapsen perusoikeuksista. Nykyään päiväkotikohtaiset erot liikunnan näkökulmasta ovat merkittäviä ja osassa päi-

väkodeista ohjattu liikunta puuttuu kokonaan. Eduskunnan valtiovarainvaliokunta korostaa vuoden 2013 talousarviomietinnössään, että keskeisten yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten päivähoitojärjestelmän, tulee huomioida liikunnan merkitys omissa valinnoissaan. Päiväkotien on hyvä myös osallistua erilaisiin liikuntakampanjoihin ja päiväkoteihin tulee olla nimetty liikuntavastaava kasvattaja (Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010, 13).

Paikallisella tasolla Lahden kaupungin Terveysliikunnan toimenpideohjelma (2015, 3, 18-22) on esittänyt tavoitteita terveystoiminnan lisäämiseksi Lahdessa. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa tavoitteena on vähentää lasten paikallaoloa. Keinoina esitetään esimerkiksi ympäristön muokkaamista liikuntaan sopivammaksi ja omaehtoiseen liikuntaan kannustamista. Terveystoiminnan toimenpideohjelma on osa Lahden kaupungin hyvinvointikertomusta, jonka yksi keskeisimmistä kehittämiskohteista on kaiken ikäisten liikunnan edistäminen. Lapsen hyvinvointia ja liikuntaa ohjaavat paikallisella tasolla myös Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (2005). Suunnitelmassa liikkumisen osuus pohjautuu pitkälti valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan, jonka mukaan on tärkeää mahdollistaa lapsen päivittäinen liikkuminen. Lisäksi liikuntaa ohjaavat päiväkotien omat varhaiskasvatussuunnitelmat.

Valtion liikuntaneuvoston Harkimon ja Paajasen (2013, 1) mukaan päiväkodissa varhaiskasvattajat ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnan mahdollistajina. Päiväkodissa merkittävä lasten liikkeen pysäyttävä on varhaiskasvattajan asenne. Keskeinen vastuu liikuntamyönteisen toimintakulttuurin muodostajana on päiväkodin johtajalla. Tällä hetkellä kaikilla varhaiskasvattajilla ei ole riittäviä taitoja suunnitella ja toteuttaa lapsen kasvua ja kehitystä tukevia toiminnallisia leikkihetkiä liikkumisen näkökulmasta. Tämä johtuu siitä, että yliopistojen, ammattikorkeakoulujen ja toisen asteen ammatillisten oppilaitosten tarjoaman opetuksen määrä ja sisältö vaihtelevat suuresti. Tämän takia valtakunnallisesti tulisi nykyistä selkeämmin ohjata kasvatusalan koulutuksen liikunnan sisältöjä ja minimimääriä.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön liikuntaosaaminen tulisi varmistaa määritellyn täydennyskoulutusvelvoitteen avulla. Sosiaali- ja terveysministeriön Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 13) esitteeseen mukaan päiväkodin henkilökunnalla tulee olla ajankohtainen tieto ja osaaminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä.

Kehittämishankkeen alussa Palokunnantien päiväkodissa ei ollut omaa oheistusta siitä, miten liikuntaa tulisi toteuttaa päiväkodissa. Liikuntaa toteutettiin vaihtelevin määrin eri ryhmissä. Päiväkodin varhaiskasvattajien ja johtajan kanssa käydyissä keskusteluissa liikuntaa pidettiin kuitenkin tärkeänä. Yhdessä kehittäminen ja suunnitteleminen koettiin tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi. Näiden keskustelujen ja kehittämishankkeen toimija-tutkijan kiinnostuksen pohjalta muodostui hankkeen aihe liikunnan työvälineen, liikuntavuosikellon luominen Palokunnantien päiväkotiin. Hankkeen taustalla vaikutti myös Pullin (2013, 8) ajatus Liikunnanilon päiväkodista, jossa liikuntataitoja opetetaan suunnitelmallisesti ja liikkuminen on sallittua. Liikunnanilon päiväkodissa kasvattajat eivät turhaan rajoita lasten vapaata liikkumista sekä tiedostavat sen, että liikkuva lapsi vie enemmän tilaa kuin paikallaan leikkivä lapsi. Kasvattajat ymmärtävät myös liikunnan merkityksen lapsen kehityksessä ja kasvussa.

Kehittämishankkeen tarpeellisuutta kuvastaa myös se, että suurimmalle osalle alle kouluikäisistä lapsista päiväkodit ovat keskeisiä päivittäisiä arkiympäristöjä. Vuonna 2014 kunnallisessa päivähoidossa tai yksityisen hoidon tuella järjestetyssä hoidossa oli 41 prosenttia 1-2-vuotiaista ja 74 prosenttia 3-5-vuotiaista. (THL 2015, 5.) Suositusten toteutumisen kannalta on siten tärkeitä, että päiväkodit ovat sellaisia, että ne tukevat lasten päivittäistä liikkumista (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009, 28).

2.2 Kohdeorganisaatio

Kehittämishankkeen kohdeorganisaationa on Palokunnantien päiväkotia, joka on yksi Lahden kaupungin 41 päiväkodista. Palokunnantien päiväkotia

on valmistunut keväällä 1990 ja se sijaitsee Kärpäsen kaupunginosassa. Kehittämishankkeen aikana päiväkodissa on vähän alle 90 lasta ja neljä lapsiryhmää: Eskarikulma 6-vuotiaille, Menninkäisenmaja 3-5-vuotiaille, Peikonpesä 3-5-vuotiaille ja Tiitiäisentupa alle 3-vuotiaille. Pieni päiväkoti luo hyvät lähtökohdat lasten keskinäisille kaverisuhteille sekä turvallisille aikuissuhteille. Tärkeää on lasta ja lapsuutta arvostava ilmapiiri. (Palokunnantien päiväkoti 2016.)

Päiväkodissa lasten päivä sisältää leikkiä, liikkumista, tutkimista sekä taiteellista kokemista ja ilmaisemista. Päiväkodin suuri piha kannustaa lapsia omaehtoiseen leikkimiseen. Lisäksi retkiä järjestetään lasten kanssa eri vuodenaikoina, jotta lapset saavat mahdollisuuden kokea luonnon ilmiöitä ja monimuotoisuutta. (Palokunnantien päiväkoti 2016.)

2.3 Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite

Kehittämishankkeen tarkoituksena on kehittää ja syventää varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten liikunnan lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodissa.

Kehittämishankkeen tavoitteena on luoda ja jalkauttaa varhaiskasvatuksen liikuntavuosikello Palokunnantien päiväkotiin yhdessä päiväkotiyhteisön kanssa. Liikuntavuosikello on varhaiskasvattajien työväline, jonka avulla liikuntaa on helpompaa mahdollistaa päiväkodissa. Kehittämishankkeen tavoitteeseen ja tarkoitukseen päästään osallistavan toimintatutkimuksen keinoin.

3 VARHAISKASVATTAJIEN MERKITYS LASTEN LIKUNNALLE

3.1 Lasten liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka tapahtuu lapsen eri elämänpiireissä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen tervettä kasvua, kehitystä ja oppimista. Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta sekä hyvinvoinnista. Yhteiskunta tukee vanhempia tässä tehtävässä tarjoamalla varhaiskasvatuspalveluja. Varhaiskasvatuksessa tärkeää on lasten, varhaiskasvatushenkilöstön sekä vanhempien vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus. Yhteiskunnan järjestämä varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on tavoitteellista ja suunnitelmallista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa. Lähtökohtana on kokonaisvaltainen näkemys lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta, mikä perustuu laaja-alaiseen, monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen sekä varhaiskasvatuksen menetelmien tuntemiseen. (Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista 2002, 5, 9; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.)

Yhteiskunnallisen varhaiskasvatuksen vallitsevin toimintaympäristö on päivähoito eri muotoineen. Varhaiskasvatuksen osana on esiopetus, joka on vuotta ennen lapsen oppivelvollisuuden alkamista tarjoavaa suunnitelmallista opetus- ja kasvatustyötä. Varhaiskasvatus esiopetuksineen ja perusopetus muodostavat lapsen kehityksen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden. (Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista 2002, 9.)

Varhaiskasvatuksen kasvatuspäämääränä on kunnioittaa jokaisen lapsen ainutlaatuisuutta. Kun lapseen suhtaudutaan myönteisesti, lapsi oppii katsoomaan itseään kauniisti ja arvostavasti. Kasvattaja vaalii lapsuutta sekä luo mahdollisuuksia omatoimisuuden kehittymiseen. Varhaiskasvatuksessa toisena kasvatuspäämääränä on se, että lapsi oppii ottamaan muita huomioon ja välittämään toisista sekä hyväksymään erilaisuutta. Omalta osaltaan varhaiskasvatus luo edellytyksiä hyvän yhteiskunnan ja yhteisen

maailman muodostumiselle. Kolmantena kasvatuspäämääränä on lapsen itsenäisyyden asteittainen lisääminen. Lapsi kykenee huomioimaan itseään ja läheisiään sekä tekemään elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja edellytystensä mukaisesti. Lapselle on ominainen tapa toimia leikkimällä, liikkumalla, kokeilemalla ja tutkimalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 13, 20.)

Laadukas lasten liikunta on spontaania, vapaaehtoista ja leikkisää. Lapsilla on mahdollisuus kokea iloa ja elämyksiä, heittäytyä tuntemattomaan, kokeilla, kisata, oppia ja oivaltaa. Lapsi saa myös kuulua joukkoon ryhmässä. (Sääkslahti ym. 2015, 51.) Lapsi tarvitsee liikuntaa eli liikkumista päivittäin, koska liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun edellytys. Lapsen leikkiminen ja liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Caspersen, Powell ja Christensen (1985, 126) ovat määritelleet fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Aikuisten tehtävänä on huolehtia lapsen fyysisen aktiivisuuden riittävästä laadukkaasta määrästä (Sääkslahti ym. 2015, 51).

Hyvä varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen päivittäisen liikkumisen varhaiskasvatusympäristössä, jolloin ympäristö on liikkumiseen ja leikkimiseen motivoiva sekä sopivan haasteellinen. Hyvä ympäristö herättää lapsessa halun oppia uutta, innostaa kehittämään omia taitojaan sekä vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua. Varhaiskasvattaja omissa toimissaan ja arjen valinnoissaan mahdollistaa tällaisen virittävän ympäristön. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22-23.) Pullin (2013, 8) mukaan monipuolisen liikunnan mahdollistavaa päiväkotia voidaan kutsua Liikunnanilon päiväkodiksi. Liikunnanilon päiväkotia voi olla niin pienissä ja huonoissa kuin isoissa ja hienoissa tiloissa. Liikunnan ilo on asenne ja ajattelutapa. Liikunnanilon päiväkodissa liikkuminen on sallittua ja liikuntataitoja opetetaan suunnitelmallisesti.

Varhaiskasvatuksessa hyvä liikuntakasvatus on tavoitteellista toimintaa. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla ja pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Varhaiskasvatuksessa liikunnan suunnitteleminen voidaan jakaa eri vaiheisiin, joita ovat vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelma. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suosittukset 2005, 17-18.) Liikunnan suunnittelussa kasvattajien tulee myös kiinnittää huomiota koko päivään. Lapsen kannalta tärkeämpää on päivän kokonaisvaltainen sujuminen yksittäisen toimintatuokion sijaan. Toiminnan suunnittelussa käytetään merkittävästi aikaa ja resursseja ohjattuihin tuokioihin, vaikka suuri osa lapsen päivästä koostuu muusta kuin ohjatuista hetkistä. (Mikkola & Nivalainen 2009, 29.)

Liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee myös kiinnittää entistä enemmän huomiota lasten osallisuuteen. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen (60/1991) 12. artiklan mukaan lapsella on oikeus ilmaista itseään ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa lapsen mahdollisuus osallistumiseen (Varhaiskasvatustutkimuslaki 580/2015, 2 a §). Shier (2001, 110) on jaotellut osallisuuden viiteen tasomalliin: lapset tulevat kuulluksi, lapsia tuetaan ilmaisemaan näkemyksiään, lasten mielipiteet otetaan huomioon, lapset otetaan mukaan päätöksentekoprosessiin sekä lapset jakavat vallan ja vastuun päätöksentekoprosessissa. Jotta lapsen osallisuus kullakin tasolla toteutuu, täytyy lasten kanssa työskentelevien aikuisten ja kasvatusorganisaation samalla sitoutua jokaisen tason vaatimukseen. Ensiksi kasvattajan tulee vastaanottaa uusi ajatus, toiseksi kasvattajan on ryhdyttävä toimenpiteisiin ja kolmanneksi kasvattajan ja kasvatusyhteisön on sitouduttava uuteen malliin.

Varhaiskasvatuksen ja samalla varhaiskasvatuksen liikunnan kehittyminen on toistuva prosessi. Toteutunutta varhaiskasvatusta arvioidaan ja kehitetään säännöllisesti valtakunnallisella, kunnallisella ja yksikötasolla. Toiminnan arviointiin osallistuvat varhaiskasvatuksen poliittiset päättäjät, varhaiskasvatuspalvelujen henkilöstö sekä niiden asiakkaat: lasten vanhemmat tai huoltajat sekä myös lapset. Arvioinnin avulla selvitetään, miten

asetetut tavoitteet on saavutettu. Arvioinnin avulla tunnistetaan myös toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32, 45.) Varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämisessä keskeisessä asemassa ovat varhaiskasvattajat, jota kuvataan tarkemmin luvussa 3.2.

3.2 Kasvattajien asiantuntijuuden kehittäminen

Varhaiskasvatuksen suurin voimavara on varhaiskasvatuksen henkilöstö, joka muodostaa moniammatillisen kasvattajayhteisön (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 117). Kasvattajalta vaaditaan sitoutuneisuutta, herkkyyttä sekä kykyä reagoida lapsen tunteisiin ja tarpeisiin. Kasvattajat kunnioittavat lapsen, lapsen vanhempien tai huoltajien sekä toisten kokemuksia ja mielipiteitä. Kasvattajan tehtävänä on suunnitella toimintaa ja luoda ympäristö, jossa näkyvät lapsen ominainen tapa toimia ja sisällölliset orientaatiot. Kasvattajien tulee toiminnassaan ja arjen valinnoissa mahdollistaa lapsen päivittäinen liikkuminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16-17, 22.) Kasvattajien tulee arvioida omaa ammattitaitoaan ja omaa ammatillista toimintaa säännöllisesti. Keskeistä on myös oman ammattitaidon jatkuva kehittäminen esimerkiksi koulutusten avulla. (Järvinen ym. 2009, 117.) Kasvavan työn vaatimukset ja jatkuva kiire eivät aina jätä aikaa reflektoinnille ja pohdinnalle. Nämä ovat kuitenkin välttämättömiä työssä oppimiselle ja ammatilliselle identiteetin kehittymiselle. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2006, 28.)

Kasvattajan keskeisin arvioinnin kohde on kasvattaja itse. Kasvattajan omalla toimintatavalla on suuri vaikutus lapsiin esimerkiksi lapsen käyttäytymiseen ryhmässä. Kasvattajan toimintatapaan vaikuttavat hänen omat asenteet, jotka ovat kaavamaisia opittuja ajattelutapoja. Asenteitaan ja tunteitaan arvioimalla kasvattaja voi muuttaa kielteiset asenteet myönteisiksi. Tämän jälkeen asenteiden muutos vaikuttaa kasvattajan käyttäytymisen muutokseen. (Koivunen 2009, 122-125.) Kasvattajalta kehittyminen vaatiikin ajattelun ja suorituksen kasvua sekä persoonallisuuden kehittymistä ja itsereflektiota. Itsereflektio tarkoittaa oman toiminnan ja oppimisen

tarkkailua sekä arviointia. Kehittyminen edellyttää turvallisen ja rohkaisevan ilmapiirin. (Ruohotie 2006, 114, 119.)

Viitalan (2007, 203) mukaan kasvattajan asenteisiin voidaan vaikuttaa myös asioiden toistuvalla esiin tuomisella. Asioiden toistuva esille tuleminen tekee asioista tuttuja, mikä vähentää etäisyyttä ja ennakkoluuloja. Asiat vahvistuvat, kun niitä pidetään esillä, niille annetaan nimiä, niiden merkitystä on avattu monilta eri kanteilta ja niitä on prosessoitu muiden kanssa. Österbergin (2015, 195) mukaan avoimuuden rakentuminen vaatii työpaikalla pitkäjänteistä toimintaa. Avoin keskustelu parantaa merkittävästi työyhteisön toimintaa niin henkilöstön viihtyvyyden kuin liiketoiminnan kannattavuuden kannalta. Tärkeää olisi, että jokaisella työntekijällä olisi halu kehittää työyhteisöä tavoitteiden suuntaan. Kaikki osallistuisivat keskusteluun, joka perustuu luottamukseen ja avoimuuteen. Työyhteisössä kunnioitettaisiin eriäviä mielipiteitä ja erilaisia ihmisiä. Luotaisiin ”me-henkeä”, jossa kaikki toimisivat yhdessä. Virheistä opitaan eikä syyllisiä etsitä. Kanssakäyminen toisten kasvattajien kanssa luo mahdollisuuksia vertailuun ja arviointiin, minkä kautta tullaan tietoisemmaksi omasta osaamisesta (Korkalainen 2009, 148).

Kasvattajat työskentelevät vuorovaikutuksen osapuolina tiimissä. Onnistunut moniammatillinen tiimityö luo yhteenkuuluvuutta ja erilaisen ammatillisen osaamisen hyödyntämistä koko kasvatusyhteisöön. Tiimi elää jatkuvassa kehitysprosessissa, jossa keskustellaan ja reflektoidaan. (Opas 2013, 142-143.) Varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämisessä tärkeää on arviointi ja siihen sisältyy ajatus muutoksesta ja oppimisesta. Työyhteisön tulee kokea kehittämistyö omakseen ja itselleen tärkeäksi sekä sitoutua siihen. Yhteisön kehittäminen vaatii kaikkien kasvattajien näkemysten, tiedon ja kokemuksen hyödyntämistä. Suunta muutokselle luodaan arvioinnin avulla. (Kupila 2004, 113, 115.) Viitalan (2007, 198) mukaan reflektioon pystyvä tiimi arvioi säännöllisesti omia toimintatapojaan ja vuorovaikutusta. Samalla tiimi etsii yhdessä keinoja päästä aiempaa kehittyneem-

mälle tasolle. Palavereiden hyöty osaamisen kehittämisen kannalta sen sijaan riippuu siitä, miten tehokkaiksi ja avoimiksi palaverit on onnistuttu luomaan.

Sydänmaanlakan (2009, 196, 202, 240-141) mukaan tiimit ovat organisaation keskeisimpiä oppimis- ja suoritusyksiköitä. Hyvä, toimiva tiimi ylittää yksilön luovuuden rajat. Luovuus edellyttää hyvän sisäisen motivaation ja tietämystyyppisen persoonallisuuden. Luova yksilö on luovan toiminnan ehto, mutta ei riitä luovuuden kukoistamiseen. Tiimeissä on kollektiivista luovuutta, joka syntyy yhteistoiminnan kautta. Näissä tiimeissä kyseenalaistetaan toimintaa koko ajan ja pyritään uudistumaan. Tärkeää on avoin dialogi, jossa kuunnellaan, ajatellaan ja puhutaan yhdessä. Luovaan prosessiin kuuluvat ongelman löytyminen, ongelman käsittely, oivallus sekä ratkaisun testaaminen ja käytäntöön vienti. Tärkeitä ominaispiirteitä ovat asian syvällinen pohdinta ja reflektointi. Luovuustekniikoita on useita, kuten aivoriihi, joka on monien ideointitekniikoiden perusta. Aivoriihi soveltuu hyvin luovuuden edistämiseen tiimissä. Hyvä on myös muistaa luoda kannustava ilmapiiri osaamisen kehittämiseen. Österbergin (2015, 148) mukaan pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella toiminnalla voidaan luoda työpaikkaan kannustava ilmapiiri. Tällainen ilmapiiri kannustaa jokaista ottamaan vastuu omasta ja työyhteisönsä kehittämisestä.

Uusien liikuntatoimintatapojen muodostaminen edellyttää konkreettisesti määriteltyä pedagogiikkaa. Pedagoginen linja on hyvä tehdä näkyväksi ja arvioida säännöllisesti. Näkyväksi tehty pedagogiikka auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään, millaisia tekoja heiltä arjessa vaaditaan, jotta yhteinen linja toteutuu. Tällöin työyhteisön toiminta selkiytyy ja helpottuu huomattavasti. Pedagogiikka näkyy esimerkiksi päivittäisen liikunnan toiminnan organisoinnissa ja järjestelyssä. (Mikkola & Nivalainen 2009, 25.) Uudet tavat ja kehittäminen vaatii myös hyvää johtajuutta. Johtajan tulee hallita kolmeen k:n johtamisperiaatteen: hyvä johtaja osaa käskää, kontrolloida ja korjata. Tämän lisäksi johtajan tulee hallita kolmeen i:n johtamisperiaate: hyvä johtaja osaa innostua, innostaa ja innovoida. Hyvä johtaminen on näin yhteistoiminnan organisointia. (Sydänmaanlakka 2009, 143-144.)

Kehittyminen vaatii avointa ja ennakkoluulotonta vuorovaikutusta. Uuden oppimisen kannalta on tärkeä keskustella yhdessä erilaisista näkökulmista ja ristiriidoista. Tällaista yhteistyötä ei saavuteta helposti eikä nopeasti. Yhteistyö kehittyy ideoiden, mielipiteiden, tiedon vaihtamisen ja yhteisten ongelmien ratkaisemisen myötä. Erilaisten menetelmien, näkökulmien ja tiedon jakaminen auttaa löytämään ongelmiin luovimpia ja monipuolisempia ratkaisuja. Yhteistyön ydin on sitouttaa kasvattaja omaa ammatillisuutta tukevaan ja kollegiaaliseen prosessiin. (Kupila 2004, 120-121.)

Kehittämisessä jalkauttamisen merkitystä on yhä enemmän korostettu. Jalkauttamista eli juurruttamista voidaan edistää esimerkiksi tuotteistamisen avulla. Kehitetty työmenetelmä tai -prosessi voidaan mallintaa, jolloin kuvataan mihin tulokseen tuote on luotu ja millaisia tuloksia sillä saavutetaan. Tuotteistaminen ei yksistään riitä, vaan uusien käytäntöjen levittäminen ja ylläpitäminen on oma sosiaalinen prosessinsa. Arjessa saatetaan vaivattomasti luopua hyväksi koetuista uusista toimintatavoista ja palata vanhaan tuttuun toimintatapaan. Jalkauttaminen edellyttääkin käyttäjien sitoutumista pidempiin sosiaalisiin prosesseihin. (Toikko & Rantanen 2009, 62-63.) Jalkauttaminen voi helposti kestää kuukausia eikä vuoden tai kahden vuoden jalkauttamisaika ole ihme. Uutta jalkauttamista ei voi olla kerralla kovin paljon, sillä työntekijät eivät pysty muuttamaan suurta määrää asioita toiminnassaan samanaikaisesti. (Pohjanheimo 2015, 105.)

Koko työyhteisön osallistuminen sekä kehittämiseen että jalkauttamiseen on tärkeää. Ihanteet ja arki saattavat jäädä kovin vieraiksi toisille, jos suunnitelmia on tehty pienellä asiantuntijaporukalla. Tällöin organisaatiossa määritellyt tavoitteet voivat olla epärealistisia ja yksittäisen työntekijän näkökulmasta vaikeasti hahmotettavia ja vieraita. (Mikkola & Nivalainen 2009, 28.) Kehittämisen ja muutoksen onnistumisen kannalta keskeistä on se, että muutoksen käytännön toteutus on mahdollisimman pitkälti tekijöiden käsissä. (Pohjanheimo 2015, 105.) Uusien liikuntatoimintatapojen jalkauttamiseen vaaditaan koko työyhteisön muutoshalukkuutta sekä tietoa ja intoa (Korkalainen 2009, 148).

3.3 Liikunnan merkityksen ymmärtäminen lapsen kehitykselle kasvattajien keskuudessa

Lapsen liikkuminen on elämyksiä, vauhtia, hikeä ja hengästymistä. Lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta liikkueessaan. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin sekä ympäristöön. Varhaislapsuudessa alkaa liikunnallisen elämäntavan kehittyminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22; Autio & Kaski 2005, 55-56.) Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä alkaa asettua jo kolmevuotiaana (Telama, Yang, Leskinen, Kankaanpää, Hirvensalo, Tammelin, Viikari & Raitakari 2014, 960-961).

Varhaiskasvattajan on hyvä huomioida toiminnassaan, että lasten liikunta-aidot, liikehallinta ja liikkuvuus kehittyvät merkittävästi ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana. Kaikkein kriittisin aika on päiväkotikäisenä ja aivan ala-asteen alussa, joten tällöin lasten on välttämätöntä saada hyvin monipuolista ja eri tavoin haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2011, 84.) Pullin (2013, 7) mukaan liikunta on ravinnon ja riittävän unen saantiin verrattavissa oleva kehityksellinen ja inhimillinen tarve. Liikunta on lapsen luonnollisen kehityksen edellytys ja se tukee kokonaisvaltaista kehitystä, kuten kuviosta 1 voidaan nähdä.



KUVIO 1. Liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä

Liikunnalla on vaikutusta lapsen *fyysiseen kasvuun ja kehitykseen*. Liikuminen vahvistaa jänteitä ja lihaksia. Monipuolinen liikunta auttaa pitämään yllä lihasjänteyttä, vahvistamaan jänteitä ja kehittymään samaan tahtiin yhdessä kehon muun kasvun kanssa (Ayres 2008, 116-117). Liikunta auttaa myös luuston kasvuun, sillä luuston kasvu tarvitsee oikealaisen ravinnon lisäksi riittävän määrän painetta ja tärähdyksiä, kuten hyppyjä, luiden kasvualueille (Stigman 2008, 75). Lisäksi lapsen fyysinen kunto paranee, kun lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuvat sopivasti (Sääkslahti 2007, 40). Lapsen liikkuaessa myös hermosto kehittyy. Hermoston kehittyessä opitaan tunnistamaan ja nimeämään kehon osia, kuten jalka, pää ja vatsa. Lisäksi opitaan tunnistamaan kehon ääriviivat, ylittämään kehon oletettu keskilinja sekä tunnistamaan kehon eri puolet, kuten vasen kylki ja etupuoli. Harjaantuneet hermostolliset prosessit kehittävät myös liikkeiden

ja liikkumisen tarkoituksenmukaista ohjaamista eli kehon hallintaa. Hermostolliset prosessit tulevat nopeammiksi ja sujuvimmiksi toistojen myötä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12-13.) Lapsen hermosto kehittyy sitä tiheämmäksi ja tehokkaammin toimivaksi, mitä enemmän merkityksellisiä aistimuksia lapsi saa. Tehokkaasti toimiva hermosto auttaa lasta oppimaan uusia asioita. (Ayres 2008, 73.)

Lapsen liikkussa *motoriset kyvyt ja taidot* kehittyvät. Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, joilla on tarkoitus. Motoriset taidot voidaan jakaa niiden toiminnallisen käyttötarkoituksen mukaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Käsittelytaidot voidaan jakaa vielä karkeamotorisiin taitoihin eli kehon suurten lihasryhmien tuottamien tuottamiin liikkeisiin ja hienomotorisiin taitoihin eli raajojen ääriosien pienten lihasten tuottamiin liikkeisiin. (Iivonen 2008, 21, 28.) Normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Lapsi oppii nopeasti mallioppimisen kautta. Kehittyminen vaatii riittävästi kokeilua ja opetteluja sekä toistoa. Motorisia taitoja kehittäessä pyritään siihen, että lapsen motoriset taidot automatisoituvat. Tällöin lapsen ei tarvitse jatkuvasti miettiä liikkumistaan, vaan hän pystyy liikkussa keskittyä muihin asioihin, kuten muuttuviin maaston muotoihin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10, 13; Sääkslahti 2007, 39-40.)

Vauvaikäisellä liikunnan tarve tulee tyydytetyksi lapsen arkipäiväisissä touhuissa, sillä tällöin kaikki leikkiminen on liikuntaa. 1-3-vuotias lapsi harjoittelee itsenäisesti liikkumaan ja samalla hän harjoittelee motorisia perustaitoja. Lapsi hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin kokeakseen mielihyvää. 4-6-vuotiaalla lapsella perustaidot ovat yleensä harjaantuneet siihen vaiheeseen, että lapsi haluaa soveltaa taitojaan erilaisissa ympäristöissä eri välinein. Lapsi esimerkiksi harjoittelee kävelyä hiekalla, nurmikolla, lumella tai jäällä. Pikkuhiljaa lapsi rohkaistuu kävelemään luistimet jalassa ja sitten vähitellen kävely luistimilla alkaa muuttua luisteluksi. (Sääkslahti 2007, 35, 38-39.) Laukkanen (2016, 115, 119) väitöskirjassaan korostaa, että motoristen perustaitojen kehityksen kannalta tärkeää on se,

että lasten liikuntamuodot sisältävät sekä erittäin kevyttä että raskasta liikumista.

Liikunnalla on vaikutusta *psykkiseen kehitykseen*. Liikkumisen taidot vaativat harjoitusta eivätkä ne useinkaan heti onnistu. Sinnikäs harjoittelu palauttaa ja se tuottaa siten viiveellä suurta mielihyvää. (Numminen 2005, 57, 205.) Lapsen liikkuesssa myönteinen minäkäsitys vahvistuu ja itsetuntemus lisääntyy sekä lapsi hyväksyy itsensä sellaisena kuin on (Autio & Kaski 2005, 56). Leikeillä ja peleillä voidaan myös kasvattaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Yhteisöllisyys syntyy yhdessä tekemisen ja yhteisen päämäärän pyrkimyksen kautta. Liikunta edistää myös *eettis-moraalista kehitystä*, esimerkiksi pelien ja leikkien kautta lapsi oppii noudattamaan yhteisiä sopimuksia ja sääntöjä. (Numminen 2005, 183-184.)

Liikunta vaikuttaa lapsen *sosioemotionaaliseen kehitykseen*. Lapsi oppii tunnetaitoja, kun hän liikkuesssa kokee tunteita ja joutuu säätelemään niitä. Lisäksi vuorovaikutustaidot lisääntyvät ja lapsi oppii löytämään ja hyödyntämään omia persoonallisia vahvuuksia. (Autio & Kaski 2005, 56.) Sosioemotionaaliset taidot eivät kuitenkaan kehity pelkästään luomalla sopivia liikuntatilanteita, vaan kasvattajan tulee antaa palautetta ja keskustella lasten kanssa tuokion tapahtumista tavoitteiden suunnassa. Sosioemotionaalisia taitoja tuettaessa tärkeää on turvallinen oppimisympäristö, minkä vuoksi kasvattajan tulee olla herkkä ja kuunnella lasta. (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, 27.)

Liikunnalla on yhteyttä myös *kognitiiviseen kehitykseen*, esimerkiksi havaitsemiseen, muistiin ja kieleen. Havaitseminen on yhteydessä aistitoimintoihin. Kognitiivisen kehityksen kannalta keskeistä on, miten lapsi käsittelee, yhdistelee ja hyödyntää saatavilla olevaa tietoa eri aistien kautta. Lapsi nauttii asioista, jotka edistävät aivojen kehitystä. Liikkeen tuomat aistimukset auttavat aivojen toiminnan jäsentymistä, mikä vuoksi lapset haluavat liikkua. (Ayres 2008, 29-30, 34.) Kun lapsi on saanut useamman aistikanavan aistimuksia opetellessaan uutta asiaa, hänelle jää siitä vah-

vat muistijäljet. Vahvojen muistijälkien ansiosta lapsen on helpompaa palauttaa asia myöhemmin mieleensä ja näin muisti kehittyy paremmaksi. Lapsi oppii uusia asioita ja jäsentää havaintojaan kielen avulla. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 30, 41.) Lapsi oppii sanojen merkityksiä kehollisten kokemusten ja toiminnan avulla, joten liikunta voi myötävaikuttaa lapsen kielen kehitykseen (Numminen 2005, 162).

Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla on yhteys oppimiseen ja koulumenestykseen. Liikunta vaikuttaa aivojen hyvinvointiin ja sitä kautta oppimiseen. Kognitiivisten toimintojen ja liikunnan yhteys perustuu osaltaan aivojen aineenvaihduntaan. Fyysinen liikunta parantaa hapensaantia, lisää aivojen verenkiertoa sekä lisää aivojen välittäjäaineiden tasoa ja hermosoluja tukevan kemikaalin tuotantoa. Liikunnalla on myös yhteyttä aivojen rakenteellisiin muutoksiin, sillä säännöllinen liikunta lisää aivojen hiussuonten määrää, synnyttää uusia hermosoluja, kasvattaa aivosolujen yhteyksiä, tihentää hermoverkkoja ja lisää aivokudoksen tilavuutta. Yhdessä nämä tekijät kasvattavat lapsen oppimismahdollisuuksia. (Sajaniemi, Krause, Kujala, Silvén, Jaakkola & Nyssölä 2012, 66.)

Liikunta lisää myös *terveyttä ja hyvinvointia*. Sääkslahden (2005, 100) väitöskirjassa päivittäisen liikunnan ja ulkoilun hyödyt näkyvät lapsen hyvinvoinnissa, mutta niillä on myös pitkäaikaisia, kasautuvia vaikutuksia. Vanhempien ja kasvatushenkilöstön tulee kannustaa lapsia leikkimään runsaasti ulkona ja lisäämään leikkien fyysistä intensiteettiä, jolloin ennaltaehkäistään sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden kertymistä. Fogelholmin (2011, 82) mukaan tutkimukset antavat viitteitä siitä, että aikuisilla havaitut liikunnan terveysvaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin havaitaan myös lapsilla. Tutkimuksia kuitenkin vaikeuttavat esimerkiksi sairauksien ristitekijöiden vähäinen vallitsevuus. Sen sijaan Martikainen (2014, 8-9, 73-74) on väitöskirjassaan tutkinut fyysisen aktiivisuuden yhteyttä psykiatriisiin oireisiin. Martikaisen mukaan fyysinen aktiivisuus tukee psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi fyysinen aktiivisuus on tärkeää fysiologisen tasapainon ja stressijärjestelmien toiminnan kannalta. Tulokset osoittavat,

että runsas liikunta suojaa lasta stressin vaikutuksilta. Lasten fysiologinen stressireaktio jännittävässä tilanteessa on paljon liikkuvilla lapsilla pienempi kuin vähän liikkuvilla. Martikaisen väitöskirjan tulokset tukevat osaltaan sitä, että lapsuudessa tärkeää on liikuntaan kannustaminen ja liikunnan määrän ylläpitäminen.

3.4 Kasvattajat lapsen liikuntaan vaikuttavien tekijöiden keskiössä

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, 3, 7) ohjaavat liikuntaan vaikuttavia tekijöitä ja näin tukevat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista keskittyen lapsen hyvinvoinnin sekä kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Lapsen aktiiviseen liikuntaan varhaiskasvatuksessa vaikuttavat monet tekijät, joita ovat liikunnan määrä, laatu, liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus, ympäristö ja välineet sekä yhteistyö. Näihin tekijöihin voi erityisesti vaikuttaa varhaiskasvattajat (kuvio 2).



KUVIO 2. Varhaiskasvattajat liikuntaan vaikuttavien tekijöiden keskiössä

Keskeinen lasten liikuntaan vaikuttava tekijä on *liikunnan määrä*. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 9-11) mukaan lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Alle kouluikäisen lapsen liikkuminen muodostuu pääosin lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Omaehtoinen liikunta on sellaista liikuntaa, jonka lapsi tekee omasta mielenkiinnosta ja halusta yksin tai ryhmässä. Kahden tunnin suositus koostuu päivän aikana lyhyistä jaksoista eri arkipäivän toiminnoissa ja hoitotilanteissa. Liikunta tulee olla reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä joka päivä.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän kahden tunnin suositukseen nähden. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Lasten terveys (2010, 104) tutkimuksen mukaan 12 prosenttia kolmevuotiaista ja kuusi prosenttia viisivuotiaista liikkui arkisin ja viikonloppuisin alle suositusten eli alle kaksi tuntia päivässä. Sääkslähden ym. (2013, 28) mukaan tähän tulokseen tulee suhtautua varauksella, koska lasten fyysisen aktiivisuuden määrittämisessä mittausmenetelmällä näyttää olevan merkittävä vaikutus.

Laps Suomen -tutkimuksen (2010, 30, 155, 157) tulos perustuu vanhempien täyttämään ajankäyttöpäiväkirjaan. Sen perusteella 60 prosenttia kolmevuotiaista lapsista liikkui arkisin alle kaksi tuntia päivässä ja viikonloppuisin 50 prosenttia liikkui alle kaksi tuntia päivässä. Liikunnan määrällä oli vaihtelevuutta riippuen vuodenaikasta. Talvella ja syksyllä lapset liikkuvat vähemmän kuin kesällä ja keväällä. Soini ym. (2012, 54, 56) käyttivät sen sijaan tutkimuksessaan objektiivista, kiihtyvyyteen reagoivaa mittaria ja tulos oli aivan toisenlainen. Kukaan osallistuvista kolmevuotiaista ei täyttänyt päivittäistä fyysisen aktiivisuuden kahden tunnin minimimäärää.

Eniten liikuntaa tarvitsevat lapset saavat sitä vähiten. Kömpelöt ja erityisiä tarpeita omaavat lapset eivät saa tarpeeksi vahvistusta omalle liikunnalli-

selle orientaatiolleen. (Orientaatioprojekti 2012, 5.) Päiväkodissa varhaiskasvattajien tulisi miettiä, miten kahden tunnin suositus toteutuu oman ryhmän lasten kohdalla. Ryhmän päivärytmi tulisi suunnitella sellaiseksi, että suosituksen on mahdollista toteutua. (Pulli 2013, 17.) Mehtälän, Sääkslahden, Inkisen ja Poskiparran (2014, 8-9) mukaan liikkumista estävien rutiinien rikkominen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi erilaisten kansallisten liikuntakampanjoiden on osoitettu kasvattavan ainakin hetkellisesti lasten fyysistä aktiivisuutta (Gordon, Tucker, Burke & Carron 2013, 287).

Pullin (2013, 17) mukaan on hyvä muistaa, ettei pidetä itsestään selvänä, että osa lapsen liikkumisesta tapahtuu kotona. Asia kannattaa ottaa esille esimerkiksi kasvatustieteiden keskustelussa. Kasvattajan on myös hyvä tiedostaa, ettei pari tuntia ulkoilua päivässä takaa riittävää liikunnan määrää. Ulkoilu tarjoaa mahdollisuuksia koko kehon liikkeelle, tosin lapsi ei välttämättä liiku reippaasti ulkoilun aikana. Toisaalta Sääkslahti (2005, 94) väitöskirjassaan korostaa ulkona olemista, sillä runsas ulkoileminen on yhteydessä hyviin motorisiin taitoihin. Fjortoftin (2004, 39) sen sijaan on osoittanut, että metsämaastossa leikit ovat monipuolisempia kuin tavallisessa pihassa, sillä metsässä voi leikkiä enemmän fyysisesti aktiivisia leikkejä sekä rakentelu-, rooli- ja mielikuvitusleikkejä.

Toinen lasten liikuntaan vaikuttava tekijä on *liikunnan laatu*. Varhaiskasvatusthenkilöstön tulisi antaa lapsen liikkua mahdollisemman paljon ja luoda lapselle mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Kasvattajan tulee tarjota monipuolisia tasapaino-, tunto-, liike-, näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistimuksia. Kasvattajan tulee myös auttaa lasta suuntaamaan huomionsa kohti ensisijaista aistitietoa, kuten mistä ottaa kiinni kiipeillessä. Aikuinen kannustaa ja rohkaisee lasta harjoittelemaan oman kehon hahmottamista ja -hallintaa sekä opettelemaan liikuttamaan omaa kehoaan itsenäisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

Aikaisempien tutkimuksen mukaan suurin osa lasten päiväkotipäivästä on fyysisesti erittäin kevyttä. Fyysisesti aktiivista liikkumista on ainoastaan noin 10 prosenttia ajasta. (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti &

Poskiparta. 2013, 71; Orientaatioprojekti 2012, 2.) Pullin (2013, 18) mukaan päiväkodissa kasvattajien on hyvä kierellä eri huoneissa, pihassa ja lähiympäristössä ja samalla miettiä antaako lapsen liikkua monipuolisesti eri ympäristöissä. Kasvattaja voi myös miettiä hyödyntääkö kaikki pedagogisesti merkittävät hetket, jolloin lapsi voisi harjoitella perustaitojaan. Näitä on hyvä miettiä sekä työkavereiden että lasten kanssa. Lapsia voi pyytää näyttämään houkuttelevia liikkumispaikkoja, esimerkiksi missä olisi kiva hypellä tai kiivetä.

Lasten liikuntaan vaikuttavat myös *liikunnan suunnittelu ja toteutus*. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Varhaislapsuudessa syntynyt liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa on erityisen tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Näiden tavoitteiden toteutumiset varmistetaan huolellisella suunnittelulla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16-17.) Pullin (2013, 18) mukaan suositus ei tarkoita, että ohjattua liikuntaa tulisi olla joka päivä. Käytännössä suositus toteutuu, kun kasvattaja varmistaa, että liikuntatuokiolla valitut tavoitteelliset ja monipuoliset sisällöt siirtyvät osaksi lasten päivittäistä toimintaa. Lapsia voi esimerkiksi auttaa rakentamaan temppuratoja ryhmähuoneisiin tai käytäviin sopiviksi.

Liikuntakasvatustilanteisiin integroituvat varhaiskasvatussuunnitelman mainitsevat eri orientaatiot, joita ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsoksellinen orientaatio. Liikuntatuokiossa kasvattajalla on suuri merkitys. Kasvattajan pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat oleellisesti toimintatuokioiden ilmapiiriin. Liikuntatuokioiden toteutukseen kuuluu myös keskeisesti arviointi, joten kasvattajan tulee arvioida ja havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 19-21.)

Sääkslahden ym. (2013, 28) mukaan päiväkodin kasvattajien rooli on vapaan ja ohjatun toiminnan järjestämisessä tärkeä. Kun kasvattaja rohkaisee ja kannustaa lasta aktiivisuuteen, silloin fyysisen aktiivisuuden intensiteetti on todettu olevan korkeampaa. Mikkolan ja Nivalaisen (2009, 21) mukaan lapsi tarvitsee paljon kannustusta ja rohkaisua varsinkin silloin, kun hän tutkii, opettelee tai ottaa uusia asioita haltuunsa. Kasvattajan toiminnassa keskeistä on aikuisen herkkyyks, jonka avulla hän tunnistaa lapsen erilaisia tunnetiloja, kuten iloa. Herkkyyden avulla kasvattajan on helpompi tunnistaa lapsen aloitteita ja mielenkiinnon kohteita. Lapsen ollessa epävarma, kasvattajan tulee rohkaista ja kannustaa. Kasvattaja voi esimerkiksi yhdessä lapsen kanssa kokeilla uusia asioita. Tästä huolimatta Jämsénin ym. (2013, 73) tutkimuksen mukaan kasvattajat kannustavat lapsia vain hyvin harvoin fyysiseen aktiivisuuteen.

Varhaislapsuuteen ajoittuvat interventiot ovat hyvä ennaltaehkäisy liikuttomalle elämäntavalle, koska jo kolmen vuoden iästä lähtien on voitu osoittaa fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien elämäntapojen urautuminen. Suomessa on toistaiseksi tehty kaksi vähintään yli vuoden mittaista liikuntainterventiota, STRIP ja Early Steps. (Sääkslahti ym. 2013, 30.) Early Steps -interventiotutkimus on osoitus siitä, että liikuntainterventioilla on pystytty lisäämään lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Tutkimuksessa päiväkodin varhaiskasvatushenkilöstö sai lisäkoulutusta liikuntakasvatukseen ja sillä kyettiin lisäämään esimerkiksi lasten aktiivisuuden ja liikkumisen määrää ohjattujen liikuntatuokioiden aikana. (Iivonen 2008, 93, 116.)

Lasten liikuntaan vaikuttavat suuresti myös *liikuntaympäristö ja -välineet*. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa turvallista liikumista eri ympäristöissä. Kasvattajan tehtävänä on tarjota lapselle vaihteleva leikki- ja liikuntaympäristö sekä ilman välineitä että välineiden kanssa, sisällä ja ulkona. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25-26.) Sosiaali- ja terveysministeriön Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 13) esitteen mukaan päiväkodeissa tulee olla asianmukai-

set liikuntatilat ja -välineet sekä liikuntaan innostavat turvalliset pihat. Coscon, Mooren ja Islamin (2010, 513) mukaan leikkikentän merkinnät, avoin hiekkakenttä ja pihan alusta lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta.

Nuori Suomen Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista (2009, 28) tutkimuksessa selvisi, että liikunnan edistämisen näkökulmasta pääosassa päiväkoteja on olosuhteissa kehittämistarpeita. Parantamisen varaa on ulkoalueiden ja sisätilojen tarjoamissa liikuntamahdollisuuksissa. Karilan ja Nummenmaan (2001, 30-31) mukaan laadukkaan oppimisympäristön muodostaminen on haasteellista kasvattajille. Laadukkaaseen oppimisympäristön muodostamiseen vaikuttaa henkilöstön asennoituminen. Kasvattajien tulee mahdollistaa ja sallia lasten aktiivinen, utelias, etsivä ja tutkiva toiminta.

Pullin (2013, 20) mukaan aikuisten asenteet ja turvallisuushakuisuus ovat esteitä lapsen liikkumiselle. Kasvattajan on hyvä yhdessä työtovereiden kanssa miettiä, mitä kielletään ja miksi. Rajoitukset voi kirjoittaa ylös paperille ja sitten miettiä, onko jokainen turvallisuuden vuoksi estetty ja liikkumista rajoittava kielto tarpeellinen. Esimerkiksi kiellon ”Älä juokse, ettet kaadu” voi muuttaa myönteiseksi ”Pysy pystyssä, kun juokset”. Turvallisuus tulee keskeisesti huomioida liikunnan määrän ohella. Turvallisen liikkumisen opettaminen on liikkumisen sallimista ja liikkumaan houkuttelemista. Turvallisen liikkumisen opettaminen ei ole liikkumisen kieltämistä, sillä liikkumattomuus on turvallisuusriski ja samalla terveysriski. Turvallisessa liikkumisessa kasvattaja käyttää aikaa lapsen liikuntataitojen opettamiseen ja havainnoimiseen. Laadukkaan kasvu- ja oppimisympäristön rakentaminen lapsille edellyttää kasvattajien tuntemusta lapsen kehityksestä ja sen ympäristölle asettamista vaatimuksista (Karila & Nummenmaa 2001, 31).

Lapsi tarvitsee kasvattajan apua oppiakseen liikkumaan ja oppiakseen käyttämään liikuntavälineitä. Yksikään lapsi ei voi oppia esimerkiksi kiipeämään katsomalla kiipeilytelinettä, joten kasvattajan tehtävänä on luoda näitä oppimisen mahdollisuuksia. Kasvattajien on hyvä miettiä yhdessä,

onko ympäristö houkutteleva lapsen liikuntaan. Pienessäkin tilassa lapsi mahtuu liikkumaan. Jos päiväkodissa ei ole salia, kasvattaja valmistelee liikunnalle tyhjää tilaa samaan tapaan kuin valmistelisi tilaa askartelua varten. Hyvä keino on vaihdella välineitä ja laittamalla esille yllykkeitä, jotka innostavat ratojen rakentamiseen. Seiniin voi myös kiinnittää liikuntakuvia tai kehonosia. (Pulli 2013, 19-20.)

Lisäksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 28) mukaan jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. Karilan ja Nummenmaan (2001, 30) mukaan lapsen päivittäisiä oppimisen tukijoita tai rajoittajia ovat tilojen ja materiaalien käyttöön liittyvät säännöt, leikkivälineiden ja toimintamateriaalien sijoittelu ja laatu sekä päiväkodin päiväjärjestys. Näiden asioiden suunnittelemisen lasten näkökulmasta herättää lasten kiinnostuksen ja tämän myötä lasten toiminta muuttuu aktiivisemmaksi. Pulli (2013, 21) korostaa sitä, että välineet on tarkoitettu käytettäväksi eikä vain varastojen hyllyille. Lapsille tulisi opettaa, että eri välineistö, kuten vanteet, hernepussit, matot, hyppynarut ja motoriikkaratat, ovat vapaasti lasten saatavilla joka päivä. Soini (2015, 72-73) yhtyy väitöskirjassaan Pullin näkemykseen, sillä hänen mukaan pelkät välineet eivät riitä liikuttamaan lapsia, vaan välineiden helppo saatavuus ja esilläolo lisäävät niiden käyttöastetta. Liikuntavälineiden saatavuus lisääkin lapsen fyysistä aktiivisuutta (Cosco ym. 2010, 513).

Lapsen liikuntaan vaikuttaa *varhaiskasvattajien ja vanhempien välinen yhteistyö*. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa. Varhaiskasvattajat kannustavat vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä omien lapsiensa kanssa. Kasvattajat antavat vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31-32.) Kaikki vanhemmat eivät ole välttämättä tulleet ajatelleeksi sitä, että liikkuminen on lapselle ravinnon ja unen saantiin verrattavissa oleva inhimillinen ja kehityksellinen tarve. Vanhempien kanssa voi myös keskustella

siitä, että päivähoidon jälkeen olevat likaiset vaatteet ovat merkki lapsen leikkimisestä, liikkumisesta ja oppimisesta. Lisäksi vanhemmille on hyvä korostaa, että päiväkodissa huolehditaan lapsen turvallisuudesta. Pienet kolhut kuuluvat elämään eikä lapsi mene siitä rikki, jos kämmeneen tulee naarmu tai polveen rupi. Pienet kolhut auttavat lasta oppimaan, mitä voi tehdä ja mitä ei. Näin lapsi oppii varomaan seuraavalla kerralla ja huolehtimaan itsestään myös isompana. (Pulli 2013, 21.)

Vanhempien kanssa keskustelu mahdollistaa sen, että kahden tunnin päivän suositus voisi toteutua (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32). STRIP -liikuntatutkimuksessa lasten vanhempiin kohdistetulla liikuntaneuvolla pystyttiin parantamaan lasten liikuntataitoja ja lisäämään lasten ulkoilun määrää (Sääkslahti 2005, 90, 93-94). Kasvattajien tulee kuitenkin huomioida, etteivät perinteiset valistuskampanjat ole yhtä tehokkaita kuin ennen, koska vanhemmat tiedostavat liikunnan tuomat hyödyt ja usein suhtautuvat myönteisesti lapsen liikuntaa kohtaan. Vanhemman käyttäytymismuutoksen kannalta keskeistä on se, että pystytään vahvistamaan vanhemman tunnetta tukea lastaan liikunnallisesti. (Rhodes, Berry, Craig, Faulkner, Latimer-Cheung, Spence & Tremblay 2013, 474.)

Kasvattajien ei tule unohtaa vanhempien roolia lasten liikuttajana. Sosiaali- ja terveysministeriön Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 13) esitteen mukaan päiväkodin ja vanhempien välisellä vuorovaikutuksella luodaan pohja hyvien liikuntatottumusten omaksumiseksi koko perheessä.

4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS JA ETENEMINEN

4.1 Osallistava toimintatutkimus

Kehittämishanke toteutettiin toimintatutkimuksena, joka on Kurt Lewinin (1951) kenttäteorian ja ryhädynamiikan pohjalta kehittynyt suuntaus. Toimintatutkimuksessa korostetaan todellisuuden muuntamista osana tutkimusprosessia ja ideana on saada aikaan muutoksia sosiaalisessa todellisuudessa ja samalla tutkia näitä muutoksia. (Toikko & Rantanen 2009, 29-30.) Toimintatutkimuksessa paneudutaan käytännön ongelmiin, parannetaan sosiaalista käytäntöä ja ymmärretään niitä paremmin työyhteisössä. Olennainen osa toimintatutkimusta on tutkittavien osallistuminen tutkimukseen. (Metsämuuronen 2008, 29.)

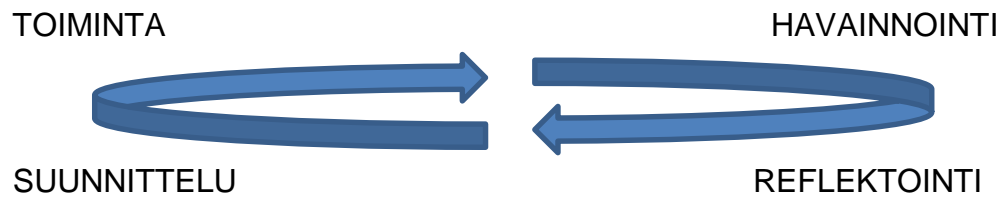
Tässä kehittämishankkeessa tarkasteltiin Palokunnantien päiväkodin liikuntatapoja, luotiin liikunnanvuosikello ja jalkautettiin vuosikello arkeen. Toimintatutkimus sopii erinomaisesti tutkimukselliseen kehittämistyöhön, jonka lähtökohtana on toimintojen tai käytänteiden muuttaminen. Tutkimuksen avulla pyritään uuden tai uudenlaisen toiminnan ja työn ymmärtämiseen ja kehittämiseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 59-60.) Toimintatutkimuksen tarkoituksena ei ole saada aikaan yleistävää tietoa, vaan täsmällistä tietoa tiettyä tilannetta tai tarkoitusta varten (Anttila 2006, 439). Tässä kehittämishankkeessa liikuntavuosikello kuvattiin Palokunnantien päiväkodin näkökulmasta, mutta se on yleistettävissä Lahden tai toisten kaupunkien päivähoidon yksiköihin.

Tämä toimintatutkimus oli osallistavaa tutkimusta. Osallistamisen käsite on tietyllä tavalla paradoksaalinen. Toisaalta käsite korostaa toimijoiden subjektiivisuutta eli henkilö osallistuu johonkin, mutta toisaalta siihen liittyy ulkoapäin ohjaaminen eli joku osallistaa henkilöä. Toimijoita ohjataan ja opastetaan osallistumaan. Itse osallistava toiminta etenee kuitenkin osallistujien omilla ehdoilla ja heidän itsensä asettamaan suuntaan. Tällöin osallistamisen ajatellaan johtavan omaehtoiseen osallistumiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) Osallistavan toimintatutkimuksen tarkoituksena on

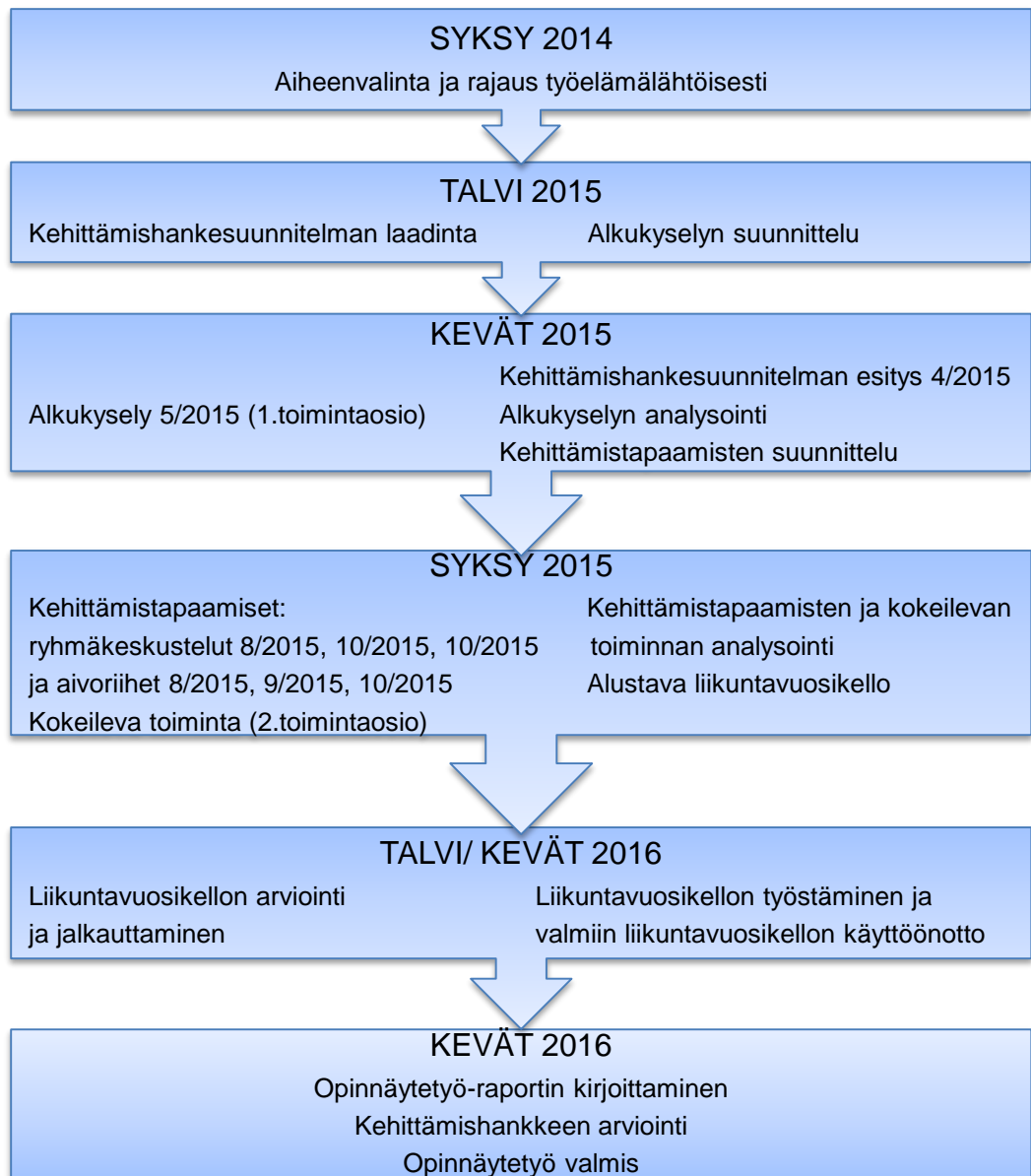
yhdessä ratkaista käytännön ongelmia ja saada aikaan muutoksia. Muutoksia saadaan aikaan yhdistämällä teoriaa ja käytännön tietoa. Keskeistä on ottaa käytännöissä toimivat ihmiset mukaan aktiivisiksi osallisiksi tutkimukseen ja kehittämiseen. Yhdessä kehitetty on usein parempi ratkaisu kuin yksinomaan ulkopuolelta tulevat ehdotukset. (Ojasalo ym. 2014, 58-60.)

Toimintatutkimuksen osallistavuus näkyy tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Osallistavuus on läpinäkyvää, jolloin avointa dialogia käydään tutkijan ja käytännön toimijoiden kesken. Osallistavassa toimintatutkimuksessa yrittään edistää vuorovaikutusta eri osapuolten välillä. (Heikkinen 2007, 32-33.) Osallistavassa toimintatutkimuksessa korostetaan yhteisön osallistumista tutkimukseen, vaikka se ei olekaan kaikkien toimintatutkimuksen metodologioiden painotuksessa olennaista. Toimintatutkimus voidaan jaotella kahteen pääluokkaan käytännölliseen ja osallistavaan lähestymistapaan, sen perusteella millainen merkitys osallistumisella on. Käytännöllistä lähestymistapaa korostetaan Englannissa ja Yhdysvalloissa, kun taas osallistuvaa lähestymistapaa painotetaan Etelä-Amerikassa ja Australiassa. (Heikkinen, Kontinen & Häkkinen 2007, 50.)

Toimintatutkimuksen kehittämisprosessia voidaan hahmottaa spiraalimaisesti, kuten kuviossa 3 voidaan nähdä. Spiraalimaiseen prosessiin kuuluu suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi vaiheet, mitkä etenevät kehänä. Eri vaiheet toistuvat uudelleen eli tutkimus on syklinen. (Toikko & Rantanen 2009, 30; Ojasalo ym. 2014, 61.) Heikkinen, Rovio ja Kiilakoski (2007, 78-79) kuvaavat sykliä konstruoivien ja rekonstruoivien vaiheiden kautta. Konstruoiva toiminta on tulevaisuuteen suuntautuvaa ja se pitää sisällään suunnittelun ja toiminnan. Rekonstruoivissa vaiheissa havainnoidaan ja arvioidaan toimintaan ja ne pitävät sisällään havainnoinnin ja reflektoinnin.



SYKLI 1



KUVIO 3. Kehittämishankkeen toimintatutkimuksellinen eteneminen

Tämän kehittämishankkeen aikana kehittäminen muodosti yhden syklin. Usein kehittämistyötä jatkokehitetään, jolloin sykli alkaa alusta

(Ojansalo ym. 2014, 61). Toisen kehän jälkeen prosessi saattaa jatkua taas uuden syklin muodossa. Kehittämistoiminta on jatkuva prosessi, jossa tulokset asetetaan aina uudestaan ja uudestaan arvioitaviksi. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.) Syklin vaiheet kulkevat spiraalisesti vuorotellen. Toisaalta spiraalimallia on arvosteltu sen kaavamaisuudesta, jolloin tutkija saattaa jäädä niin sanotusti spiraalin vangiksi. Käytännössä suunnittelua, toimintaa ja arviointia ei voi erottaa toisistaan, vaan ne kulkevat lomittain kehittämishankkeen aikana. (Heikkinen ym. 2007, 79-82.)

Tämä kehittämishanke toteutettiin vajaan kahden vuoden aikana. Kehittämishankkeessa tehtiin kirjallinen yhteistyösopimus toimeksiantajan eli Palokunnantien päiväkodin johtajan kanssa 31.3.2015 sekä haettiin toimintatutkimukselle tutkimuslupa Lahden kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden palvelupäälliköltä 10.4.2015. Kehittämishankkeen kaksi toimintaosiota sisälsivät liikuntavuosikellon luomiseen liittyvät aineistonkeruu- ja kehittämismenetelmät, joita olivat alkukysely, kehittämistapaamiset ja kokeileva toiminta. Hankkeen tuotoksena syntyi liikuntavuosikello, jonka jalkauttaminen päiväkotiin toteutettiin perehdyttämisen ja toimivuuden seuraamisen myötä. Osallistujat olivat tietoisia siitä, että tutkimusaineistoa käytetään opinnäytetyössä. Tulevaisuudessa liikuntavuosikelloa tulee uudelleen arvioida ja kehittää, jolloin sykli alkaa uudestaan.

Tässä kehittämishankkeessa hankkeen vetäjä toimi prosessin vetäjänä ja toimijana eli niin sanottuna toimija-tutkijana. Huovisen ja Rovion (2007, 94-95) mukaan toimija-tutkijalla on usein käytännön kokemusta tutkimuskohteestaan ja tutkija kehittää omaa työtään. Tutkimus käynnistyy, kun tutkija haluaa selvittää, voisiko asioita tehdä toisin tai paremmin. Toimija-tutkija osallistuu työyhteisön kanssa muutosprosessiin kenttätöissä. Tässä kehittämishankkeessa kehittämishankkeen vetäjä toimi asioiden eteenpäin viejänä ja osallistui kehittämistoimintaan yhdessä työyhteisön kanssa. Toimija-tutkijan etuna oli se, että kehittämiskohde ja kehittämiseen osallistujat ovat tuttuja. Toisaalta toimija-tutkijan haasteena oli tutkijan identiteetin omaksuminen. Kehittämishankkeen vetäjä sekä opinnäytetyön tekijänä että toimija-tutkijana vastasi koko kehittämishankkeen prosessista.

4.2 Ensimmäinen toimintaosio: alkukysely

Kehittämishanke käynnistyi Lahdessa Palokunnantien päiväkodissa toteutella alkukyselyllä. Menetelmänä kysely on nopea, tehokas ja se soveltuu monenlaisten aiheiden ja ilmiöiden tutkimiseen. Kysely voidaan toteuttaa monella tavalla. Yhtenä yleisempänä muotona on kyselylomake, jonka vastaajat itse täyttävät. Kyselyn toteuttaminen vaatii aiempaa tietoa tutkitavasta aiheesta, jolloin kyselylomake on helpompi toteuttaa ja kysymyksiin annetut vastaukset ovat luotettavampia. Kyselyn heikkoutena on tuotetun tiedon pinnallisuus ja se, ettei vastaajien suhtautumista tutkimukseen pystytä arvioimaan. (Ojansalo ym. 2014, 121-122.) Alkukyselyn avulla Palokunnantien päiväkodin työyhteisön jäsenten ääni saatiin kuuluviin. Työntekijöiltä keräämään tiedon avulla kehittämishanketta pystyttiin ohjaamaan paremmin vastaamaan työntekijöiden intressejä ja tavoitteita (Toikko & Rantanen 2009, 96). Näin työntekijöiden osallistaminen näkyi heti kehittämishankkeen alusta alkaen.

Alkukyselyn avulla selvitettiin, minkälaista liikuntavuosikello-työvälinettä tarvitaan päiväkotiin. Alkukysely toteutettiin, jotta saatiin selville Palokunnantien päiväkodin liikuntatapoja sekä työntekijöiden asenteiden ja osaamisen nykytila. Österbergin (2015, 151-152) mukaan tarvittavan osaamisen määrittely lähtee aina työn ydinosoamisen määrittelystä ja työn tarpeista käsin. Osaamisen nykytilaa verrataan tavoitetilaan ja näin tiedostetaan mitä osaamisen aluetta tulee kehittää. Alkukysely laadittiin keväällä 2015 ja siinä oli 12 avointa kysymystä, jotka oli muodostettu teoreettisen tietoperustan pohjalta (Liite 1). Alustavaa kyselyä esiteltiin kolmella ulkopuolisella henkilöllä sekä kehittämishankkeen ohjaajalla ja heidän kommenttiansa mukaan kyselyä muutettiin toimivammaksi kysymysten muokkaamisen ja selkeyttämisen myötä.

Alkukyselyn ajankohdasta sovittiin erikseen toimeksiantajan kanssa ja kysely toteutettiin henkilökunnan suunnittelupäivänä 15.5.2015. Ennen alkukyselyyn vastaamista vastaajille kerrottiin lyhyesti hankkeen sisällöstä,

prosessista sekä kehittämishankkeen vetäjän roolista. Alkukyselyyn vastasi silloinen koko päiväkodin kasvatushenkilöstö, joka piti sisällään päiväkodin johtajan, lastentarhanopettajat, lastenhoitajat ja avustajan. Kaikkiaan vastaajia oli kymmenen ja vastausprosentiksi muodostui 100 prosenttia.

Alkukysely analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin tyyppisesti, kuitenkin pelkistetympin. Analyysi nousi esiin aineistosta eikä aineistoa ohjanneet ennalta sovitut aiheet. Sisällönanalyysissä aineisto käydään läpi ja erotellaan ne aiheet, jotka sisältyvät omaan kiinnostukseen. Kaikki muu jätetään pois tutkimuksesta. Merkityt ilmaukset pelkistetään ja tämän jälkeen aineisto teemoitellaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-92, 95.) Tässä hankkeessa alkukyselyn kaikki vastauslomakkeet liitettiin aluksi yhteen ja numeroitiin. Kyselylomakkeen vastaukset purettiin WORD-ohjelmaan ja ne käsiteltiin nimettöminä. Tämän jälkeen aineistosta kerättiin kiinnostavia ilmauksia ja nämä alkuperäiset ilmaisut pelkistettiin ja tiivistettiin. Ilmaisut ryhmiteltiin etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja näistä ryhmistä muodostettiin teemoja. Kuviossa 4 on esimerkki siitä, kuinka ilmaisuja on pelkistetty ja niistä on löydetty samankaltaisuuksia teemojen muodostamiseksi.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Teema
<i>"Todella tärkeä. vaikuttaa positiivisesti kaikkeen: jaksamiseen, ruokahuuun, nukkumiseen, taitojen oppimiseen, ryhmässä toimimiseen..."</i>	Liikunta on tärkeä kehityksen kannalta	Liikunta on tärkeää
<i>"Liikunta on hyvästä, kannustan. Liikunta on tärkeä lapsen kehityksen kannalta."</i>		
<i>"Annan mahdollisuuksia liikuntaan."</i>	Liikunnan mahdollistaminen	Liikuntaa pitäisi lisätä
<i>"Halua järjestää tilaa liikunnalle."</i>		
<i>"Kielletään arkiliikunta jottei sattuisi... "Älä hypi!" "Älä juokse!" "Älä keiku!" jne."</i>	Kiellot ja rajoitukset ovat liikunnan esteinä	Liikuntaa pitäisi lisätä
<i>"Rajoitukset (kiellot) → turvallisuus."</i>		
<i>"Kiireellisyys"</i>	Ei aikaa liikunnalle	Liikuntaa pitäisi lisätä
<i>"Ei ole aikaa liikunnalle."</i>		
<i>"Liikuntaa lisää! hyödyntäen eri tilanteita."</i>	Liikuntaa on liian vähän	Liikuntaa pitäisi lisätä
<i>"Liikuntaa voisi olla enemmän."</i>		

KUVIO 4. Esimerkki alkukyselyn aineiston pelkistämisestä

Syntyneissä teemoissa oli nähtävissä vastakkaisia näkemyksiä. Teemoissa tuli esiin, mikä olisi hyvää ja miten tulisi toimia liikunnan suhteen, mutta ne eivät olleet yhtä vahvasti toteutuneet käytännön tasolla. Tämän vuoksi syntyneitä teemoja yhdistelemällä saatiin muodostettua pääteemat, jota olivat seuraavat kolme ristiriitaa:

- Liikunta on tärkeää ja lapset liikkuvat suositusten mukaisesti, mutta liikuntaa ja aikuisten osallistumista pitäisi lisätä
- Liikuntavälineet ja piha ovat hyviä, mutta niitä ei hyödynnetä riittävästi
- Yhteistyö on tärkeää, mutta sitä on vähän

Liikunta on tärkeää ja lapset liikkuvat suositusten mukaisesti, mutta liikuntaa ja aikuisten osallistumista pitäisi lisätä

Lasten uskottiin liikkuvan ”kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä” -suosituksen mukaisesti. Enemmistö vastaajista uskoi, että suositus toteutuu kaikilla tai osalla lapsilla. Vähän yli puolet vastaajista koki lasten liikkuvan päiväkodissa yhdestä kahteen tuntiin päivän aikana, kun sen sijaan vähän alle puolet koki lasten liikkuvan kaksi tuntia tai enemmän. Päiväkodin ulkopuolella puolet vastaajista arvioi lasten liikkuvan puolesta tunnista tuntiin ja puolet arvioi lasten liikkuvan yli tunnin päivän aikana. Kasvattajien näkemykset lasten liikunnan määrästä olivat ristiriidassa aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän kahden tunnin suositukseen nähden (Soini ym. 2012, 56; Laps Suomen -tutkimus 2010, 155, 157). Tutkimusten tulosten perusteella yhdelläkään mittarilla arvioituna ”lapset liikkuvat aina” -mielikuva ei enää pidä paikkaansa (Sääkslahti ym. 2013, 28).

Vastaajat pitivät *lasten liikuntaa tärkeänä*. Liikunnan ajateltiin vaikuttavan positiivisesti kaikkeen, kuten terveyteen, jaksamiseen ja taitojen oppimiseen. Liikuntaa pidettiin tärkeänä ja tarpeellisena lapsen kehityksen kannalta. Vastauksissa tuli esille, että lapsella on luontainen tapa liikkua ja pienenä aloitettu liikunta kantaa koko elämän ajan. Liikunnan mahdollistaminen ohjatusti ja omatoimisesti koettiin tärkeäksi. Liikuntaa mahdollistetaan antamalla mahdollisuuksia liikuntaan, ulkoilemalla paljon ja pitämällä yhteisiä liikuntatuokiota. Yhteistyötä seurojen kanssa pidettiin myös liikuntaa edistävänä tekijänä. Lisäksi liikunta mahdollistuu paremmin nyt kuin ennen, kun pihäsäännöt on uudistettu. Uusissa pihäsäännöissä annetaan lapsien tehdä ja yrittää enemmän kuin aikaisemmissa. Lasten liikuntaa mahdollistaa myös yhdessä tekeminen. Tärkeänä pidettiin sitä, että kasvattaja on mukana lasten liikunnassa esimerkiksi pelaamalla jalkapalloa tai sählyä. Kasvattajan tulee näyttää innostavaa ja kannustavaa mallia lapsille sekä kannustaa lapsia liikkumaan eri tavoin.

”Liikunta on hyvä tapa purkaa ylimääräistä energiaa.”

”...Olen mukana lasten liikunnassa. hippaleikit ja jalkapallo yms...”

”Yritän kannustaa heitä liikkumaan eri tavoin ja etenkin luonnossa...”

Lasten liikunta koettiin tärkeäksi ja lasten uskottiin liikkuvan suositusten mukaan, vaikka saman aikaan kyselyn vastauksissa todettiin, että *liikuntaa pitäisi lisätä päiväkodissa ja aikuisten tulisi osallistua enemmän*. Liikuntaa koettiin olevan liian vähän eri tekijöihin vedoten. Liikunnan mahdollistamisen esteenä nähtiin varhaiskasvattajat itse. Vastauksista ilmeni, että kasvattajana itse voisi olla parempi malli lapsille liikunnan suhteen. Kiellot ja rajoitukset, joita perusteltiin turvallisuuden vedoten, estävät lapsia liikkumasta. Liikunnalle ei koettu olevan aikaa ja näin liikunta jää muiden osa-alueiden alle. Vastauksista ilmeni myös osaamattomuus liikunnan edistämiseksi. Lisäksi kasvattajien sitoutumattomuus liikunnan toteuttamiseen nähtiin liikuntaa estävänä tekijänä. Vastaajat kokivat, etteivät kaikki kasvattajat ole sitoutuneita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen eivätkä kaikki osallistu lasten kanssa liikkumiseen.

”Erittäin tärkeä! Pitäisi sallia arjessa enemmän: juosta, kiipeillä, pomppia, hassutella...”

”Välillä voisi olla aktiivisempi. Toisinaan oikein hyvä malli.”

Liikuntavälineet ja piha ovat hyviä, mutta niitä ei hyödynnetä riittävästi

Kyselyn vastauksissa liikuntaympäristö ja -välineet olivat keskeisesti esillä. *Liikuntavälineet ja piha koettiin hyviksi, mutta toisaalta nähtiin, ettei niitä hyödynnetä riittävästi*. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eivät toteutuneet. Suositusten mukaan päiväkodin tulisi luoda houkutteleva ympäristö ja poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25, 28).

Kyselyn vastaajat pitivät päiväkodin liikuntavälineitä suhteellisen hyvinä tai erittäin hyvinä ja monipuolisina. Päiväkodin piha nähtiin myös liikuntaa edistävänä tekijänä, sillä iso piha ja oma hiekkakenttä mahdollistavat lasten liikkumisen. Oman pihan lisäksi lähiympäristö mäkineen, maastoineen ja metsineen sekä Ahkerasalin tai koulun liikuntasalin mahdollisuus koettiin hyväksi. Toisaalta vastauksista ilmeni, ettei pihaa ja omaa kenttää hyödynnetä riittävästi. Yhdessä vastauksessa tuli esiin myös luistinradan ja latujen huono sijainti. Lisäksi koettiin, että vaikka liikuntavälineet olivat hyviä, ne eivät olleet lasten saatavilla. Välineet säilytetään piilossa lapsilta kaapeissa tai varastoissa. Vastauksissa korostuivat liikunnan estävät tekijät ja puutteet, joita olivat myös pienet sisätilat ja salin puuttumiseen. Sisätiloja pidettiin liian pieninä, ahtaina, hankalina ja ympäristön muokkaus ei aina koeta riittävän.

”Kenttä mahdollistaa hyvin ohjatun ulkoliikunnan ja pihaleikit. Hyviä välineitä löytyy kaapeista...”

”Pienet tilat, salin puute...”

Yhteistyö on tärkeää, mutta sitä on vähän

Vastaajat pitivät yhteistyötä vanhempien tai huoltajien kanssa tärkeänä. Yhteistyötä toteutetaan kasvatustilaisuuksissa ja yhdessä tekemisen muodossa. Yhteistyötä koettiin kuitenkin olevan vähän. Yhteistyötä ei tehty aktiivisesti, vaikka varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 31) mukaan näin tulisi toimia.

Varhaiskasvattajien ja vanhempien tärkeänä yhteistyönä pidettiin kasvatustilaisuuksia. Vastaajien mukaan keskusteluja pidetään satunnaisesti vanhempia nähdessä esimerkiksi lasten hoidosta hakutilanteessa tai erikseen sovittuna ajankohtana lapsen varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelun yhteydessä. Keskustelun aiheina ovat lasten liikunnan tärkeys sekä kannustaminen vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa että ohjaamaan lapsia liikkumaan itseksensä. Lisäksi vanhempia kehoitetaan kokeile-

maan eri liikuntalajeja ja opastetaan eri liikuntaharrastuksien pariin. Toisena yhteistyömuotona vastauksista nousi yhteiset tapahtumat. Päiväkodissa varhaiskasvattajat järjestävät erilaisia toiminnallisia iltatapahtumia. Tapahtumissa varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset voivat yhdessä liikua ja niissä voi olla lisäksi erilaisia tietoiskuja liikuntaan liittyen.

”Keskustelut vanhempien kanssa, pohtimiset miten innostua ja kannustaa lasta liikkumaan.”

”Toiminnalliset yhteiset illat, kasvatust keskustelut.”

Alkukyselyn tulosten yhteenveto SWOT-analyysin avulla

Alkukyselyn tulokset toimija-tutkija kokosi yhteen SWOT-analyysin avulla, mikä on organisaation vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien ja uhkien arvioimista (Lindroos & Lohivesi 2010, 219). SWOT-analyysi on keskeinen väline analysoitaessa työpaikalla tapahtuvaa oppimista. Kun kehittämispäätös on tehty, analyysi kannattaa tehdä ennen työpaikalla tapahtuvaa oppimisen suunnitteluvaihetta. Analyysin tulosten avulla voidaan ohjata kehittämistyötä. (Opetushallitus 2015.) Alkukyselyn tulosten yhteenveto SWOT-analyysin avulla on esitetty kuviossa 5.

<p>VAHVUUDET:</p> <p>MÄÄRÄ --</p> <p>LAATU, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS liikunnan mahdollistaminen → ohjattu liikunta → omaehtoinen liikunta</p> <p>yhdessä tekeminen lasten kanssa</p> <p>aikuisen innostava ja kannustava malli</p> <p>YMPÄRISTÖ JA VÄLINEET --</p> <p>YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA kasvatuskeskustelut yhteiset tapahtumat</p>	<p>HEIKKOUEDET:</p> <p>MÄÄRÄ suurin osa vastaajista uskoo suurimman osan lasten liikkuvan suositusten mukaan</p> <p>LAATU, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS liian vähän liikuntaa kiellot ja rajoitukset turvallisuuteen vedoten aikuisten pitäisi olla enemmän mukana voisi olla parempi malli lapsille</p> <p>osaamattomuus liikunnan edistämisessä suunnitelman puuttuminen</p> <p>YMPÄRISTÖ JA VÄLINEET välineet eivät ole lasten saatavilla</p> <p>YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA yhteistyötä vähän</p>
<p>MAHDOLLISUUDET:</p> <p>MÄÄRÄ lähes kaikkien vastaajien mielestä liikuntaa pitäisi olla enemmän</p> <p>LAATU, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS lasten liikunta on tärkeä tai erittäin tärkeä ja tarpeellinen</p> <p>YMPÄRISTÖ JA VÄLINEET iso piha ja oma hiekkakenttä lähiympäristö suhteellisen tai erittäin hyviä liikuntavälineitä</p> <p>YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA --</p>	<p>UHAT:</p> <p>MÄÄRÄ --</p> <p>LAATU, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS ajan puute, kiire</p> <p>YMPÄRISTÖ JA VÄLINEET pienet sisätilat luistinradan ja latujen huono sijainti</p> <p>YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA --</p>

KUVIO 5. SWOT-analyysi alkukyselyn tuloksista

Kuviossa 5 alkukyselyn tuloksia on jaettu vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien ja uhkien mukaan. Selkeyden vuoksi jaottelussa käytettiin avuksi liikuntaan vaikuttavia tekijöitä, joita ovat määrä, laatu, suunnittelu ja toteutus, ympäristö ja -välineet sekä yhteistyö vanhempien kanssa.

SWOT-analyysin avulla kasvattaja oppii tunnistamaan ja vahvistamaan jo olevia vahvuuksia (strengths) (Vuorinen 2013, 88-89). Alkukyselyn tuloksista vahvuutena ilmeni, että osa varhaiskasvattajista mahdollistaa ohjatun sekä omaehtoisen liikunnan, liikkuu yhdessä lasten kanssa sekä on kannustava ja innostava malli lapsille. Toisena vahvuutena vastauksista osoitettiin yhteistyö vanhempien kanssa. Kasvattajat keskustelevat vanhempien kanssa liikunnan tärkeydestä ja kannustavat vanhempia liikkumaan lasten kanssa. Lisäksi yhteiset toiminnalliset iltatapahtumat koettiin hyväksi yhteistyömuodoksi.

SWOT-analyysin heikkouksiin (weaknesses) pyritään puuttumaan, poistamaan tai lieventämään (Vuorinen 2013, 88-89). Heikkoutena alkukyselyn vastauksista nousi kasvattajien uskomus siihen, että lapset liikkuvat suosittelun mukaisesti. Suurin osa kasvattajista oletti, että ainakin osa lapsista liikkuu tarpeeksi, vaikka viimeaikaisten tutkimusten mukaan lapset eivät liiku suosittelun mukaisesti. Toisena heikkoutena vastauksista nousi se, että liikuntaa järjestetään liian vähän. Aikuiset eivät aina ole mukana tai kannusta lasta liikkumaan aktiivisesti. Myös kiellot ja rajoitukset estävät lapsia liikkumasta. Heikkoutena muutama vastaaja koki osaamattomuuden liikunnan edistämisessä ja suunnitelman puuttumisen. Lisäksi välineiden säilytys kaapeissa ja varastoissa nähtiin estävän lapsen omaehtoista liikuntaa. Yhteistyötä perheiden kanssa koettiin myös olevan vähän.

Mahdollisuudet (opportunities) kuvaavat myönteisiä asioita, jotka ovat olemassa, mutta niitä ei ole vielä hyödynnetty (Vuorinen 2013, 88-89). Alkukyselyn tuloksista mahdollisuutena nousi vastaajien näkemys siitä, että liikuntaa pitäisi olla enemmän päiväkodissa. Lähes kaikki vastaajat kokivat lasten liikunnan tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Päiväkodin piha omalla hiekkakentällä ja lähiympäristöt sekä hyvät liikuntavälineet antavat myös hyviä mahdollisuuksia lisätä lasten liikuntaa. Uhat (threats) sen sijaan ovat sellaisia kielteisiä ympäristössä jo olevia tai ennustettavissa olevia piirteitä, joita voidaan yrittää estää tai kääntää mahdollisuudeksi

(Vuorinen 2013, 88-89). Uhkana koettiin olevan ajan puute ja kiire. Liikunta jäi muiden asioiden jalkoihin. Pienet sisätilat sekä latujen ja luistinradan huono sijainti koettiin myös huonona.

Suunnitelmallisuus ei näyttänyt olevan kovin vahvasti esillä kasvattajien arjessa alkukyselyn vastausten perusteella. Alkukyselyn tuloksista tuli esille, että päiväkodista puuttuu kokonaan liikuntasuunnitelma. Yhteisen suunnittelun avulla SWOT-analyysin vahvuuksia pyritään vahvistamaan, heikkouksiin puuttumaan, mahdollisuuksia hyödyntämään ja uhkia käsittelemään. Alkukyselyn tulosten pohjalta kehittämistarpeeksi nousi selkeästi liikunnan kehittäminen yhdessä koko työyhteisön kanssa. Yksi alkukyselyn vastaaja toi esille myös sen, että yhteinen suunnittelu toisi yhteistä linjaa lasten liikunnalle päiväkodissa.

”Yhteinen suunnittelu olisi mukava, toisi yhteistä linjaa. Liikunta osana jokaista päivää.”

Alkukyselyn pohjalta hankkeen kehittämistyö, liikuntavuosikellon luominen, jatkui toisessa toimintaosiossa kehittämistapaamisten ja kokeilevan toiminnan avulla. Alkukyselyn tulosten SWOT-analyysi yhteenvedoa käytettiin ensimmäisen kehittämistapaamisen keskustelun virikkeenä. Alkukyselyn analyysissä muodostuneet kolme ristiriitaa sen sijaan toimivat aivoriihityöskentelyn teemoina.

4.3 Toinen toimintaosio: kehittämistapaamiset ja kokeileva toiminta

Alkukyselyn pohjalta liikuntavuosikellon luominen jatkui kehittämistapaamisilla ja kokeilevalla toiminnalla Palokunnantien päiväkodissa syksyllä 2015. Kehittämistapaamiset koostuivat kolmesta ryhmäkeskustelusta ja kolmesta aivoriihityöskentelystä. Ryhmäkeskusteluihin osallistui päiväkodin joka ryhmän liikuntavastaava ja aivoriihityöskentelyyn kaikki päiväkodin varhaiskasvattajat mahdollisuuksien mukaan. Päiväkodin varhaiskasvattajia olivat lastentarhanopettajat, lastenhoitajat, avustaja ja päiväkodin johtaja. Tapaamiset olivat kestoltaan tunnista kolmeen tuntiin ja ne järjestettiin päiväkodin tiloissa yhtä tapaamista lukuun ottamatta, sillä yksi ryhmäkeskustelu

järjestettiin laivalla liikuntakoulutuksen yhteydessä. Kehittämishankkeen vetäjä osallistui prosessiin toimija-tutkija roolissa kehittämällä omaa työtään yhdessä muiden kasvattajien kanssa.

Kehittämistapaamisissa keskeistä oli osallistuminen. Toimija-tutkijan osallistava toiminta johti työntekijöiden omaehtoiseen osallistumiseen. Kehittämistapaamiset käytiin avoimessa dialogissa, joissa korostui keskustelun vuorovaikutteisuus ja kaikkien asianosaisten mahdollisuus osallistua yhteiseen keskusteluun. Aktiivinen osallistuminen onnistuu vain avoimessa vuorovaikutustilanteessa. Osallistumisen mahdollistaminen edellyttää tutkijan ja tutkittavien asiantuntemuksen jakamista sekä läheistä yhteistyötä. (Huovinen & Rovio 2007, 102; Toikko & Rantanen 2009, 93.) Kehittämistapaamisten lisäksi osallistumista edistävänä välineenä käytettiin kokeilevaa toimintaa. Tapaamisilla syntyneistä ideoista valittiin kehitysaskeleita, joita kokeiltiin käytännössä päiväkodin arjessa. Kokeilevassa toiminnassa kokeilusta kerätään havaintoja, jotka analysoidaan. Analyysin pohjalta tehdään tarvittavia muutoksia toimintatapaan. Tietoa voidaan kerätä subjektiivisesta näkökulmasta. (Toikko & Rantanen 2009, 101.) Käytännön kokeilussa korostui työntekijöiden kokemustiedon merkitys. Kokeilevaa toimintaa toteuttivat kaikki työntekijät päiväkodin arjessa.

Toisen toimintaosion kehittämisen taustalla olivat lasten liikunnan lisäämisen ja kehittämisen niin sanotut peruspilarit, jotka toimija-tutkija muodosti käymiensä liikuntakoulutusten ja -tapaamisten sekä tietoperustaan keräämiensä asioiden, kuten ajankohtaisten tutkimusten, myötä. ”Peruspilarit” olivat osallistujien tietoisuus kehittämiskohteesta ja lasten liikunnan merkityksestä, asian esillä pitäminen, yhteiset sopimukset, arviointi sekä hyvä johtajuus, kuten kuvioista 6 voidaan nähdä.

PERUSPILARIT	MENETELMÄ	AJANKOHTA
osallistujien tietoisuus kehittämiskohteesta ja lasten liikunnan merkityksestä	toimija-tutkijan tietoiskut toimija-tutkijan herättelyt liikuntakoulutukset	kehittämistapaamiset päiväkodin arjessa liikuntakoulutus laivalla 10/2015 (4 työntekijää) havainnoista liikkeeksi -koulutus 11/2015 (6 työntekijää)
asian esillä pitäminen	toimija-tutkijan ja liikuntavastaa- jien muistuttelut ja esimerkkinä oleminen	kehittämistapaamiset päiväkodin arjessa
yhteiset sopimukset	esim. Ilo kasvaa liikkuen -liikkumis- ja hyvinvointiohjelma	päiväkodin arjessa
arviointi	kasvattajien asenteiden ja toimintatapojen arviointi toimija-tutkijan kehittämishan- keen arviointi	jatkuvaa ja säännöllistä toimija-tutkijan ja osallistujien välillä
hyvä johtajuus	päiväkodin johtajan osallistumi- nen ja tuki kehittämishankkeelle	päiväkodin arjessa viikkopalavereissa

KUVIO 6. Liikunnan lisäämisen ja kehittämisen ”peruspilarit”

Kuvion 6 ”peruspilareiden” mukaan toimija-tutkija herätteli työntekijöiden ajatuksia, asenteita ja toimintatapoja, antoi tietoiskuja liikuntaan liittyvistä asioista sekä muistutteli liikunnan mahdollistamisesta arjessa. Keskeistä oli avoin dialogi toimija-tutkijan ja osallistujien välillä. Työntekijöiden tietoisuutta lisäsivät myös liikuntaan liittyvät koulutukset, joihin osallistuttiin tämän kehittämishankkeen myötä. Kehittämistä tukivat myös yhteiset sopimukset ja toimintatavat sekä jatkuva arviointi toimija-tutkijan ja osallistujien toimesta. Lisäksi päiväkodin johtaja osallistui kehittämiseen ja tuki hanketta toisaalta kannustavalla, toisaalta kontrolloivalla toiminnalla. Nämä ”peruspilarit” tukivat osaltaan liikunnan kehittämistä ja toisen toimintaosion

menetelmiä. Kehittämistapaamisten, käytännön kokeilujen ja jatkuvan arvioinnin kautta Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello alkoi pikku hiljaa muodostua.

Toisen toimintaosion jokaisella kehittämistapaamisella oli joku toimija-tutkijan valitsema lasten liikuntaan liittyvä teema, jota yhdessä käsiteltiin. Toimija-tutkija toimi tapaamisten vetäjänä ja osallistutti muita työntekijöitä ideoimiseen ja yhteiseen keskusteluun. Toimintatutkimuksen mukaisesti edellinen tapaaminen vaikutti seuraavaan tapaamiseen esimerkiksi teeman valinnassa. Teeman lisäksi jokaisella tapaamisella keskustelimme liikuntavuosikellon rakentumisesta. Seuraavassa kuviossa 7 on koottu kehittämistapaamisten teemat. Teemojen keskelle on sijoitettu liikuntavuosikello, koska jokaisella tapaamisella teemoja käsittelemällä samalla suunniteltiin vuosikelloa.



KUVIO 7. Kehittämistapaamisten teemat

1. Kehittämistapaaminen: Ajatuksia kehittämishankkeesta

Ensimmäinen kehittämistapaaminen oli päiväkodin liikuntavastaavien ryhmäkeskustelu elokuussa 2015. Valtosen (2005, 223-224) mukaan ryhmäkeskustelussa tietty joukko keskustelee tarkennetusta aiheesta vapaamuotoisesti. Ryhmän vetäjän tehtävänä on luoda otollinen ilmapiiri, ohjata keskustelua tavoitteiden mukaisesti sekä erityisesti kannustaa ja rohkaista osallistujia keskustelemaan keskenään aiheesta. Ryhmäkeskustelun ideana on kannustaa osallistujia keskustelemaan teemoista, joita vetäjä tarjoaa keskusteluun.

Ryhmäkeskustelun osallistujat eivät saa olla liian erilaisia, jotta yhteisiä merkityksiä pystymään luomaan (Valtonen 2005, 229). Ryhmän koolla on myös merkitystä. Pienessä ryhmässä keskustelu voi olla läheisempää ja syvällisempää, kun taas isossa ryhmässä runsas ideointi voi olla suurempaa. Pienessä ryhmässä kaikki saavat puheenvuoron, kun taas isomassa ryhmässä hiljaisemmat henkilöt eivät pääse niin helposti osallistumaan keskusteluun ja voivat turhautua. (Parviainen 2005, 57.) Ryhmäkeskusteluihin osallistui joka ryhmän liikuntavastaava eli yhteensä neljä kasvattajaa. Kehittämishankkeen vetäjä oli yksi neljästä liikuntavastaavasta. Näin keskusteluryhmä muodostettiin samanlaisuuden pohjalta, jolloin ryhmällä oli yhteinen kiinnostuksen kohde. Aikaisemmin päiväkodissa ei ollut liikuntavastaavia joka ryhmässä, vaan vastaavat valittiin tämän kehittämishankkeen myötä ennen ensimmäistä kehittämistapaamista.

Ryhmäkeskustelua voidaan hyödyntää esimerkiksi selvittämään osallistujien mielipiteitä keskustelun kohteena olevaa aihetta kohtaan tai tuottamaan uusia ideoita (Valtonen 2005, 226-227; Parviainen 2005, 55). Ensimmäisen kehittämistapaamisen tarkoituksena oli jakaa ajatuksia kehittämishankkeesta ja herätellä päiväkodin liikuntavastaavia liikunnan kehittämiseen. Ensimmäisessä kehittämistapaamisessa vetäjä ja kolme muuta liikuntavastaavaa keskustelivat ensin kehittämishankkeesta ja sen tarkoituksesta. Tapaamisessa selvennettiin liikuntavastaajien roolia hankkeen aikana. Liikuntavastaavien tehtävänä on vetäjän ohella viedä liikunnan iloa

omaan ryhmään, pitää lasten liikuntaa muiden kasvattajien mielessä, aktiivisesti kehittää liikuntaa päiväkodissa sekä näyttää itse hyvää liikuntakasvattajan esimerkkiä muille työntekijöille.

Kehittämistapaamisella keskusteltiin alkukyselyn tuloksista SWOT-analyysi yhteenvedon avulla. Keskustelua herätti alkukyselyn tulosten kolme ristiriitaa. Ensimmäinen ristiriita oli se, liikunta on tärkeää ja lapset liikkuvat suositusten mukaisesti, mutta liikuntaa ja aikuisten osallistumista pitäisi lisätä. Toinen ristiriita oli se, että liikuntavälineet ja piha ovat hyviä, mutta niitä ei hyödynnetä riittävästi. Kolmas ristiriita muodostui varhaiskasvattajien ja vanhempien välisestä yhteistyöstä. Yhteistyö on tärkeää, mutta sitä on vähän. Keskustelua käytiin siitä, että päiväkodin kasvattajat tietävät miten tulisi toimia, mutta verukkeita ja syitä löytyy miksi näin ei kuitenkaan tehdä. Keskustelua herätti erityisesti se, miten kasvattajat vaikuttavat lasten liikkumiseen. Lasten liikkeen pysäyttävät usein kasvattajien asenteet ja liiallinen turvallisuushakuisuus. Se, miten kasvattajien asenteita voidaan muuttaa, jäi keskustelussa vielä auki.

Kehittämistapaamisen lopuksi liikuntavastaavat saivat alkukyselyn tulosten yhteenvedon, jonka vastaavat esittelivät oman ryhmän muille kasvattajille ennen seuraavaa tapaamista. Samalla jokainen ryhmä sai Pullin (2013, 16) kehittämisen Liikunnanilon päiväkodin pihäsäännöt -koontin, joka herätteli ajatuksia lasten liikunnan säännöistä. Liikunnanilon päiväkodin pihäsäännöissä on koottu kieltolistan sijaan ylös se, mitä kaikkea saa tehdä. Esimerkiksi saa juosta, saa liata vaatteet ja saa olla punaposkinen. Alkukyselyn tulosten yhteenveto ja pihäsäännöt -koonti toimivat pohjustuksena seuraavalla kehittämistapaamisella. Tapaamisen keskusteluista tehtiin kirjallinen koonti. Alkukyselyn tulosten ristiriidat tarvitsivat laajempaa käsitteilyä, joten ristiriitoihin paneuduttiin tarkemmin koko talon yhteisissä kehittämistapaamisissa.

2. Kehittämistapaaminen: ”Liikunta on tärkeää ja lapset liikkuvat suosituksen mukaisesti, mutta liikuntaa ja aikuisten osallistumista pitäisi lisätä.”

Toinen kehittämistapaaminen toteutettiin koko talon aivoriihityöskentelyinä. Aivoriihi on yhteisöllinen ideointimenetelmä, jossa tärkeää on avoin ja positiivinen ilmapiiri, jotta toiminta olisi luovaa. Lisäksi kiireettömyys ja avoimuuden tuntu ovat keskeisiä tekijöitä. Aivoriihessä vetäjän johdolla ideoita tuotetaan ryhmässä. Vetäjällä on keskeinen rooli aivoriihen tuloksellisuuteen. Hän pitää huolen sääntöjen noudattamisesta, nopeuttaa prosessia tarpeen mukaan ja ryhmittää ideointia. (Ojansalo ym. 2014, 160-163.) Kehittämishankkeessa aivoriieä käytettiin liikuntavuosikelloon tulevien ideoiden keräämiseen. Aivoriihityöskentely toteutettiin erikseen sovitussa viikkopalaverissa ja työskentelyyn osallistui mahdollisuuksien mukaan mahdollisemman moni Palokunnantien päiväkodin varhaiskasvattaja. Toinen kehittämistapaaminen järjestettiin elokuun 2015 lopussa ja siihen osallistui kahdeksan kasvattajaa mukaan lukien hankkeen vetäjä. Aivoriihityöskentelyt aloitettiin aina taukojumpalla, jolloin ajatukset saatiin irrotettua arjen työstä ja näin voitiin paremmin keskittyä tapaamiseen.

Aivoriihityöskentelyn suunnittelussa käytettiin apuna alkukyselyssä saatua tietoa sekä teoreettista ja tutkimuksellista tietoa lasten liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Aivoriihi alkaa esivaiheella, jossa rajataan ja asetetaan aivoriihen tavoitteet (Ojansalo ym. 2014, 161). Aivoriihityöskentelyn alussa selvisi, etteivät osallistujat olleet arjen kiireisiin vedoten ehtineet perehtyä kunnolla alkukyselyn tulosten yhteenvetoon, joka oli ryhmiin jaettu ensimmäisen kehittämistapaamisen jälkeen. Osa osallistujista mietti myös sitä, että tarvitseeko aivoriihityöskentelyyn osallistua. Tämän vuoksi aivoriihen alussa kerrattiin kehittämishankkeen tarkoitus ja painotettiin sitä, että kehittämistyö koskee kaikkia päiväkodin työntekijöitä. Toisen kehittämistapaamisen teemana oli alkukyselyn tulosten ensimmäinen ristiriita. Lasten liikunta koettiin tärkeäksi ja lasten uskottiin liikkuvat suosituksen mukaisesti, vaikka samalla todettiin, että liikuntaa ja aikuisten osallistumista pitäisi lisätä. Tapaamisen alussa osallistujille kerrottiin, että ”lapset liikkuvat

aina” -mielikuva ei enää pidä paikkaansa. Aikaisempien tutkimusten mukaan lapset liikkuvat liian vähän kahden tunnin suositukseen nähden (Soini ym. 2012, 56; Lapsi Suomen -tutkimus 2010, 155, 157).

Esivaiheen jälkeen lämmittelyvaiheessa pyritään pääsemään eroon turhista ennakkoluuloista ja mieltä rajoittavista tekijöistä (Ojansalo ym. 2014, 161). Tämän tapaamisen lämmittelynä toimi ”Soo soo ei saa!” -videopätkä, jossa eri-ikäiset lapset liikkuvat ilman aikuisten rajoituksia. Videossa mainittiin, että vahingot liikkeessä sattuvat pääosin sellaisille, joilta tuo kehitysvaihe on estetty. Video herätti kasvattajia ajattelemaan asenteiden, turvallisuushakuisuuden ja turhien sääntöjen merkitystä lasten liikkumisen estämiseen.

Lämmittelyvaiheen jälkeen ideointivaihetta voidaan toteuttaa monella tavalla (Ojansalo ym. 2014, 161). Tässä kehittämistapaamisessa jokainen osallistuja kirjoitti ideansa erillisille korteille ja ne koottiin yhteen pöydälle. Ideoita kerättiin ensin siitä, mitä ohjattu liikunta on päiväkodissa. Ideoista keskusteltiin yhdessä ja samalla syntyi uusia ideoita. Nämäkin ideat kirjoitettiin ideakorteille. Seuraavaksi ideoitiin, miten ohjattua liikuntaa voitaisiin käytännössä toteuttaa. Käytännön toteutuksen miettiminen oli tärkeää, jotta liikunnan toteuttaminen ei jäisi suunnittelun ja jossittelun tasolle, vaan asioita oikeasti tehtäisiin. Lopuksi syntyneistä ideoista valittiin kolme pientä kehitysaskelta, jotka otettiin heti käyttöön päiväkodin arjessa. Näin liikunnan lisääminen käytännössä aloitettiin saman tien. Kehitysaskleet olivat kokeilevaa toimintaa, jonka avulla selvitettiin miten hyvin ideat toimivat käytännössä. Tällaiseen kehittämiseen kaikkien työntekijöiden oli helppo osallistua, sillä työntekijät toimivat omassa ympäristössään. (Toikko & Rantanen 2009, 99-100.) Sovitut kehitysaskleet olivat seuraavat:

- Päivittäin aikuinen tai aikuiset nostavat liikuntatavarat esille varastosta ulkoilun aikana.
- Perjantaisin aamu-ulkoilun aikana Peikonpesän ryhmän aikuiset pitävät lyhyen perjantaidiscon ja aikuiset yhdessä houkuttelevat lapset tanssiin mukaan.

- Päivittäin joka ryhmä pitää yhden liikunnallisen siirtymähetken. Ryhmät itse päättävät missä vaiheessa ja mitä tekevät. Siirtymähetki-jumppa -ideat ryhmät kirjoittavat ylös paperille ja seuraavassa palaverissa ideoita jaetaan toisten ryhmien kesken.

Tapaamisen aikana ideoita ei arvosteltu, vaan keskityttiin ideoimiseen. Ideoiden arviointi ja varsinainen kehittäminen liikuntavuosikelloon jäi kehittämishankkeen vetäjän ja liikuntavastaavien vastuulle toisena ajankohdantana. Sydänmaanlakan (2009, 203) mukaan tärkeä onkin muistaa, että ideoita ei arvostella istunnon aikana. Ideat ryhmitellään ja niille annetaan oma painoarvo. Parhaita ideoita kehitetään edelleen ja mietitään sovelluskeinoja. Pelkkä ideointi ei riitä, vaan niiden pohjalta tulisi kehittää käytännössä toimivia ratkaisuja. Näistä ratkaisuista voi rakentaa valmiita tuotteita tai palveluja.

Ideakorttien ja vetäjän omien muistiinpanojen avulla kehittämistapaamisen keskustelusta tehtiin kirjallinen kolmen A4 paperin mittainen koonti, joka jaettiin koko henkilöstön luettavaksi. Aivoriihityöskentelyssä syntyneet ideat analysoitiin teemoittelemalla. Teemoittelussa painottaa mitä kustakin teemasta on sanottu. Aineistoa pilkkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat toimija-tutkijan tulkintoihin osallistujien kirjoittamista ideoista. On epätodennäköistä, että kaksi osallistujaa ilmaisee saman asian täysin samoin sanoin, mutta toimija-tutkija koodaa ne kuitenkin samaa teemaan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 173). Aineistosta erotettiin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja sen perusteella muodostettiin teemoja. Tämän jälkeen kehittämishanke jatkui analyysissä nousseiden keskeisten teemojen mukaisesti. Huovisen ja Rovion (2007, 102-103) mukaan toimija-tutkija auttaa osallistujia analysoimaan omaa työtään. Toimija-tutkija ei ratko syntyneitä ongelmia osallistujien puolesta, mutta voi esittää rakentavia näkökulmia kehittämisen perustaksi. Aineiston analyysillä pyritään lisäämään osallistujien tietoisuutta sitä ohjaavista tekijöistä ja käsitteellistämään toimintaa.

Eri ohjatun liikunnan muotoja kertyi paljon, yhteensä 55 erilaista ideaa. Liikuntaideat jakaantuivat neljään pääteemaan, jotka olivat motoriset taidot, liikuntamuodot, leikit sekä eri vuoden aikojen juhlat ja tapahtumat. *Motoriset taidot* -ideoita syntyi tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidoista, kuten tasapainoilu, kiipeily ja pallon potkaiseminen. *Liikuntamuodot* -ideoita tuli paini ja kamppailuleikit, voimistelu ja lasten tanssi, pallon käsittely, palloleikit ja -pelit, luontoliikunta sekä talviliikunta, kuten luistelu, mäenlasku, nassikkapaini, tempuradat ja jalkapallo. Lisäksi ideoitiin erilaisia retkiä lähiympäristöön, leikkikentälle ja metsään. *Leikit* -ideoita sen sijaan olivat erilaiset tutustumisleikit, piha- ja perinneleikit, kuten seuraa johtajaa ja hippa sekä riehumis- ja keräilyleikit, kuten pesänryöstö. *Eri vuoden aikojen juhlat ja tapahtumat* -ideat ajoittuivat vuoden aikojen mukaan. Tällaisia ideoita olivat esimerkiksi vauhtivarpaat, kevätsiivous ja pyöräilypäivä.

Kehittämistapaamisessa useita ehdotuksia syntyi myös siitä, miten liikuntaa voidaan toteuttaa ja mahdollistaa käytännössä. Liikunnan mahdollistamisen kahdeksi teemaksi muodostuivat kasvattajien vastuu sekä päivittäin liikuntaa.

Kasvattajien vastuu. Kasvattajat kokivat, että keskeinen tekijä lasten liikunnan mahdollistamisessa on varhaiskasvattaja. Varhaiskasvattajan vastuulla on mahdollistaa lasten ohjattu sekä omaehtoinen liikunta. Kasvattajien mukaan vastuu on kaikilla työntekijöillä. Kaikkien kasvattajien tulee sitoutua ja rohkaistua liikunnan toteuttamiseen eikä liikuntaa saa jättää muun toiminnan varjoon. Liikunnan mahdollistaa asenteiden muuttuminen positiivisemmaksi liikunnan suhteen ja turhien kieltojen välttäminen. Liikunnan koettiin lisääntyvän yhteisillä sopimuksilla ja jaetuilla vastuuvuoroilla. Lisäksi tärkeänä koettiin liikunnan suunnitteleminen yhteisesti.

”Ei jätetä muun toiminnan varjoon!”

”Kiellot lasten taitojen mukaan.”

Päivittäin liikuntaa. Toinen keskeinen asia kasvattajien mielestä oli se, että liikunta mahdollistetaan päivittäin eri hetkissä ja tiloissa. Liikuntaa mahdollistetaan pitkin päivää sisällä ja ulkona sekä eri odottelu- ja siirtymähetkiä hyödynnetään. Syntyneet ideat korostivat sitä, että liikuntaa estävät päivittäiset rutiinit rikotaan. Pieni ohjattu liikuntahetki voi olla esimerkiksi aamu-piirissä tai sisälle tultaessa paikallaan odottelun sijaan. Kasvattajien mukaan liikuntaa voidaan mahdollistaa koko päiväkotiyhdessä tai omissa ryhmissä. Lisäksi kasvattajien mielestä pihan hyödyntäminen on tärkeää pienten sisätilojen vuoksi.

”Päivittäin käyttää eri hetkiä hyväksi.”

”Kuka tahansa, milloin tahansa.”

Toisen kehittämistapaamisen pohjalta ensimmäiset liikuntavuosikelloon tulevat asiat muodostuivat. Liikuntavuosikelloon tuli omaksi aiheeksi liikuntakasvattajaosio, jossa näkyvät kasvattajien vastuu sekä päivittäin liikuntaa teemat. Liikuntavuosikelloon muodostui myös vuosisuunnitelmaosio, jossa näkyvät liikunnan ideat toimija-tutkijan tekemässä vuodenaikajaottelussa. Lisäksi tapaamisen keskustelun pohjalta vuosisuunnitelmaan tulivat liikuntakasvatuksen tavoite ja liikunnan määrä.

3. Kehittämistapaaminen: ”Liikuntavälineet ja piha ovat hyviä, mutta niitä ei hyödynnetä riittävästi.”

Kolmas kehittämistapaaminen toteutettiin koko talon aivoriihityöskentelynä syyskuussa 2015 ja siihen osallistui seitsemän kasvattajaa mukaan lukien hankkeen vetäjä. Kehittämistapaamisen aluksi käytiin läpi kokeilevan toiminnan toteutumista. Yhdessä keskusteltiin, miten edellisen tapaamisen sovitut pienet kehitysaskleet olivat toteutuneet käytännössä. Liikuntatavarat oli nostettu esille päivittäin, mistä seurasi lasten aktiivisempi liikkuminen. Myös osa vanhemmista oli havainnut liikuntavälineiden laajemman käytön. Eräs lapsen vanhempi luuli, että päiväkotiin oli ostettu uusia välineitä, koska ei muistanut aikaisemmin nähneensä niitä. Päiväkotiin ei kuitenkaan oltu ostettu uusia liikuntavälineitä, vaan nyt ne olivat ulkona esillä.

Tämä keskustelu vanhemman kanssa havahdutti osaa päiväkodin kasvattajaa miettimään, kuinka vähän välineet olivat olleet ennen esillä. Osa kasvattajista taas puolusteli, ettei vanhempi vaan muistanut nähneensä välineitä. Toinen pieni askel oli perjantaidisco, mikä oli herättänyt suuressa osassa lapsista suurta kiinnostusta. Osa kasvattajista oli heittäytynyt hyvin tanssiin mukaan, osa taas arasteli sivummalla. Kolmas askel oli liikunnallinen siirtymähetki. Ryhmissä siirtymähetkiä toteutettiin, mutta niitä ei vielä saatu päivittäiseksi rutiiniksi.

Kokeileva toiminta antaa välitöntä subjektiivista palautetta (Toikko & Rantanen 2009, 101). Kokeilusta saatujen havaintojen avulla pystyttiin tekemään tarvittavia muutoksia sovittuihin askeliin. Yhdessä tarkennettiin mitä kaikkia liikuntavälineitä ulos nostetaan päivittäin ja korostettiin kasvattajien yhteisvastuuta. Tavaroiden ulos nostaminen on kaikkien kasvattajien vastuulla. Lisäksi siirtymähetkijumppa -ideat kerättiin ja kirjoitettiin ylös ja niihin luvattiin panostaa jatkossa enemmän. Seuraavana on lista syntyneistä siirtymäjumppa-ideoista:

- aamupiirissä eri jumppaliikkeitä
- omalle ruokapaikalle meno jollakin tietyllä liikkeellä, kuten kinkaten tai pomppien
- pihalla, esimerkiksi seuraa johtajaa, ennen sisälle menoa
- ruokailua odottaessa esimerkiksi liikuntalorupussi
- eri leikkejä, kuten autopesu-, väri- ja peilileikit
- kehonosia käydään läpi esimerkiksi jumppakuution avulla
- odottelutilanteessa lapset saavat näyttää vuorotellen jonkin liikkeen, jota sitten yhdessä kokeillaan

Kolmannen kehittämistapaamisen herättelynä toimi ”The monkey business illusion” -videopätkä, jonka tarkoitus oli havainnollistaa yhteistyön merkitystä. Videon jälkeen vetäjä kyseli erilaisia kysymyksiä videosta. Todettiin, että osallistujat olivat huomanneet eri asioita eikä kukaan ollut huomannut kaikkia asioita. Video havainnollisti, ettei yksi ihminen voi tehdä kaikkea, vaan tarvitaan yhteistyötä. Tämäkin kehittämishanke vaatii kaikkien kasvattajien näkemyksen, tiedon ja kokemusten hyödyntämistä (Kupila 2004,

113, 115). Lisäksi uusien liikuntatapojen jalkauttamiseen vaaditaan koko työyhteisön muutoshalukkuutta sekä tietoa ja intoa (Korkalainen 2009, 148).

Kolmannen kehittämistapaamisen teemana oli alkukyselyn tulosten toinen ristiriita. Liikuntavälineet ja piha koettiin hyviksi, mutta samalla todettiin, ettei niitä hyödynnetä riittävästi. Ideointivaiheessa ideoita kerättiin ensin ideointikortteille päiväkodin liikuntavälineistä. Sen jälkeen ideoitiin, miten välineet olisivat paremmin lasten saatavilla, jotta niitä käytettäisiin. Lopuksi ideoista nostettiin kolme pientä kehitysaskelta, jotka otettiin heti käyttöön päiväkodissa. Kolme kehitysaskelta olivat seuraavat:

- Päiväkodin eteiseen nostetaan maalit ja neljä sählymailaa. Sählyä pelataan vuorotellen.
- Jokainen ryhmä ottaa liikuntavälinekorin ryhmäänsä esille. Ryhmät itse päättävät, mitä välineitä laittavat sinne.
- Kolmen viikon ajan järjestetään palloleikit ja -kisar kentällä aamu-ulkoilun aikana. Ryhmillä on omat vetovastuuviihokot.

Ideakorttien ja vetäjän omien muistiinpanojen avulla kehittämistapaamisen keskustelusta tehtiin kirjallinen kolmen A4 paperin mittainen koonti, joka jaettiin koko henkilöstön nähtäväksi. Tapaamisessa keksittiin paljon liikuntavälineitä, joita oli 25 sisävälinettä, kuten hernepusseja, asentonopat ja tunneli ja 19 ulkovaälinettä, kuten hyppynarut, mopot ja keinut. Tosin vähän yli 20 päiväkodissa olevaa liikuntavälinettä jäi nimeämättä. Kehittämistapaaminen olikin hyvä muistutus päiväkodin olemassa olevista välineistä. Ideat, miten välineet olisivat paremmin lasten saatavilla, analysoitiin teemoittelemalla. Liikuntavälineiden käytön mahdollistamisen teemoiksi muodostuivat tavarat lasten esillä ja määritetyt liikuntapaikat.

Tavarat lasten esillä. Kasvattajan kokivat liikuntavälineiden käytön mahdollistamisessa keskeiseksi sen, että liikuntatavarat ovat lasten esillä. Tavarat tulee ottaa pois varastoista ja kaapeista sekä sijoittaa ne esille. Tavaroita sijoitetaan enemmän ryhmiin lasten saataville. Kasvattajien mielestä tavarat tulee olla esillä sekä ulkona että sisällä.

”Avohylly johonkin mistä olisi helppo ottaa.”

”Tavarat pois kaapista ja varastosta.”

Määritetyt liikuntapaikat. Kasvattajat kokivat myös, että määritetyt liikuntapaikat mahdollistavat liikuntavälineiden paremman käytön. Sisällä esimerkiksi rakennetaan pallopelipaikka ja teipataan lattiaan hyppyruutu. Lisäksi käytössä oleviin leikkikarttoihin lisätään liikunnallinen vaihtoehto leikkien lisäksi.

”Renkaat, keinu kattoon riippumaan.”

”..liikunnallinen vaihtoehto leikkiin/leikkikarttaan.”

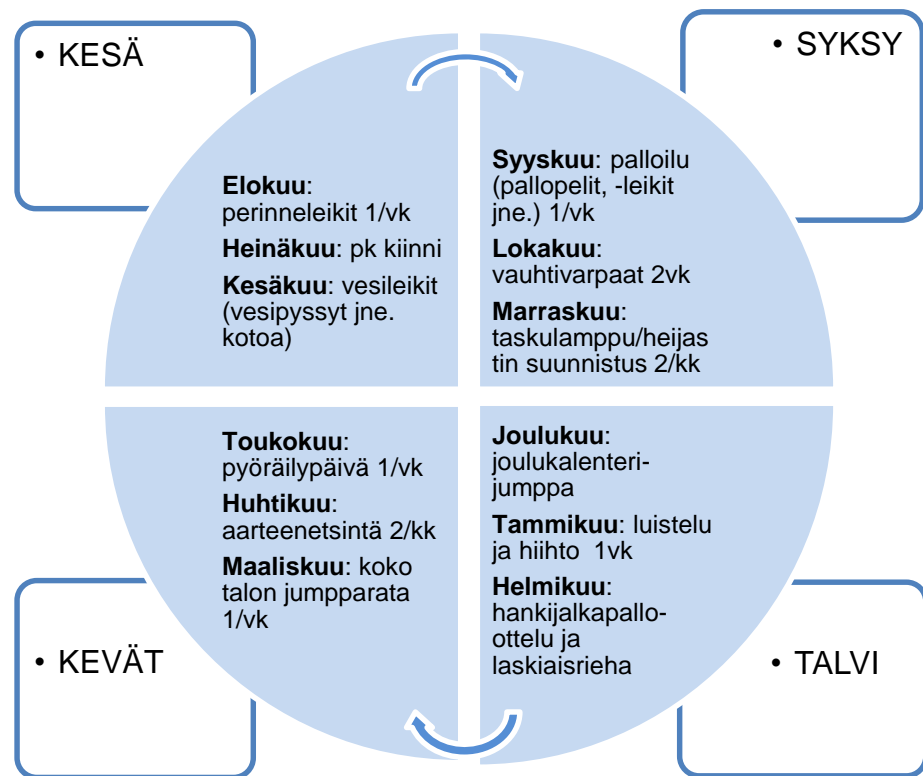
Kolmannen kehittämistapaamisen pohjalta liikuntavuosikelloon muodostui osio, jossa on esitelty eri liikuntavälineet ja -ympäristöt. Osiossa näkyvät myös tavarat lasten esillä ja määritetyt liikuntapaikat teemat.

4. Kehittämistapaaminen: Yhteinen liikuntakalenteri

Neljäs kehittämistapaaminen oli päiväkodin liikuntavastaavien ryhmäkeskustelu lokakuun 2015 alussa. Tähän tapaamiseen osallistui kolme liikuntavastaavaa. Kehittämistapaamisen aiheena oli keskustella toisen ja kolmannen kehittämistapaamisen ideoista ja luoda niiden pohjalta yhteinen liikuntakalenteri. Yhteisen liikuntakalenterin ideana oli luoda yhteinen teema jokaiselle kuukaudelle, minkä jokainen päiväkodin ryhmä voi toteuttaa omassa ryhmässä tai yhdessä toisten ryhmien kanssa. Liikuntakalenterin tarkoitus oli yhdistää päiväkodin liikuntakäytäntöjä ja samalla mahdollistaa yhteistyötä ryhmien välillä. Yhteinen kalenteri rohkaisee ja sitouttaa kaikki päiväkodin työntekijät toteuttamaan lasten monipuolista liikuntaa.

Aikaisemmissa kehittämistapaamisissa oli noussut paljon hyviä ideoita ja ehdotuksia. Toisella kehittämistapaamisella liikunnan koettiin lisääntyvän esimerkiksi yhteisillä sopimuksilla ja jaetuilla vastuuvuoroilla. Tämän

vuoksi aikaisemmin nousseiden ideoiden pohjalta rakennettiin yhteinen liikuntakalenteri (kuvio 8). Yhteinen liikuntakalenteri esiteltiin muille kasvat-
tajille kuudennessa kehittämistapaamisessa.



KUVIO 8. Päiväkodin yhteinen liikuntakalenteri

Kehittämistapaamisen jälkeen liikuntavuosikelloon liitetty yhteinen liikuntakalenteri muutti ulkomuotoaan, mutta sisältö pysyi samana. Yhteinen liikuntakalenteri nimi muuttui ”yhteiset liikuntakerrat omissa ryhmissä tai yhdessä” -nimeen ja se lisättiin liikuntavuosikellon vuosisuunnitelmaosioon.

5. Kehittämistapaaminen: Liikkumis- ja hyvinvointiohjelma sekä työyhteisön motivointi

Viides kehittämistapaaminen oli päiväkodin liikuntavastaavien ryhmäkeskustelu lokakuussa 2015. Kehittämistapaamiseen osallistuivat kaikki neljä liikuntavastaavaa ja se pidettiin muista tapaamisista poiketen laivalla liikuntakoulutuksen yhteydessä. Viidennen kehittämistapaamisen teemana oli Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation (VALO:n) liikkumis- ja hyvinvointiohjelma sekä työyhteisön motivointi liikunnan mahdollistamiseen. Palokunnantien päiväkodin varhaiskasvattajat olivat päättäneet alkukyselyn jälkeen osallistua valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaan, koska se tukee liikunnan kehittämistä. Lisäksi erilaisten kansallisten liikuntakampanjoiden on osoitettu kasvattavan ainakin hetkellisesti lasten fyysistä aktiivisuutta (Gordon ym. 2013, 287).

Tässä kehittämistapaamisissa suunniteltiin Ilo kasvaa liikkuen -liikkumis- ja hyvinvointiohjelman ensimmäinen kehittämiskohde. Kehittämiskohteeksi muodostui aikuisen aktiivisempi rooli lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Kehittämisen tarkoituksena oli se, että kasvattaja enemmän kannustaa, ohjaa, on mukana ja läsnä sekä mahdollistaa lasten liikunnan. Tämä tavoite tuki hyvin tätä kehittämishanketta. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelman ajatukset kirjoitettiin ylös ohjelman omille kehittämistyökalulomakkeille. Kehittämistapaamisen jälkeen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma otettiin käyttöön päiväkodissa. Ohjelman avulla lapsen päivittäistä liikkumismahdollisuutta lisättiin ilon kautta. Toimija-tutkija oli myös yhtenä tekijänä jalkauttamassa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa muihin Lahden kaupungin päiväkoteihin osallistumalla koko Lahden kaupungin Ilo kasvaa liikkuen -työryhmän tapaamisiin sekä järjestämällä oman alueen päiväkotien liikuntavastaavien palavereita.

Toisena kehittämistapaamisen teemana oli työyhteisön motivointi liikunnan mahdollistamiseen. Keskustelussa keskeiseksi aiheeksi nousivat kasvattajat, jotka ovat avainasemassa lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Tapaamisessa mietittiin, miten saataisiin toiset kasvattajat vielä enemmän

ymmärtämään liikunnan tärkeys lapsen kehitykselle ja näin he innostuivat liikuttamaan lapsia enemmän. Lopulta heränneet ajatukset kerättiin yhteen 11 ytimekkääksi mietelauseeksi, jotka olivat seuraavat:

- Katso ensin peiliin – tiedosta omat asenteet lasten liikunnasta.
- Tiedätkö mitä työkaveri ajattelee?
- Muista leikillisuus.
- Muista liikunnan ilo.
- Asenne ratkaisee.
- Pieni teko aikuiselta, suuri merkitys lapsille!
- Luota yhteistyön voimaan.
- Sitoudu yhteiseen kehittämiseen.
- Avoimuus kannattaa.
- Mitä lasten liikunta on?
- Pienin askelin eteenpäin!

Jokainen mietelause kirjoitettiin yhdelle pienelle paperille ja taitettiin kahtia. Laivalta ostettiin suklaapatukoita tuliaiseksi päiväkotiin, jolla varmistettiin toisten työntekijöiden mielenkiinnon herääminen mietelauseisiin. Päiväkodin kahvihuoneessa työntekijät ottivat suklaapatukan lisäksi mietelauseen ja laittoivat sen sitten toisten nähtäväksi seinälle. Mietelauseiden tarkoitus oli herätellä kasvattajien ajatuksia lasten liikunnasta sekä saada aikaan keskustelua ennen seuraavaa kehittämistapaamista.

Lisäksi viidennessä kehittämistapaamisessa keskusteltiin, mitä kaikkea tuleva liikuntavuosikello voisi sisältää jo syntyneiden tuotosten lisäksi. Uusina asioina olivat malli yhden tunnin rakenteesta, koulutus sekä liikuntakasvatuksen sisällöt, kuten voima ja keho. Viiden kehittämistapaamisen pohjalta liikuntavuosikellon liikuntakasvattaja- ja vuosisuunnitelmaosiot tarkentuivat. Uusina asioina liikuntavuosikelloon muodostuivat kaksi osiota, jotka olivat varhaiskasvattajan kouluttautuminen ja liikuntatuokio suunnitelmarunko kasvattajan tueksi.

6. Kehittämistapaaminen: ”Yhteistyö on tärkeää, mutta sitä on vähän.”

Kuudes kehittämistapaaminen toteutettiin koko talon aivoriihityöskentelynä lokakuussa 2015 ja siihen osallistui kuusi kasvattajaa mukaan lukien kehittämishankkeen vetäjä. Kehittämistapaamisen aluksi keskusteltiin, miten lasten liikunnan kehittäminen on lähtenyt kokonaisuudessa käyntiin syksyn aikana. Liikunta on ollut paljon mukana kasvattajien puheissa, suunnittelussa ja tekemisissä. Kehittämishanke nähtiin yhteisenä projektina, johon tarvitaan kaikkien panostus. Osan kasvattajien asenteet olivat muuttuneet tietoisujen myötä. Eräs työntekijä ajatteli, ettei omakaan alle kouluikäinen lapsi sittenkään liiku tarpeeksi, jonka seurauksena liikuntaa oli lisätty myös kotona. Uusia liikuntaideoita oli toteutettu ryhmissä. Kehittämishankkeen on satsattu päiväkodin resursseja, esimerkiksi työntekijöiden aikaa kehittämistapaamisiin ja rahaa liikuntakoulutukseen. Suurella osalla kasvattajista on ollut niin sanotusti tekemisen meininkiä toiminnassa, toimintaa on ollut enemmän ja välineitä on otettu enemmän lasten käyttöön, tosin kaikki kasvattajat eivät vielä olleet innostuneet liikunnasta.

Kokeilevan toiminnan pienten kehitysaskelien kokeilua oli jatkettu käytännössä. Käytännön kokeilu antoi välitöntä työntekijän subjektiivista palautetta askeleista. Palautteen pohjalta ideoita ja syntyvää liikuntavuosi-keleä voitiin kehittää ja muuttaa ennen kuin se otetaan laajamittaisesti käyttöön. (Toikko & Rantanen 2009, 101.) Liikuntavälineet lasten esillä sekä perjantaidisco koettiin toimiviksi, joten ne siirrettiin tulevaan liikuntavuosi-keleeseen. Sisäsähly ei vielä ollut toteutunut, mutta maalit esillä koettiin hyväksi ideaksi ja näin se siirtyi myös liikuntavuosi-keleeseen. Siirtymähetkijumpan järjestäminen ei vielä onnistunut joka päivä. Yhdessä todettiin, että siirtymähetkijumppien toteutuminen joka päivä vaatii enemmän aikaa. Siirtymähetkijumppat ovat kuitenkin tärkeitä ja ne lisättiin liikuntavuosi-keleeseen. Ohjatut palloleikit jokaisena aamu-ulkoiluna koettiin liian raskaaksi. Tämän vuoksi ohjatut leikit tulivat teemaviikkomuodossa liikuntavuosi-keleeseen.

Kuudennen kehittämistapaamisen herättelynä toimi ”Lapset kertovat liikunnasta” -videopätkä, jossa alle kouluikäiset lapset kertoivat omia näkemyksiään esimerkiksi liikunnan hyödyistä. Videon jälkeen keskusteltiin siitä, kuinka lapsen fyysinen aktiivisuus on koko kasvun ja kehityksen tukena ja kuinka fyysinen aktiivisuuden määrä alkaa urautua jo kolmen vuoden iässä. Tästä johtuen kasvattajat sekä tietysti myös vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lasten liikunnan mahdollistajina. Kehittämistapaamisen teemana oli alkukyselyn tulosten kolmas ristiriita. Yhteistyö vanhempien kanssa koettiin tärkeäksi, mutta samalla todettiin, että sitä on vähän. Ideointivaiheessa ideoita kerättiin siitä, mitä yhteistyö vanhempien kanssa voisi olla liikunnan suhteen. Kehittämistapaamisen lopuksi esiteltiin liikuntavastaavien neljännessä kehittämistapaamisella kehittelemä yhteinen liikuntakalenteri, joka päätettiin ottaa heti käyttöön.

Ideakorttien ja vetäjän omien muistiinpanojen avulla kehittämistapaamisen keskustelusta tehtiin kirjallinen kolmen A4 paperin mittainen koonti, joka annettiin kaikkien päiväkodin kasvattajien luettavaksi. Yhteistyön ideat analysoitiin teemoittelemalla. Laadukas yhteistyö vanhempien kanssa teemoiksi muodostuivat keskustelut vanhempien kanssa, toiminnalliset juhlat/illat, kyselyt vanhemmille ja lapsille sekä perheen yhteiset tehtävät.

Keskustelut vanhempien kanssa. Kasvattajat kokivat keskustelut vanhempien kanssa tärkeäksi yhteistyömuodoksi. Keskusteluja pidetään päivittäisissä lasten tulo- ja hakutilanteissa tai erikseen sovituissa tapaamisissa, kuten lasten varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa. Keskusteluissa kerrotaan esimerkiksi mitä päiväkodissa tehdään liikunnan edistämiseksi ja miksi liikunta on tärkeä.

Toiminnalliset juhlat/illat. Kasvattajat kokivat toiminnalliset juhlat tai illat tärkeäksi yhteistyömuodoksi. Toiminnallisina juhlina tai iltoina olivat esimerkiksi äitienpäiväilta, vanhempainillat sekä perhetapahtuma pihalla.

”Liikunnalliset vanhempainillat: teemana lapsen fyysisen aktiivisuuden merkitys.”

Kyselyt vanhemmille ja lapsille. Hyväksi yhteistyömuodoksi nähtiin kyselyt vanhemmille ja lapsille. Vanhemmilta kysytään, miten perhe liikkuu kotona ja toisaalta kerätään ideoita, miten liikuntaa voisi toteuttaa päiväkodissa.

Perheen yhteiset tehtävät. Yhteistyömuotona nähtiin myös perheen yhteiset tehtävät kotona, esimerkiksi perheille asetetaan liikuntahaaste, jota seurataan päiväkodissa. Toisena esimerkkinä nousi perheissä kiertävä vauhtivarvaskansio, johon kirjoitetaan lapsen liikkumistavoista ja määristä kyselyviikon aikana.

”Liikunnalliset kotitehtävät.”

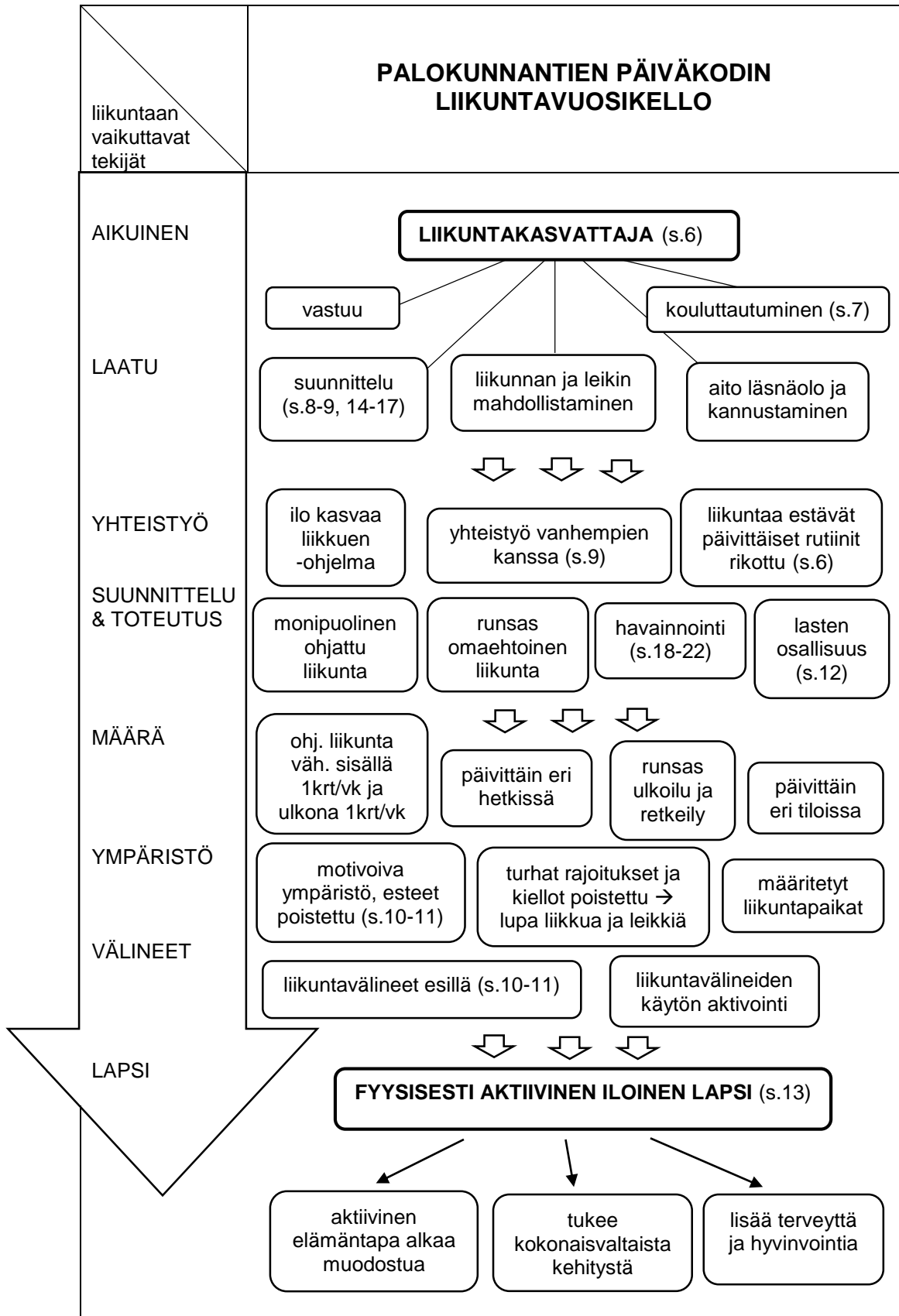
Kuudennen kehittämistapaamisen pohjalta liikuntavuosikelloa muokattiin ja siihen lisättiin kaksi osiota, jotka olivat yhteistyö vanhempien kanssa sekä fyysisesti aktiivinen iloinen lapsi. Kehittämistapaamisen keskustelussa nousi esiin myös se, että kasvattajan on keskeistä ymmärtää erikäisten lasten taitotaso liikunnassa. Tämän vuoksi liikuntavuosikelloon muodostui myös liikunnan kehityksen tukeminen- ja havainnointiosio. Toimija-tutkija muodosti liikuntavuosikellosta kuvion, joka kokoaa liikuntavuosikellon osiot yhteen ja näin havainnollistaa liikuntavuosikellon moninaisuutta sekä eri osioiden välistä yhteyttä. Eri osiot koottiin yhteen, ulkoasua muokattiin, lisättiin kansilehti sekä kuvia. Liikuntavuosikello tulostettiin papereille, jotka laitettiin muovitaskuihin kansioon. Näin syntyi alustava Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikellokansio, joka oli laajuudeltaan 17 sivua. Liikuntavuosikellosta muodostui varhaiskasvattajien työväline, jonka avulla liikuntaa on helpompaa mahdollistaa päiväkodissa. Seuraavaksi hankkeessa alustavaa liikuntavuosikelloa arvioitiin sekä muokattiin yhdessä ja tämän jälkeen valmis liikuntavuosikello jalkautettiin päiväkodin arkeen. Valmis liikuntavuosikello sekä sen arviointi ja jalkauttaminen kuvataan tarkemmin seuraavassa luvussa 5.

5 LIIKUNTAVUOSIKELLO

5.1 Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello

Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello on varhaiskasvattajan työväline, jonka avulla lasten liikuntaa on helpompi mahdollistaa ja lisätä päiväkodissa. Liikuntavuosikelloa käytetään liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa sekä seurannassa. Liikuntavuosikelloa voidaan käyttää myös Palokunnantien päiväkodin liikuntakasvatuksen perehdyttämisessä. Liikuntavuosikelloa tarkastellaan vuosittain ja päivitetään tarvittaessa. Liikuntavuosikello kokoaa tavoitteellisesti ja strukturoidusti yhteen päiväkodin liikunnan eri osiot. Muodoltaan valmis liikuntavuosikello on kansio, jossa on 22 sivua.

Liikuntavuosikellon avulla liikunnan toteuttaminen päiväkodissa ei jää suunnittelun ja jossittelun tasolle, vaan liikuntakasvatusta toteutetaan uudella tehokkaalla tavalla. Vuosikello jäsentää kasvattajan työtä ja näin se lisää vaikuttavuutta suhteessa lasten liikuntaan. Seuraavassa kuviossa 9 on kuvattu Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikellon eri osiot kokoa-



KUVIO 9. Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello

Kuvio 9 havainnollistaa liikuntavuosikellon moninaisuutta sekä eri osioiden välistä yhteyttä. Kuvion ylhäällä on liikuntakasvattaja, koska varhaiskasvattaja itse on erittäin keskeisenä tekijänä lasten liikunnan mahdollistamisessa. Liikuntakasvattajan tehtävänä ja vastuulla on huolehtia, että lapsi saa mahdollisuuden liikkua ja leikkiä päiväkodin arjessa päivittäin. Kaikki päiväkodin kasvattajat sitoutuvat lasten liikunnan mahdollistamiseen, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kasvattaja on huomionnut toiminnassaan mahdolliset negatiiviset asenteet liikunnan suhteen ja liiallisen turvallisuushakuisuuden. Kasvattaja innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan sekä rohkaisee lapsia kokeilemaan uusia asioita. Kasvattaja on mukana lasten liikunnassa aidolla läsnäololla ja vuorovaikutuksella. Kasvattajat päivittävät ja tekevät tarvittavia muutoksia liikuntavuosikelloon vuosittain sekä suunnittelevat erikseen oman ryhmän kausi- ja tuokiosuunnitelmat. Kasvattaja päivittää ja täydentää omaa ammattitaitoaan säännöllisellä kouluttautumisella.

Liikuntakasvattajan alapuolella on liikunnan suunnittelu ja toteutus. Innokas liikuntakasvattaja mahdollistaa lasten liikunnan toteutumisen. Liikuntaa toteutetaan päiväkodissa vuosisuunnitelman mukaisesti huomioiden painotusalueet eri vuodenaikoina. Ohjattua liikuntaa järjestetään viikoittain sekä sisällä että ulkona, ja apuna voidaan käyttää suunnitelmarunkoja. Omaehtoista liikuntaa mahdollistetaan päivittäin eri tilanteissa esimerkiksi rikkomalla liikuntaa estäviä päivittäisiä rutiineja. Liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa huomioidaan lasten osallisuus. Lasten liikuntataitojen kehityksen tukemisessa, havainnoinnissa ja arvioinnissa voidaan käyttää apuna koottuja listoja eri-ikäisten lasten kehitykseen perustuvista liikuntatehtävistä. Lasten liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arjessa mahdollistetaan runsas ulkoilu ja erilaiset retket sekä osallistutaan valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaan. Lisäksi vanhempien kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä lasten liikunnan edistämiseksi esimerkiksi keskustelujen ja toiminnallisten juhlien muodossa.

Liikunnan suunnittelun ja toteutuksen alapuolella on motivoiva liikuntaympäristö ja -välineet, jotka osaltaan vaikuttavat lasten liikunnan mahdollistamiseen. Liikuntaympäristö on motivoiva ja turhat esteet on poistettu. Lapsilla on lupa liikkua ja leikkiä. Mahdolliset rajoitukset tehdään harkiten ja huomioiden lapsen kehityksen taso. Päiväkodissa on määritellyt liikuntapaikat sisällä ja ulkona. Liikuntavälineet ovat lasten esillä helposti saatavilla ja aikuiset rohkaisevat lapsia käyttämään niitä.

Kuvion alareunassa on fyysisesti aktiivinen ja iloinen lapsi. Kun kuvion edellä mainitut asiat huomioidaan, mahdollisuutena ja tavoitteena on se, että päiväkodissa on fyysisesti aktiivisia ja iloisia lapsia. Lapsen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä lisää terveyttä ja hyvinvointia. Samalla lapsen aktiivinen elämäntapa alkaa muodostua. Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello on kokonaisuudessaan liitteessä 2.

5.2 Liikuntavuosikellon arviointi ja jalkauttaminen

Toikon ja Rantasen (2009, 63) mukaan arjessa saatetaan vaivattomasti luopua hyväksi koetuista uusista toimintatavoista ja palata vanhaan. Jalkauttaminen edellyttää käyttäjien sitoutumista pidempiin sosiaalisiin prosesseihin. Tässä kehittämishankkeessa tammikuussa 2016 päiväkodin kasvattajat tutustuivat alustavaan liikuntavuosikellokansioon ja kirjoittivat kommentteja ylös erilliselle kyselylomakkeelle. Kyselylomakkeessa kysyttiin mielipiteitä liikuntavuosikellosta, mikä toimi ja mitä kehitettävää oli. Kommentteja käytiin läpi ja arviointia jatkettiin yhdessä tammikuun loppupuolella järjestetyssä tapaamisessa. Tapaamiseen osallistui kahdeksan kasvattajaa mukaan lukien kehittämishankeen vetäjä. Seppänen-Järvelän (2004, 50) mukaan ryhmäkeskustelu mahdollistaa tiedon ja kokemusten välittämisen, mitä syventää tiedon hyödyntämisen. Yhteinen keskustelu lisää myös osallistujien paneutumista asiaan pidemmäksi aikaa kuin jos he saisivat vain tuotoksen jakelussa (Robson 2001, 184).

Liikuntavuosisikellokansiota pidettiin selkeänä, kattavana ja monipuolisena. Liikuntavuosisikellon koettiin olevan hyvä apuväline liikuntaa suunniteltaessa, toteuttaessa ja arvioitaessa. Liikuntavuosisikellon koettiin sitouttavan ja helpottavan lasten liikunnan mahdollistamista. Kokoava kuvio havainnollisti hyvin liikunnan monipuolisuutta. Toisaalta liikuntavuosisikellokansiota haluttiin vielä täydentää. Kansiota puuttui kokonaan lasten ja vanhempien osallisuusosiot, jotka koettiin tärkeäksi lisätä kansioon. Lisäksi päiväkodin ympärillä olevan ympäristön korostaminen ja yhteistyö seurojen kanssa koettiin tarpeelliseksi lisätä. Kansioon haluttiin myös lisätä ryhmän kuukausisuunnitelmapohja sekä muistilista liikkumisen sisällöistä. Lisäksi haluttiin korostaa tärkeimmät sivut (1, 3, 8-9) väripaperilla ja lisätä kuvia kansioon. Tapaamisen jälkeen liikuntavuosisikelloa täydennettiin edellä mainituilla lisäyksillä ja näin syntyi valmis Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosisikello. Liikuntavuosisikello on laajuudeltaan 22 sivua ja se on kuvattu tarkemmin edellisessä luvussa 5.1.

Helmikuussa 2016 valmis liikuntavuosisikello esiteltiin tapaamisessa, johon osallistui neljä liikuntavastaavaa mukaan lukien kehittämishankkeen vetäjä. Liikuntavuosisikello päätettiin ottaa kokonaisuudessaan käyttöön päiväkodin ryhmissä ja sen jalkauttaminen aloitettiin heti. Liikuntavuosisikello herätti kiinnostusta myös muissa päiväkodeissa. Lisäksi liikuntavuosisikello oli esillä Lahden kaupungin varhaiskasvatuksen esimiespäivässä helmikuussa 2016 ja tämän jälkeen se jaettiin kaikkiin Lahden kaupungin päiväkoteihin. Näin kaikki Lahden kaupungin varhaiskasvattajat voivat hyödyntää liikuntavuosisikellon sisältöä omissa taloissaan.

Helmikuun liikuntavastaavien tapaamisessa sovittiin, että jokainen liikuntavastaava perehdyttää oman tiiminsä valmiiseen liikuntavuosisikellokansioon. Toikon ja Rantasen (2009, 63) mukaan jalkauttamista tukevat erilaiset koulutukset, kuten koulutusjaksot sekä konsultatiiviset ja työnohjaukselliset workshop-tapaamiset. Helmikuun tapaamisessa päätettiin, että liikuntavastaavat perehdyttävät kasvattajat valmiiseen liikuntavuosisikelloon ja keskus-

televat vuosikellon sisällöstä omissa ryhmissä. Ryhmissä mietittiin konkreettisesti, miten liikuntavuosikelloa hyödynnetään ja käytetään. Näin liikuntavuosikellon käyttöönotto paranee päiväkodin arjessa.

Toikon ja Rantasen (2009, 63) mukaan jalkauttamista voidaan myös edistää sillä, että käyttäjiltä kerätään tietoa tuotteen toimivuudesta ja jatketaan tuotteen kehittämistä. Tällöin jalkauttaminen on yhtä osallistava prosessi kuin kehittäminen ja näin käyttäjät sitoutuvat paremmin tuotteen käyttämiseen. Tässä kehittämishankkeessa liikuntavuosikellon toimivuutta tarkasteltiin päiväkodin ryhmissä kevään 2016 ajan. Joka ryhmän liikuntavastaava vastasi liikuntavuosikellon toimivuuden seuraamisesta omassa ryhmässään ja raportoi ryhmän kokemuksia kehittämishankkeen vetäjälle. Liikuntavuosikellon jalkautumista arvioitiin myös yhdessä huhtikuun 2016 loppupuolella järjestetyssä tapaamisessa. Tapaamiseen osallistui kahdeksan työntekijään mukaan lukien kehittämishankkeen vetäjä.

Liikuntavuosikellon jalkautuminen lähti hyvin käyntiin kevään 2016 aikana. Liikuntavuosikellon toimivuuden seuraaminen ja jatkuva asian esillä pitäminen paransivat ja lisäsivät vuosikellon käyttöä arjessa. Liikuntavuosikello koettiin kattavaksi ja hyväksi työvälineeksi. Liikuntavuosikelloa käytettiin apuna liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Liikuntaa toteutettiin ja mahdollistettiin vuosikellon mukaisesti ja samalla lasten liikunta lisääntyi. Esimerkiksi järjestetyt hankijalkapallo-ottelut lisäsivät sekä kasvattajien kiinnostusta osallistua liikuntaan että yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä ryhmien välillä. Liikuntavuosikellon myötä myös lasten osallisuus sekä liikunnassa että muissakin toiminnoissa lisääntyi. Lisäksi liikuntavuosikello herätti entisestään keskustelua liikunnasta, sen suunnitelmallisuudesta ja tärkeydestä. Liikuntavuosikello esiteltiin myös uusille työntekijöille. Kevään 2016 aikana liikuntavuosikelloa ei vielä kokonaisuudessaan ehditty hyödyntää ryhmissä, esimerkiksi ryhmän kausisuunnitelmarunkoa. Kausisuunnitelma on päätetty ryhmissä ottaa käyttöön ensi syksyllä uuden toimintakauden alkaessa.

Liikuntavuosikellon jalkauttaminen toimivuuden seuraamisen myötä toi myös jatkokehitysideoita. Yhtenä ideana nousi liikuntavuosikellon näkyvämmäksi tekeminen. Tämän vuoksi päiväkodin liikuntavuosisuunnitelma-osio kuvitettiin vuosikellon mukaisesti, jonka jälkeen se tulostettiin ja laitettiin päiväkodin käytävän seinälle. Kuvitettu suunnitelma, joka on 19 sivua, on kaikkien nähtävillä joka päivä. Kuvitettu suunnitelma herätti heti kiinnostusta monissa lapsissa, vanhemmissa sekä päiväkodissa vierailevissa henkilöissä.

Toisena kehitysideana syntyi kasvattajan itsearviointin lisääminen liikuntavuosikelloon. Kasvattajan asenteiden ja toimintatapojen arviointia tehtiin pitkin kehittämishanketta ja arviointia on myös tärkeä tehdä jatkossa. Liikuntavuosikellon loppuun liitettiin kasvattajan arviointiosio, jolloin liikuntavuosikello laajeni kokonaisuudessaan 23 sivuun. Arviointiosion avulla kasvattaja voi reflektoida ja muuttaa omaa toimintaansa suhteessa liikuntavuosikellon sisältöalueisiin. Arviointiosio toimii kasvattajan reflektoinnin tukena, mikä mahdollistaa ammatillisen kehittämisen (Liite 3). Ideana nousi myös, että jatkossa arviointiosiossa olevia väittämiä käytettäisiin kannustimena liikunnan lisäämiseen. Yksi väittämä, esimerkiksi olen ollut mukana lasten kanssa liikkumassa, laitetaan ylös paperille kahvihuoneen seinälle tietyn ajaksi. Joka kerta kun kasvattaja on toteuttanut tämän väittämän, hän laittaa viivan paperiin. Eniten viivoja kerännyt henkilö voittaa erikseen sovitun palkinnon, mikä aktivoi osaltaan liikunnan mahdollistamista.

6 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

6.1 Osallistujien arviointia kehittämistyöstä

Huhtikuun 2016 tapaamisessa yhdessä arvioitiin liikuntavuosikellon jalkautumisen ohella myös koko kehittämistyötä. Kehittämishankkeen toiminta-osiot: alkukysely sekä kehittämistapaamiset ja kokeileva toiminta, koettiin toimiviksi ja yhdessä kehittäminen nähtiin hyväksi tavaksi lisätä lasten liikuntaa. Tapaamisessa kasvattajien tämänhetkisiä asenteita ja toimintatapoja verrattiin alkukyselyssä saatuihin tuloksiin. Kehittämisprosessin aikana kasvattajat olivat miettineet asenteitaan ja toimintatapojaan ja muutoksia oli syntynyt. Kasvattajat kokivat, että tietoisuus lasten liikunnasta on lisääntynyt ja asenteet liikuntaa kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi. Tämä oli vaikuttanut kasvattajien toimintatapojen muuttumiseen esimerkiksi siten, että liikunta oli suunnitelmallisempaa ja sitä toteutettiin ja mahdollistettiin enemmän arjessa niin sisällä kuin ulkona. Liikunnan lisääntyminen painottui ryhmissä eri tavoin, esimerkiksi yhdessä ryhmässä painottui siirtymätilanteiden hyödyntäminen liikunnallisesti, kun taas toisessa oli paljon retkiä. Yhdessä kehittämisen myötä liikunnasta puhuminen koettiin luontevammaksi päiväkodin arjessa. Liikunta oli myös enemmän kasvattajien ajatuksissa, keskusteluissa ja toiminnoissa mukana eri tilanteissa, kuten päiväkodin hankintatilauksen yhteydessä ja yhteisenä lajikoeluna työntekijöiden pikkujouluissa.

Päiväkodissa liikuntatavarat olivat myös enemmän esillä ja pihan kenttää ja sisäkäytävää hyödynnettiin enemmän liikunnallisesti. Lisäksi yhteistyötä vanhempien kanssa lisättiin, esimerkiksi isänpäivä- ja äitienpäiväillat olivat ensimmäistä kertaa kokonaan liikunnallisia iltatapahtumia. Kasvattajat kokivat, että yhteistyötä vanhempien kanssa voisi lisätä vielä enemmän. Hankkeen aikana kasvattajat olivat vähän keskustelleet vanhempien kanssa liikunnan kehittämisestä päiväkodissa. Suunniteltiin, että syksyllä 2016 vanhempainillassa puhutaan yhdessä lasten liikunnasta. Osa vanhemmista oli tosin jo huomannut liikunnan mahdollistamisen päiväkodissa.

Esimerkiksi keväällä 2016 eräs lapsen vanhempi mainitsi, että onpa hienoa, miten paljon liikutte lasten kanssa.

Hankkeen aikana liikunnan kehittämistä tehtiin pienin askelin ja muutoksia syntyi pikku hiljaa. Kasvattajien toimintatapojen muuttuminen näkyi myös lasten toiminnassa. Kasvattajat kokivat, että lasten liikunta on lisääntynyt niin ohjatusti kuin omatoimisesti. Esimerkiksi ulkona lapset ryhtyivät enemmän omatoimisesti pelaamaan sählyä ja polttopalloa. Monet lapset olivat myös innostuneempia liikunnan suhteen ja halusivat itse enemmän liikuntaa. Näin liikunta näkyi paremmin lasten päiväkodin arjessa kuin mitä se oli näkynyt kehittämisen lähtötilanteessa. Lisäksi koettiin, että hankkeen alussa joka ryhmään valitut liikuntavastaavat olivat edistäneet liikunnan lisäämistä. Huhtikuun tapaamisessa päätettiin, että liikuntavastaavat ovat jatkossakin joka ryhmässä ja he myös tapaavat keskenään säännöllisesti.

Kaiken kaikkiaan kasvattajat kokivat, että kasvattajien toiminta liikunnan suhteen on muuttunut sitku, mutku ja voiku -ajattelusta enemmän nytku -ajatteluun yhteisen kehittämisen ja liikuntavuosikellon myötä. Selittelyn ja jossittelun sijaan päiväkodissa enemmän tehtiin ja toimittiin. Kokonaisuudessaan tämä kehittämistyö kesti suhteellisen lyhyen ajan, sillä pysyvien toimintatapojen muuttumiseen tarvitaan pitempiaikaista sitoutumista. Pohjanheimon (2015, 105) mukaan jalkauttaminen voi viedä kaksikin vuotta. Liikuntavuosikellon jalkauttamista ja käyttöä sekä liikunnan lisäämistä jatketaan päiväkodissa. Kasvattajien pedagogista osaamista myös lisätään, esimerkiksi syksyllä 2016 neljällä päiväkodin työntekijällä on kaksipäiväinen liikuntakoulutus.

6.2 Kehittämishankkeen toteutuksen arviointia

Toimintatutkimuksessa arviointia tapahtuu koko kehittämistoiminnan ajan. Toimintatutkimuksen yhteydessä korostetaan kehittämisprosessin spiraalimaisuutta, jossa suunnittelu, toiminta, havainnointi ja arviointi ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Toikko & Rantanen 2009, 66.) Tämän kehittä-

mishankkeen tavoitteena oli luoda ja jalkauttaa varhaiskasvatuksen liikuntavuosikello Palokunnantien päiväkotiin yhdessä päiväkotiyhteisön kanssa. Tarkoituksena oli kehittää ja syventää varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten liikunnan lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodissa.

Arvioinnin yhtenä tehtävänä on suunnata ja ohjata kehittämistoiminnan prosessia. Arvioinnin avulla puntaroidaan kehittämistyön perustelua, organisointia ja toteutusta. Arvioinnin toisena tehtävänä on tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta sekä pohdintaa onko kehittämistyö saavuttanut tarkoituksensa (Toikko & Rantanen 2009, 61). Tämän kehittämishankkeen toteuttamista arvioitiin Kvalen validoinnin periaatteiden mukaisesti. Periaatteet ovat historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149.)

Historiallisessa jatkuvuudessa tarkastellaan tutkimuskohteensa historiaa. Toimintatutkimus ei ala tyhjästä eikä se pääty koskaan. Toiminnan kehittymistä voidaan tarkastella sekä yhteiskunnallisena ilmiönä että sosiaalisen yhteisön toimintahistoriallisena jatkumona. Historiallisuutta kuvaa juonellisuus, jolloin asiat esitetään ajallisesti etenevänä sarjana ja lukija pystyy seuraamaan syy-seurausketjuja. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149-151.)

Tämä kehittämishanke toteutettiin vajaan kahden vuoden aikana. Kehittämishankkeen tietoperusta pohjautui historialliseen todellisuuteen, sillä tietoperustassa huomioitiin liikuntaan ja varhaiskasvatukseen liittyvät ajankohtaiset tutkimukset sekä ohjaavat kansalliset ja paikalliset sopimukset, säädökset ja ohjeistukset, kuten varhaiskasvatustilain, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma ja Lahden liikuntapalvelujen terveysliikunnan toimenpideohjelma. Kehittämishankkeen eteneminen on kuvattu mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja ajallisesti etenevänä, jotta lukijan olisi vaivatonta seurata sitä. Liikuntavuosikellon kehittäminen ja jalkauttaminen jatkuvat edelleen tämän hankkeen päättymisen jälkeen, sillä prosessi elää ja jatkuu edelleen.

Reflektiivisyys kuvaa tutkijan toimintaa, jossa hän tarkastelee omaa suhdettaan tutkimukseen. Toimintatutkimuksessa tutkijan tärkein työväline on hän itse. Tutkija tulkitsee sosiaalista todellisuutta, jolloin on tutkittava myös omaa suhdetta tutkimuskohteeseen. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 152-154.) Tämän kehittämishankkeen vetäjä on toiminut toimija-tutkijana. Toimija-tutkijan työskentely Palokunnantien päiväkodissa varmisti sen, että varhaiskasvatuksen toiminta ja työyhteisö olivat tuttuja toimija-tutkijalle. Kehittämishankkeen aikana toimija-tutkija oli pääosin töissä, mutta myös osan aikaa opintovapaalla. Työssäoloaika helpotti asioiden eteenpäin viemistä ja mahdollisti parempaa osallistumista työyhteisön kanssa kehittämishankkeeseen. Kaksi opintovapaajaksoa kehittämishankkeen aikana sen sijaan toivat toimija-tutkijalle etäisyyttä työhön. Näin toimija-tutkija pystyi keskittymään kokonaan opiskeluun sekä toimimaan osittain ulkoapäin hankkeen aikana. Toimija-tutkija tarkasteli omaa toimintaansa reflektiivisesti koko kehittämistyön ajan. Myös osallistujat arvioivat toimintaansa hankkeen aikana.

Reflektiivisyyden periaate korostaa toimintatutkimuksen läpinäkyvyyttä. Tutkija kuvaa aineistoa, menetelmiä ja tutkimuksen etenemistä, jolloin lukijan on helpompi arvioida tutkijan ajatusten syntyä ja niiden näytön pitävyyttä. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 154.) Tämän kehittämishankkeen eteneminen on kirjoitettu mahdollisimman objektiivisesti, läpinäkyvästi ja laajasti, jotta lukijan on mahdollisuus saada hyvä kokonaisuus kehittämishankkeesta.

Dialektisuudella tarkoitetaan sosiaalisen todellisuuden rakentumista väitteiden ja vastaväitteiden tuloksena siten, että lopputuloksena on synteesi. Toimintatutkimuksessa annetaan tilaa erilaisille äänille ja ajatusten polyfonialle ja näkemykset saattavat olla myös ristiriitaisia. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 154-155.) Tässä kehittämishankkeessa palautetta kerättiin sekä kirjallisesti että suullisesti. Hankkeen aikana kaikki varhaiskasvattajat saivat tuoda oman mielipiteensä esille. Alkukysely ja kehittämistapaamissa käytetty aivoriihiyöskentely varmistivat sen, että myös hiljaisimmat työntekijät saivat äänensä kuuluviin kirjoittamisen myötä.

Kaikki päiväkodin varhaiskasvattajat vastasivat alkukyselyyn, jolloin vastauksilla saatiin varsin kattava kuva päiväkodin liikuntatavoista sekä työntekijöiden asenteista ja osaamisesta. Kehittämistapaamisilla kasvattajat kertoivat avoimesti näkemyksistään ja osallistuminen oli enimmäkseen aktiivista. Toimija-tutkija toimi asioiden eteenpäin viejänä ja osallistui kehittämiseen yhdessä työyhteisön kanssa. Kaikki kasvattajat eivät voineet olla jokaisessa kehittämistapaamisessa mukana. Tämän vuoksi kirjalliset koonnit tapaamisista olivat keskeisessä osassa siinä, että kaikki kasvattajat saivat tiedon prosessin eri vaiheista ja näin pystyivät paremmin osallistumaan kehittämiseen, kuten kokeilevaan toimintaan. Koko työyhteisö osallistui myös liikuntavuosikellon jalkauttamiseen päiväkodin arkeen. Lisäksi kehittämistoiminta yhdisti kasvattajien näkemyksiä lasten liikunnasta.

Toimivuusperiaatteen mukaan tutkimusta arvioidaan sen mukaan, onko sillä käytännön vaikutuksia, esimerkiksi mikä on hankkeen hyöty työyhteisölle tai millainen on osallistujien voimaantuminen. Keskeistä on kuvata tutkimuskohteena olleen käytännön sekä kehittämisprojektin vahvuudet ja heikkoudet. Onnistunut tutkimus saa osallistujat uskomaan omiin taitoihinsa ja kykyihinsä sekä parhaimmillaan voimaannuttaa osallistujia. (Heikkinen & Syrjäjä 2007, 155, 157.)

Tähän kehittämishankkeeseen osallistui Lahden kaupungin Palokunnantien päiväkotit. Työskentely olisi voinut olla vielä rikkaampaa, jos kehittämishankkeeseen olisi osallistunut useampi päiväkotit. Nyt kehittämishankkeen tuloksena syntynyt liikunnanvuosikello on konkreettinen työväline lasten liikunnan mahdollistamiseksi ja lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodin varhaiskasvattajille. Liikuntavuosikello on selkeä ja helposti hahmotettavissa, mikä helpottaa sen käyttöä arjessa. Liikuntavuosikellon avulla varhaiskasvattajien työ liikunnan mahdollistamiseksi on mielekkäämpää, sujuvampaa ja hyödyllisempää. Liikuntavuosikellon jalkauttaminen käytäntöön on mahdollistanut sen, että tätä työvälinettä konkreettisesti käytetään arjessa. Liikuntavuosikello jaettiin kaikkiin Lahden kaupungin päiväkoteihin, jolloin myös muut kasvattajat voivat hyödyntää ja soveltaa sitä omiin tarpeisiin nähden sopiviksi.

Havahduttavuudella tarkoitetaan tutkimuksen vaikutusta ihmisten ajatteluun ja tuntemuksiin. Hyvä tutkimus havahduttaa ajattelemaan uudella tavalla. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 159.) Tämän kehittämishankkeen tietoperustassa on pyritty käyttämään mahdollisimman monipuolisia lähteitä. Toimintaosuudessa on haluttu tuoda koko Palokunnantien päiväkodin kasvattajien näkemys esille osallistamalla kasvattajat kehittämisprosessiin mukaan. Tämän kehittämisprosessin myötä varhaiskasvattajat ovat havahtuneet siihen, kuinka jo pienillä muutoksilla kasvattajien asenteissa ja toimintatavoissa saadaan aikaan muutoksia lasten liikunnan lisääntymiseksi. Lasten jokapäiväinen liikunta on osa varhaiskasvatuksen arkea.

6.3 Eettisyys, luotettavuus ja hyödynnettävyys

Tämä kehittämishanke toteutettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan tutkimuseettisiä ohjeistuksia noudattaen. Ohjeistukset käsittelevät hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus, eettisesti kestävät menetelmät, avoimuus, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä tutkimuksen asianmukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi. (Hirvonen 2006, 31.) Analyysiprosessin riittävä avoimuus tarkoittaa sitä, että on pystyttävä sietämään epävarmuutta, jolloin asian toisella tapaa näkeminen ja erilaisten näkökulmien etsiminen onnistuu (Gordon 2006, 247). Tässä kehittämishankkeessa avoimuus on toteutunut. Kehittämistyö on edennyt ilman toimija-tutkijan valmiita käsityksiä, sillä asioista on pyritty etsimään erilaisia näkökulmia. Toimintaa on muutettu tarpeen sekä esille tulleiden asioiden mukaan. Tärkeä eettinen kysymys on myös se, miten aineistoa tuodaan esille (Gordon 2006, 247). Tämä kehittämishanke on kuvattu läpinäkyvästi ja kattavasti.

Yksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä normeista on myös ihmisen yksityisyyden kunnioittaminen. Ihmisen yksityisyyteen kunnioittamiseen sisältyvät osallistujien anonyymiteetin turvaaminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tietojen luottamuksellinen turvaaminen. (Kuula 2006, 124.) Tässä kehittämishankkeessa jokaisen osallistujan anonyymiteetti on suojattu. Nimettömyys ja tunnistettavuus ovat olleet tärkeitä lähtökohtia sekä

aineiston keräämisen että sen julkaisemisen yhteydessä. Kehittämishankkeen aikana jokaisen osallistujan itsemääräämisoikeutta on kunnioitettu, jolloin osallistuja on itse voinut päättää mitä itsestään ja ajatuksistaan halua antaa. Lisäksi hankkeen aikana kerätty aineisto on säilytetty toimijatutkijan kotona muiden ulottumattomissa.

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa erityisesti kehittämistoiminnan käyttökelpoisuutta. Tiedon todennäköisyys ei riitä, vaan sen tulee myös olla hyödyllistä. Keskeisenä luotettavuuden mittarina pidetään vakuuttavuutta, joka perustuu uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen. Lisäksi luotettavuuden osatekijänä voidaan pitää osallistujien sitoutumista. (Toikko & Rantanen 2009, 121, 123-124.) Tämä kehittämishanke on kuvattu mahdollisimman huolella näkyväksi ja avoimeksi. Tarkoituksena on, ettei lukijalle jää ihmeteltävää ja kysyttävää hankkeen eri vaiheista. Palokunnantien päiväkodin kasvattajat ovat olleet osallisina hankkeessa alusta alkaen, mikä on lisännyt toimijoiden sitoutumista. Koko kehittämishankkeen aikana toimija-tutkija on pyrkinyt olemaan avoin asioille ja muuttamaan toimintaa tarpeen mukaan.

Tämän kehittämishankkeen tulokset ovat suoraan hyödynnettävissä Palokunnantien päiväkodissa, kuten liikuntavuosikellon jalkauttaminen on osoittanut. Hankkeen tuotoksen liikuntavuosikellon ja sen jalkauttamisen avulla lasten liikuntaa on helpompi mahdollistaa päiväkodissa. Liikuntavuosikello tuo tarvittavan puuttuvan normituksen liikunnan roolin vahvistamiseen Palokunnantien päiväkodissa. Lisäksi liikuntavuosikellon jakaminen kaikkiin Lahden kaupungin päiväkoteihin on mahdollistanut sen, että liikuntavuosikelloa voidaan soveltaa käytettäväksi laajemmin Lahden kaupungin päiväkodeissa. Liikuntavuosikello on myös hyödynnettävissä muiden kaupunkien päiväkodeissa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Keskeiset tulokset pohdinnan valossa

Tässä kehittämishankkeessa tarkasteltiin lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja syventää varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten liikunnan lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodissa. Tavoitteena oli luoda ja jalkauttaa varhaiskasvatuksen liikuntavuosikello Palokunnantien päiväkotiin yhdessä päiväkotiyhteisön kanssa. Tarkoitukseen ja tavoitteeseen päästiin osallistavan toimintatutkimuksen keinoin.

Kehittämishankkeen toimintaosiot: alkukysely sekä kehittämistapaamiset ja kokeileva toiminta, toivat esiin lasten liikuntaan vaikuttavien tekijöiden moninaisuuden. Kehittämishankkeen tarpeellisuutta ja ajankohtaisuutta kuvasi se, ettei päiväkodissa ollut yhtenäistä ohjeistusta tai mallia liikunnan toteuttamiselle ja sitä toteutettiin vaihtelevin määrin. Hankkeen alkukyselyn tuloksissa näkyi ristiriitaisuus kasvattajien näkemysten ja toiminnan välillä. Kasvattajat kokivat lasten liikunnan tärkeänä, lasten liikkuvan suositusten mukaan, päiväkodin liikuntavälineet ja pihan hyvänä sekä yhteistyön vanhempien kanssa tärkeänä. Toisaalta kasvattajat näkivät, että liikuntaa ja siihen liittyviä asioita tehtiin liian vähän. Liikunnan toteuttaminen tai mahdollistaminen näytti jäävän liian usein jossittelun tasolle. Tärkeänä syynä tähän pidettiin kasvattajia itse. Kasvattajien asenteet, osaamattomuus, turvallisuushakuisuus ja sitoutumattomuus olivat keskeisiä lasten liikkeen pysäyttäviä tekijöitä.

Yhtenä kehittämishankkeen keskeisenä tuloksena on se, että varhaiskasvattajat ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnan mahdollistajina. Kasvattajien asenteilla ja toimintatavoilla on suuri merkitys lasten liikkumiseen ja asenteita ja tapoja muuttamalla voidaan vaikuttaa suoraan lasten liikunnan määrään. Kun lisätään esimerkiksi kasvattajien pedagogista osaamista, sitoutumista, tavoitteellisuutta ja aitoa läsnäoloa, samalla lasten liikunnan määrä lisääntyy. Valtion liikuntaneuvoston Harkimo ja Paajanen

(2013, 1) ovat myös sitä mieltä, että päiväkodissa varhaiskasvattajat ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnan mahdollistajina. Tällä hetkellä kaikilla varhaiskasvattajilla ei ole riittäviä taitoja suunnitella ja toteuttaa lapsen kasvua ja kehitystä tukevia toiminnallisia leikkihetkiä liikkumisen näkökulmasta. Lisäksi Pullin (2013, 20) mukaan aikuisten asenteet ovat yleensä suurin este lapsen liikkumiselle. Asenteitaan ja tunteitaan arvioimalla kasvattaja voi muuttaa kielteiset asenteet myönteisiksi ja näin muuttaa toimintaansa (Koivunen 2009, 124-125).

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää ja syventää varhaiskasvattajien pedagogista toimintaa lasten liikunnan lisäämiseksi Palokunnantien päiväkodissa. Kasvattajien pedagogisen toiminnan syventyminen on saanut ainakin hyvän kipinän kehittämistapaamisten, kokeilevan toiminnan ja liikuntavuosikellon jalkauttamisen myötä. Esimerkiksi kehittämistapaamisten toimija-tutkijan tietoiskut ja asioiden esillä pitäminen antoivat uutta tietoa lasten liikunnasta ja herättelivät kasvattajien ajatuksia. Kasvattajien asenteet liikunnan suhteen muuttuivat myönteisemmiksi. Viitalan (2007, 203) mukaan asioiden toistuva esille tuominen tekee asioista tuttuja, mikä vähentää etäisyyttä ja ennakkoluuloja. Asiat vahvistuvat, kun niitä pidetään esillä, niille annetaan nimiä, niiden merkitystä on avattu monilta eri kanteilta ja niitä on prosessoitu toisten kanssa. Tässä kehittämishankkeessa erilaiset keskustelut syvensivät myös kasvattajien yhteistä näkemystä lasten liikunnasta ja kasvattajien hiljainen tieto saatiin liikkeelle. Liikunta nähdään kehitystä ja oppimista tukevana toimintana ja hyvinvoinnin edistäjänä.

Yksi tämän kehittämishankkeen keskeisistä tuloksista liittyy lasten liikuntaan ja sen lisäämiseen liittyvän työn kuvaamiseen ja näkyväksi tekemiseen. Kehittämishankkeen aikana mietittiin ja kokeiltiin yhdessä lasten liikuntaan vaikuttavia tekijöitä sekä lisäämisen että esteiden kautta. Keskusteluiden ja käytännön kokeilun tuloksena muodostui konkreettisia tapoja ja keinoja, jotka lisäävät liikuntaa sekä vähentävät liikuntaan liittyviä esteitä ja jossittelua. Kehittämisprosessin aikana syntyneitä tuloksia tukevat monet aikaisemmat tutkimukset. Esimerkiksi kehittämistapaamisessa tulokseksi

liikunnan lisäämiseksi tuli se, että liikuntaa mahdollistetaan päivittäin eri hetkissä ja tiloissa. Liikkumista estävien rutiinien rikkomisen on todettukin lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta (Mehtälä ym. 2014, 8-9). Toisena esimerkkinä kehittämistapaamisessa tulokseksi liikunnan lisäämiseksi tuli se, että kasvattajan tehtävänä on pitää liikuntatavarat ja -välineet lasten esillä sekä määritellä erilaiset liikuntapaikat. Välineiden helpon saatavuuden ja esilläolon sekä leikkikentän merkintöjen on todettu myös lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta (Cosco ym. 2010. 513; Soini 2015, 72-73). Hankkeessa selkeästi määritellyt toimintatavat sekä virikkeelliset tilat ja välineet antoivat tilaa lasten liikunnalle.

Tämän hankkeen keskeinen tulos on Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello. Liikuntavuosikello on varhaiskasvattajan työväline, jonka avulla lasten liikuntaa on helpompi mahdollistaa ja lisätä päiväkodissa. Lasten liikunnan tutkiminen on viime aikoina lisääntynyt ja erilaisia tutkimustuloksia liikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on löytynyt. Tässä kehittämishankkeessa syntynyt tuotos, liikuntavuosikello, kokoaa tavoitteellisesti ja strukturoidusti yhteen päiväkodin liikunnan eri osiot. Lasten liikuntaa on kuvattu sekä lisäämisen että esteiden poistamisen näkökulmasta ja toisaalta juuri Palokunnantien päiväkodin näkökulmasta. Liikuntavuosikellon kokoava kuvio helpottaa kasvattajia hahmottamaan lasten liikunnan kokonaisuuden yhdeltä istumalta.

Liikuntavuosikello vastaa nykyajan lasten liikunnan haasteisiin tuomalla tarvittavan normituksen lasten liikuntaan ja samalla tekemällä liikunnasta näkyvämpää ja konkreettisempää. Liikuntavuosikelloa voidaan käyttää eri tavoin niin liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa, seurannassa kuin perehdyttämisessä. Sitä voidaan myös käyttää apuna, kun keskustellaan vanhempien kanssa lasten liikunnasta esimerkiksi vanhempainillassa. Mikkolan ja Nivalaisen (2009, 25) mukaan uusien toimintatapojen muodostaminen edellyttää konkreettisesti määriteltyä pedagogiikkaa. Näkyväksi tehty pedagogiikka auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään, millaisia tekoja heiltä arjessa vaaditaan, jotta yhteinen linja toteutuu. Tällöin työyhteisön toiminta selkiytyy ja helpottuu huomattavasti.

Liikuntavuosikellon luomisen lisäksi kehittämishankkeen toisena tavoitteena oli jalkauttaa liikuntavuosikello päiväkotiin. Liikuntavuosikellon jalkauttaminen päiväkodin arkeen tehtiin kevään 2016 aikana. Kasvattajien perehdyttäminen liikuntavuosikellon sisältöön, asian esillä pitäminen sekä liikuntavuosikellon toimivuuden seuraaminen ryhmissä edesauttoivat sen jalkautumista arkeen. Toikon ja Rantasen (2009, 63) mukaan käyttäjät sitoutuvat paremmin tuotteen käyttämiseen, kun heille järjestetään erilaisia koulutuksia tai heiltä kerätään tietoa tuotteen toimivuudesta. Jalkauttamisen myötä liikuntavuosikelloa käytettiin niin liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissa. Toimivuuden seuraamisen myötä liikuntavuosikello koettiin hyväksi, kattavaksi ja liikunnan lisäämisistä helpottavaksi työvälineeksi. Liikuntavuosikello myös monipuolistui, kun siihen lisättiin kasvattajan arviointiosio.

Liikuntavuosikellon jalkauttamista tukivat myös kehittämishankkeen toimitaot. Lasten liikuntaan liittyvistä asioista keskusteltiin yhdessä kasvattajien kesken ja samalla tehtiin kokeilevaa toimintaa sekä arviointia kehittämisvaiheessa. Muutos lähti liikkeelle jo kehittämisen yhteydessä, jolloin valmiin liikuntavuosikellon sisällöt oli helpompi ottaa käyttöön arjessa. Pohjanheimon (2015, 105) mukaan samanaikaisesti ei pystytä muuttamaan suurta määrää asioita omassa toiminnassa. Lisäksi liikuntavuosikellon jalkautumista arkeen paransivat liikuntavuosikellon sisällön yhdessä miettiminen ja kehittäminen. Ojansalon ym. (2014, 60) mukaan toimintatutkimuksessa keskeistä on ottaa ihmiset aktiivisesti osallisiksi kehittämiseen. Yhdessä kehitetty onkin usein parempi ratkaisu kuin yksinomaan ulkopuolelta tulevat ehdotukset. Liikuntavuosikellon kehittämistä ja jalkautumista tukivat myös hyvä yhteistyö, avoin ilmapiiri ja yhteisiin tavoitteisiin sitoutuminen.

Yhdessä kehittämisen, liikuntavuosikellon ja sen jalkauttamisen myötä kasvattajien toiminta muuttui enemmän jossittelusta ja selittelystä itse tekemiseen. Syitä ja selityksiä ei enää etsitty samalla lailla ulkopuolelta, vaan keskityttiin enemmän kasvattajien omiin toimintatapoihin ja asentei-

siin. Kasvattajat toteuttivat ja mahdollistivat liikuntaa uudella tehokkaammalla tavalla ja tämän myötä lasten liikunta lisääntyi. Lapset tykkäsivät liikuntaa enemmän niin ohjatusti kuin omatoimisesti. Erityisesti lapset olivat innoissaan heidän osallisuuden lisääntymisestä liikunnan yhteydessä. Tulevaisuudessa liikuntavuosikellon käyttöä ja jalkauttamista sekä liikunnan lisäämistä jatketaan. Esimerkiksi jatkossa yhteistyötä vanhempien kanssa panostetaan siten, että heidän kanssa enemmän keskustellaan liikunnasta ja sen lisäämisestä.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että lapset liikkuvat liian vähän kahden tunnin suositukseen nähden (Soini ym. 2012, 56; Lapsi Suomen -tutkimus 2010, 155, 157). Sääkslahden ym. (2015, 51) mukaan aikuisten tehtävänä on huolehtia lapsen fyysisen aktiivisuuden laadukkaasta ja riittävästä määrästä. Laadukas lasten liikunta on spontaania, vapaaehtoista ja leikkisää. Lapsilla on mahdollisuus kokea iloa ja elämyksiä, heittäytyä tuntemattomaan, kokeilla ja kisata, oppia ja oivaltaa. Lapsi saa kuulua joukkoon ryhmässä. Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikello ja sen jalkautuminen auttavat varhaiskasvattajia tämän tavoitteen toteutumisessa. Liikuntavuosikellon avulla kasvattajien on helpompi toteuttaa ja mahdollistaa riittävä määrä laadukasta liikuntaa lapsille.

7.2 Jatkokehittämismahdollisuudet

Lasten liikunnan lisäämisen kehittämistä jatketaan tämän kehittämishankkeen jälkeen. Lasten liikunnan kehittäminen on myös hyvin ajankohtaista valtakunnallisesti, sillä parhaillaan 2016 vuoden aikana päivitetään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Uusien suositusten pyrkimyksenä on edistää nuorempien lasten kasvua, hyvinvointia ja terveyttä. Tavoitteena on myös se, että aikuiset onnistuisivat luomaan kaikille lapsille riittävät liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edellytykset. Uudet suositukset julkaistaan syyskuussa 2016. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -luonnos (2016, 3) oli kommentoitavissa otakantaa.fi palvelussa toukokuun 2016 alussa. Suositukset -luonnoksessa ehdotetaan esimerkiksi lasten fyysisen aktiivisuuden

suositusmäärän nostamista kahdesta tunnista kolmeen tuntiin päivässä. Määrä koostuu sekä kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta että vauhdikkaasta ja erittäin kuormittavasta fyysisestä aktiivisuudesta. Nämä uudet suositukset tuovat valtakunnallisesti uusia näkökulmia, jotka tulee huomioida päiväkodeissa. Uusien suositusten pohjalta Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikelloa voidaan jatkossa päivittää.

Tämän kehittämishankkeen aikana nousi esille muutamia lasten liikuntaa liittyviä kehittämis- ja parannusehdotuksia. Tässä kehittämishankkeessa lasten liikuntaa tietoisesti keskityttiin tarkastelemaan varhaiskasvattajien näkökulmasta, mutta jatkossa kehittämistä voisi laajentaa ja syventää muihin näkökulmiin. Lasten liikunnan mahdollistamisessa keskeisessä asemassa ovat myös lasten vanhemmat. Vanhempien näkemysten kysyminen olisi mielenkiintoinen ja tärkeä jatkokehittämiseksi. Vanhemmilta voisi kysyä minkälaisia esteitä perheet kokevat liikunnan mahdollistamisessa. Näin pystyttäisiin paremmin vaikuttamaan ja edistämään lasten vapaa-ajan liikkumisesta.

Jatkokehittämismahdollisuuksia miettiessä ei myöskään tule unohtaa lasten näkökulmaa. Lasten ajatusten ja mielipiteiden esilletuominen ja huomiointi entistä paremmin ovat tärkeitä asioita nykypäivän varhaiskasvatuksessa. Lisäksi kehittämistä voisi laajentaa varhaiskasvatuksen yhteistyötahojen, kuten liikuntaseurojen ja neuvolan, suuntaan. Kehittämisessä voitaisiin pohtia yhteistyön lisäämistä ja parantamista lasten liikunnan näkökulmasta. Lasten liikunnan mahdollistaminen ja vaikuttaminen paranee, kun tehdään yhteistyötä eri tahojen kanssa.

LÄHTEET

- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. 2. uudistettu painos. Hamina: Akatiimi.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Caspersen, C., Powell, E. & Christensen, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100(2), 126-131 [viitattu 8.4.2016]. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Cosco, N., Moore, R. & Islam, M. 2010. Behavior mapping: a method for linking preschool physical activity and outdoor design. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42(3), 513-519 [viitattu 16.12.2015]. Saatavissa: https://naturalearning.org/sites/default/files/Cosco_Moore_Islam_Behavior-Mapping.pdf
- Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2006. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa Eteläpelto, A & Onnismaa, J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 26-49.
- Fjortoft, I. 2004. Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments* 14(2), 21-44 [viitattu 17.1.2016]. Saatavissa: http://www.springzaad.nl/litdocs/landscape_as_playscape_the_effects_of_natural_environments_on_childrens_play_and_motor_development.pdf
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Gordon, E., Tucker, P., Burke, S. & Carron, A. 2013. Effectiveness of physical activity interventions for preschoolers: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 84(3), 287-294 [viitattu 15.4.2016]. Saatavissa: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2013.813894>

Gordon, T. 2006. Naistutkimus ja eettisyyden teoriat ja käytännöt. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 241-260.

Harkimo, L. & Paajanen, M. 2013. Liikunnan asemaa osana varhaiskasvatusta vahvistettava. Valtion liikuntaneuvosto. Lausunto 15.5.2013. [viitattu 23.2.2015]. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/256/lausunto_varhaiskasvatus.pdf

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Heikkinen H. L. T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkastettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16-38.

Heikkinen H. L. T., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2007. Toiminnan tutkimuksen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkastettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 39-76.

Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2007. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkastettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78-93.

Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. tarkastettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144-162.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä käytäntö. Teoksessa Hallamaa, J., Lounis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 31-49.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. tarkastettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94-113.

Hirvonen, S. 2008. Early-step liikuntaohjelmayhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. Liikuntapedagogiikan väitöskirja [viitattu 23.2.2015]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3>

Istu vähemmän – voi paremmin. 2015. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Esitteitä 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 8.4.2016]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1889-Kansalliset_suositukset_istumisen_vahentamiseksi.pdf

Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Kohti liikkumisen muutosta. Teoksessa Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.) Liikunta kansalaisten elämänsä elämissä. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus 2015 [viitattu 8.4.2016]. Saatavissa: http://www.likes.fi/filebank/1620-Liik_kans_elamank_verkkoversio.pdf

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Jecer. Journal of Early Childhood Education Research* 2(1), 63-82 [viitattu 21.9.2014]. Saatavissa: <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. Helsinki: Kirjapaja.

Kalari, J. 2016. Minkä nuorena hallitsee sen aikuisena taitaa? Liikehallinnan pysyvyys kouluiästä aikuisikään – 24 vuoden seurantatutkimus. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. *Kasvatustieteen väitöskirja* [viitattu 10.4.2016]. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/121855/AnnalesC418Kalari.pdf?sequence=2>

Karila, K. & Nummenmaa, A. R. 2001. *Matkalla moniammatillisuuteen. Kuvauskohteena päiväkot*. Helsinki: WSOY.

Koivunen, P-L. 2009. *Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korkalainen, P. 2009. Riittämättömyyden tunteesta osaamisen oivallukseen. Ammatillisen asiantuntijuuden kehittäminen varhaiserityiskasvatuksen toimintaympäristössä. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylän studies in education, psychology and social research* 363. *Kasvatustieteen väitöskirja* [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20351/9789513936167.pdf>

Kupila, P. 2004. Arviointi yhteisöllisenä toimintana. Teoksessa Kupila, P. (toim.) *Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Tammi, 113-124.

Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 124-140.

Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2005 [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/CBC954EDDE948D68C22576F20041F0B6/\\$file/Lahden%20kaupungin%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/CBC954EDDE948D68C22576F20041F0B6/$file/Lahden%20kaupungin%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf)

Lapsi Suomen -tutkimus. 2010. 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja. 2014. Eriarvoistuva lapsuus. Lasten hyvinvointi kansallisten indikaattoreiden valossa. Julkaisuja 3. Jyväskylä: Lapsiasiavaltuutetun toimisto [viitattu 31.10.2014]. Saatavissa: http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=479644&name=DLFE-29907.pdf

Lasten terveys. 2010. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 23.2.2015]. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>

Laukkanen, A. 2016. Physical activity and motor competence in 4-8-year-old children: results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 238. Liikuntapedagogiikan väitöskirja [viitattu 10.5.2016]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6583-9>

Lindroos, J-E. & Lohivesi, K. 2010. Onnistu strategiassa. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Martikainen, S. 2014. Sleep, physical activity, and health in children – a developmental perspective. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Studies in Psychology 104. Psykologian väitöskirja [viitattu 13.4.2016]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/137355/sleepphy.pdf?sequence=1>

Mehtälä, M., Sääkslahti, A., Inkinen, M. & Poskiparta, M. 2014. A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity 11(22), 1-12 [viitattu 16.12.2015]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44004/147958681122.pdf?sequence=3>

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp.

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.

Muutosta liikkeellä. 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Julkaisuja 10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 23.2.2015]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojansalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Opas, M. 2013. Yhteisöllinen kasvattajatiimi. Teoksessa Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä: yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 141-166.

Opetushallitus 2015. SWOT-analyysi [viitattu 27.2.2015]. Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksia päivitetään [viitattu 5.4.2016]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Verkkouutiset/2016/01/lasten_fyyfisen_aktiivisuuden_suosituks.html

Orientaatioprojekti. 2012. Varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti. Helsingin yliopisto [viitattu 26.2.2015]. Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/~reunamo/apu/vihti-keh-tehtavat.pdf>

Palokunnantien päiväkotit. 2016. Lahden kaupunki [viitattu 12.5.2016]. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/varhaiskasvatus/paivakodit/palokunnantien-p%C3%A4iv%C3%A4koti>

Parviainen, L. 2005. Fokusryhmät. Teoksessa Ovaska, S., Aula, A. & Marjaranta, P. (toim.) Käytettävyytutkimuksen menetelmät. Tampereen yliopisto, Tietojenkäsittelytieteiden laitoksen raportti B-2005-1, 53-62 [viitattu 24.11.2015]. Saatavissa: https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96627/kaytettavyystutkimuksen_menetelmat_2005.pdf?sequence=1

Pohjanheimo, E. 2015. Työyhteisön vuosi. Sosiaalipsykologinen selviytymisopas. Helsinki: Talentum.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Rhodes, R. E., Berry, T., Craig, C. L., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A., Spence, J. C. & Tremblay, M. S. 2013. Understanding parental support of child physical activity behavior. *American Journal of Health Behavior* 37(4), 469-477 [viitattu 16.12.2015]. Saatavissa: <http://www.uvic.ca/research/labs/bmed/assets/docs/Rhodes,%20%20Berry,%202013.pdf>

Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluuaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Tammi.

Ruohotie, P. 2006. Metakognitiiviset taidot ja ammatillinen kasvu asiantuntijakoulutuksessa. Teoksessa Eteläpelto, A & Onnismaa, J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 106-122.

Sajaniemi, N., Krause, C. M., Kujala, T., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyysölä, K. 2012. Johtopäätöksiä. Teoksessa Kujala, T., Krause, C. M., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyysölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Muistiot 1. Helsinki: Opetushallitus, 64-67 [viitattu 15.12.2015]. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin 4. Helsinki: Stakes [viitattu 6.4.2016]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf?sequence=1

Shier, H. 2001. Pathways to participation: openings, opportunities and obligations. A new model for enhancing children's participation in decision-making, in line with article 12.1 of the United Nations convention on the rights of child. *Children & Society* 15(2), 107-117 [viitattu 15.12.2015]. Saatavissa: http://ipkl.gu.se/digitalAssets/1429/1429848_shier2001.pdf

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylä yliopisto. Studies in sport, physical education and health 216. Terveystieteen väitöskirja [viitattu 15.12.2015].

Saatavissa: <http://hlu-fi-bin.directo.fi/@Bin/54b0dc655300643c4e9bd63615832b53/1453624041/application/pdf/481946/soiniannevaitoskirja.pdf>

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49(1), 52-58 [viitattu 21.9.2014]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41248/lt112tutkimusartikkelisoini.pdf?sequence=1>

Stigman, S. 2008. Luusto. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 75-76 [viitattu 15.12.2015]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto [viitattu 9.5.2016]. Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>

Suosituksset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010. Esitteitä 3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 24.2.2015]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf

Sydänmaanlakka, P. 2009. Jatkuva uudistuminen: luovuuden ja innovatiivisuuden johtaminen. Helsinki: Talentum.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 104. Terveystieteen väitöskirja [viitattu 23.2.2015]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 32-41.

Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. *Liikunta ja Tiede* 50(2-3), 51-55 [viitattu 8.4.2016]. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. *Liikunta ja Tiede* 50(2-3), 27-31 [viitattu 24.2.2015]. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf

Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta ja tiede* 46(1), 22-29 [viitattu 15.12.2015]. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tamminen, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46(5), 955-962 [viitattu 15.5.2016]. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/284015123_Tracking_of_physical_activity_from_early_childhood_through_youth_into_adulthood

Terveysliikunnan toimenpideohjelma. 2015. Lahden kaupunki [viitattu 5.4.2016]. Saatavissa: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/2B27CA85FAE98F1DC2257E3F00247E1C/\\$file/Terv.liikunnanToimenpideohjelma.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/2B27CA85FAE98F1DC2257E3F00247E1C/$file/Terv.liikunnanToimenpideohjelma.pdf)

THL. 2015. Lasten päivähoito 2014. Tilastoraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 16.5.2016]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129632/Tr28_15.pdf?sequence=5

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. 2009. Helsinki: Nuori Suomi [viitattu 25.2.2015]. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf

Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. 2002. Julkaisuja 9. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 24.2.2015]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113591/kasvatus.pdf?sequence=1>

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223-241.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Oppaita 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriä ja Nuori Suomi [viitattu 24.2.2015]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf

Varhaiskasvatustalaki 580/2015 [viitattu 5.4.2016]. Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Oppaita 56. Helsinki: Sta-
kes [viitattu 4.2.2015]. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/han-
dle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -luonnos. 2016 [viitattu
3.5.2016]. Saatavissa: [https://d2htbfmhc6rwjj.cloudfront.net/at-
tachments/3/9/a/242148a2c41cd96aeaa3158727ce8.pdf](https://d2htbfmhc6rwjj.cloudfront.net/attachments/3/9/a/242148a2c41cd96aeaa3158727ce8.pdf)

Viitala, R. 2007. Henkilöstöjohtaminen. Strateginen kilpailutekijä. Helsinki:
Edita.

Vuorinen, T. 2013 Strategiakirja. 20 työkalua. Helsinki: Talentum.

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus 60/1991 [viitattu 6.4.2016]. Saata-
vissa: <http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

Österberg, M. 2015. Henkilöstöasiantuntijan käsikirja. 5. uudistettu painos.
Helsinki: Kauppakamari.

LIITTEET

LIITE 1. ALKUKYSELY

Liikuntavuosikello – Alkukyselylomake

A) Liikunnan määrä: ”*Lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi.*”

1. Arvioi kuinka paljon ryhmäsi lapset liikkuvat päivässä päiväkodissa? _____
2. Arvioi kuinka paljon ryhmäsi lapset liikkuvat päiväkodin ulkopuolella? _____
3. Toteutuuko mielestäsi ryhmässäsi liikunnan suosituksen määrä: kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä. (Päiväkoti-aika + kotona oleva aika)?

B) Liikunnan laatu, suunnittelu ja toteutus: ”*Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Varhaiskasvattajien tulisi antaa lapsen liikkua mahdollisemman paljon ja luoda lapselle mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen.*”

4. Mitkä ovat ohjatun liikunnan vahvuudet ja heikkoudet päiväkodissamme? (määrä, muodot ja toteutuminen) jatka tarvittaessa kääntöpuolelle

Vahvuudet: _____

Heikkoudet: _____

5. Mitkä ovat päiväkotimme lasten omaehtoisen liikunnan edistäviä tekijöitä ja puutteita?

Edistävät tekijät: _____

Puutteet: _____

C) Liikuntaympäristö ja -välineet: ”*Varhaiskasvatushenkilöstön tulee luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö.*”

6. Millaisia liikkumista edistäviä tekijöitä ja puutteita on päiväkotimme liikuntaympäristössä ja -välineissä?

Edistävät tekijät ja vahvuudet:

Puutteet ja esteet:

D) Varhaiskasvattaja: ”*Varhaiskasvatuksessa kasvattajat ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnan mahdollistajana.*”

7. Millainen malli olet itse lapsille koskien liikuntaan?

8. Miten suhtaudut lasten liikkumiseen? Perustele.

9. Monipuolisen liikuntakasvatuksen toteutumisen edistäviä tekijöitä ovat esim. positiivinen asenne, osaaminen, sitoutuminen ja yhteistyö. Mitä edistäviä tekijöitä päiväkodissamme on?

10. Vastaavasti monipuolisen liikuntakasvatuksen toteutumisen vaikeuttavia tai estäviä tekijöitä on esim. negatiiviset asenteet ja välinpitämättömyys. Mitä vaikeuttavia tekijöitä päiväkodissamme on?

E) Yhteistyö: ”Varhaiskasvattajat kannustavat vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä omien lapsiensa kanssa. Kasvattajat antavat vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.”

11. Miten toimit yhteistyössä vanhempien kanssa lasten liikunnan lisäämiseksi?

12. Mitä muuta haluat kertoa lasten liikunnasta tai kokemuksistasi liikuntakasvattajana?

Lämmin kiitos osallistumisesta! ☺

LIITE 2. PALOKUNNANTIEN PÄIVÄKODIN LIIKUNTAVUOSIKELLO

PALOKUNNANTIEN PÄIVÄKODIN LIIKUNTAVUOSIKELLO

Varhaiskasvattajan työväline, jonka avulla lasten liikuntaa on helpompi mahdollistaa päiväkodissa



**Lapselle ominainen tapa olla
ja elää on fyysisesti aktiivinen.**

**Yhdessä vahvistamme lasten
mahdollisuuksia liikkua usein
ja monipuolisesti!**



PALOKUNNANTIEN PÄIVÄKODIN LIIKUNTA VUOSIKELLO

on varhaiskasvattajan työväline, jonka avulla lasten liikuntaa on helpompi mahdollistaa päiväkodissa. Liikuntavuosikelloa on tarkoitettu käyttää liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa sekä seurannassa. Liikuntavuosikelloa voidaan käyttää myös Palokunnantien päiväkodin liikuntakasvatuksen perehdyttämisessä. Liikuntavuosikelloa tarkastellaan vuosittain ja päivitetään tarvittaessa.

Liikuntavuosikello kokoaa tavoitteellisesti ja strukturoidusti yhteen päiväkodin liikunnan eri osiot. Liikuntavuosikellon avulla liikunnan toteuttaminen ei jää suunnittelun ja jossittelun tasolle, vaan liikuntakasvatusta toteutetaan uudella tehokkaalla tavalla.

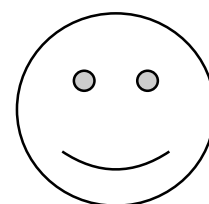
Vuosikello jäsentää kasvattajan työtä ja näin se lisää vaikuttavuutta liikunnan suhteen. (kts. kokoava kuvio s.3)

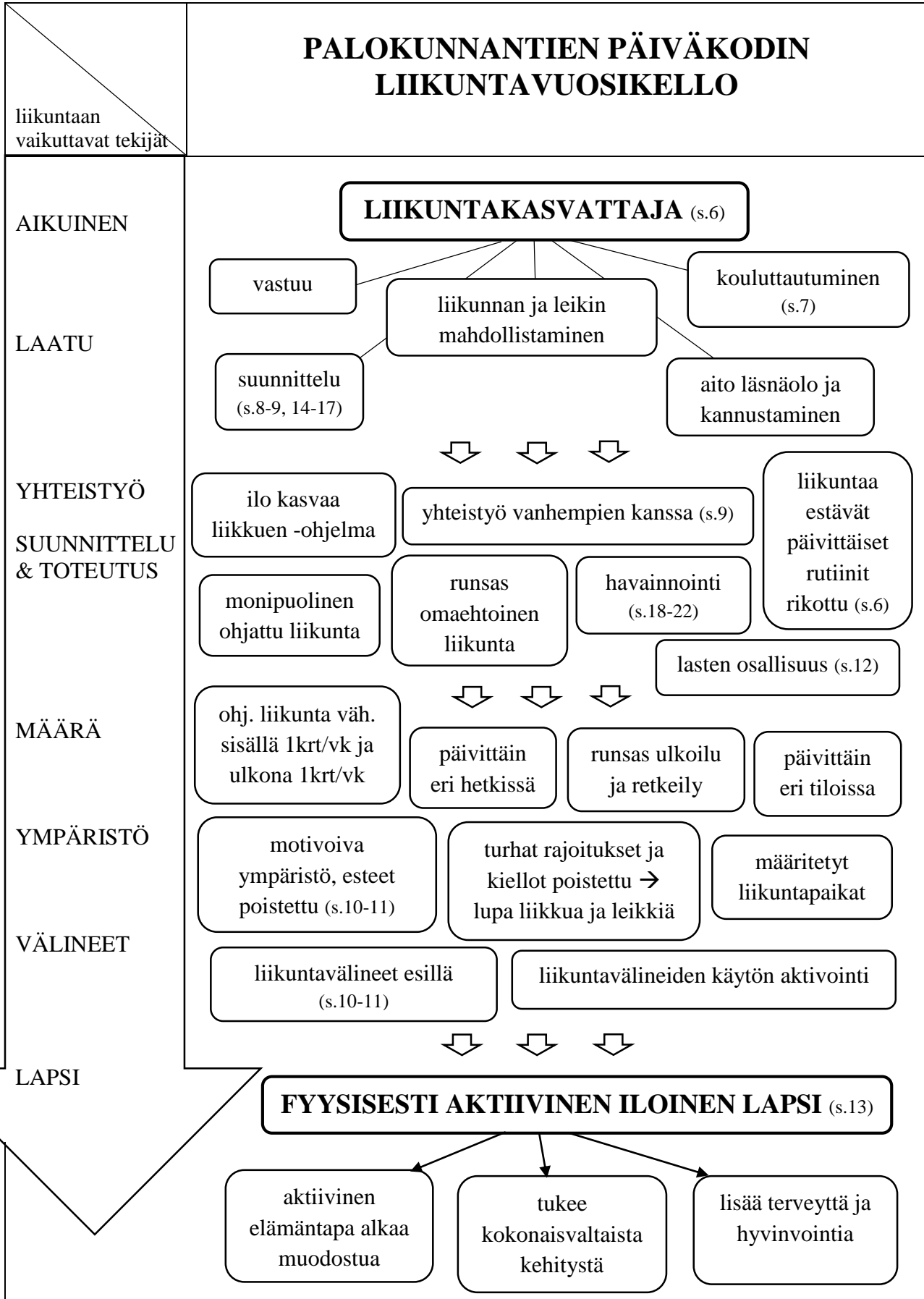
SITKU *sitku on aikaa lasten liikunnalle,
sitku ei ole kiire.. EI*

MUTKU *mutku lasten turvallisuus estää liikkumisen,
mutku ei ole suunnitelmaa,
mutku ei osaa edistää lasten liikuntaa.. EI*

VOIKU *voiku olisi liikuntaa enemmän,
voiku olisi isommat sisätilat,
voiku olisi liikuntasali.. EI*

NYTKU! *nytku on tietämys ja ymmärrys lasten liikunnasta,
nytky on Liikuntavuosikello -työväline liikunnan
helpompaan mahdollistamiseen,
nytku mahdollistamme lapsen liikkumisen joka päivä! JES!*





PALOKUNNANTIEN PÄIVÄKODIN LIIKUNTAUVUOSIKELLO

Edellisen sivun kuviossa (s.3) on kuvattu kokoavasti Palokunnantien päiväkodin liikuntavuosikellon eri osiot. Kaavio havainnollistaa liikuntavuosikellon moninaisuutta sekä eri osioiden välistä yhteyttä. Seuraavaksi kaaviota on kuvattu tarkemmin:

INNOKAS LIIKUNTAKASVATTAJA

Erittäin keskeisenä tekijänä lasten liikunnan mahdollistamisessa on varhaiskasvattaja itse (kts. tarkemmin s.6). Liikuntakasvattajan tehtävänä ja vastuulla on huolehtia, että lapsi saa mahdollisuuden liikkua ja leikkiä päiväkodin arjessa päivittäin. Kaikki päiväkodin kasvattajat sitoutuvat lasten liikunnan mahdollistamiseen, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kasvattaja on huomioinut toiminnassaan mahdolliset negatiiviset asenteet liikunnan suhteen ja liiallisen turvallisuushakuisuuden.

Kasvattaja innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan sekä rohkaisee lapsia kokeilemaan uusia asioita. Kasvattaja on mukana lasten liikunnassa aidolla läsnäololla ja vuorovaikutuksella. Kasvattajat päivittävät ja tekevät tarvittavia muutoksia liikuntavuosikelloon vuosittain sekä suunnittelevat erikseen oman ryhmän kausi- ja tuokiosuunnitelmat. Kasvattaja päivittää ja täydentää omaa ammattitaitoaan säännöllisellä kouluttautumisella (kts. tarkemmin s.7).

LIIKUNNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Innokas liikuntakasvattaja mahdollistaa lasten liikunnan toteutumisen. Liikuntaa toteutetaan päiväkodissa vuosisuunnitelman mukaisesti huomioiden painotusalueet eri vuodenaikoina (kts. tarkemmin s.8-9). Ohjattua liikuntaa järjestetään viikoittain sekä sisällä että ulkona, ja apuna voidaan käyttää suunnitelmarunkoja (kts. tarkemmin s.14-17). Omaehtoista liikuntaa mahdollistetaan päivittäin eri tilanteissa esimerkiksi rikkomalla liikuntaa estäviä päivittäisiä rutiineja. Liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa huomioidaan lasten osallisuus (kts. tarkemmin s.12).

Lasten liikuntataitojen kehityksen tukemisessa, havainnoinnissa ja arvioinnissa voidaan käyttää apuna koottuja listoja eri-ikäisten kehitykseen perustuvista liikuntatehtä-

vistä (kts. tarkemmin s.18-22). Lasten liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arjessa mahdollistetaan runsas ulkoilu ja erilaiset retket sekä osallistutaan valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaan. Lisäksi vanhempien kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä lasten liikunnan edistämiseksi esimerkiksi keskustelujen ja toiminnallisten juhlien muodossa (kts. tarkemmin s.9).

MOTIVOIVA LIIKUNTAYMPÄRISTÖ JA -VÄLINEET

Lasten liikunnan mahdollistamiseen vaikuttavat myös liikuntaympäristö ja -välineet (kts. tarkemmin s.10-11). Liikuntaympäristö on motivoiva ja turhat esteet on poistettu. Lapsilla on lupa liikkua ja leikkiä. Mahdolliset rajoitukset tehdään harkiten ja huomioiden lapsen kehityksen taso. Päiväkodissa on määritellyt liikuntapaikat sisällä ja ulkona. Liikuntavälineet ovat lasten esillä ja aikuiset rohkaisevat lapsia käyttämään niitä.

FYYSISESTI AKTIIVINEN JA ILOINEN LAPSI

Edellä mainitut asiat huomioiden mahdollisuutena ja tavoitteena on se, että päiväkodissa on fyysisesti aktiivisia ja iloisia lapsia (kts. tarkemmin s.13). Lapsen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä lisää terveyttä ja hyvinvointia. Samalla lapsen aktiivinen elämäntapa alkaa muodostua.



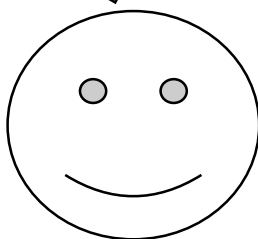
INNOKAS LIKUNTAKASVATTAJA

Vastuu: lasten liikunta on kaikkien vastuulla, sitoudutaan liikunnan mahdollistamiseen, suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen

Suunnittelu: päivitetään liikuntavuosikello vuosittain, suunnitellaan kausi- ja tuokiosuunnitelmat (kts. tarkemmin s.8-9)

Toteutus: toteutetaan liikuntaa suunnitelman mukaan ja havainnoidaan lasten liikuntaa (kts. tarkemmin s.18-22)

Kouluttautuminen: täydennyskoulutukset, itse opiskelut (kts. tarkemmin s.7)



Aito läsnäolo ja kannustaminen: kasvattaja on innostava ja kannustava malli lapsille, rohkaisee lapsia liikkumaan ja kokeilemaan uusia asioita sekä on mukana lasten liikunnassa aidolla läsnäololla

Liikunnan ja leikin mahdollistaminen päivittäin eri hetkissä ja tilanteissa lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta, huomioidaan omat asenteet ja turvallisuushaikuus, esimerkkipäivä:

KLO	TOIMINTA	LIIKUNTA (liikuntaa estävät päiv. rutiinit rikottu)
6.30-8	Vapaata leikkiä	Rakenteluleikkivälineitä lasten saatavilla
8	Aamupala	Siirtymätilanteissa liikkuminen varpaillaan
8.30	Aamupiiri	Toiminnallisia yhteisleikkejä, jumppaliikkeitä
9	Ohjattu toimintatuokio	väh. 1krt viikossa ohjattu liikuntatuokio, lisäksi fyysistä aktiivisuutta mukaan muuhun toimintaan
10	Runsas ulkoilu ja retkeily	väh. 1krt viikossa ohjattu liikuntatuokio, liikuntavälineet lasten saatavilla, sisälle odoteltaessa liikuntatehtäviä (esim. seuraa johtajaa)
11	Lounas	Odottelutilanneissa liikunnallisia loruja, kehon osia käydään läpi jumppakuution avulla
12/13	Päivälepo	Konttaustunnetta pitkin lepohuoneeseen
14	Välipala	Siirtymätilanteissa liikkuminen pomppien
14.30	Vapaata leikkiä	Mahdollisuus liikuntapisteessä liikkumiseen, liikuntavälineet lasten saatavilla
15.30	Ulkoilu	liikuntavälineet lasten saatavilla, aikuinen mukana lasten liikunnassa

LIIKUNTAKASVATTAJAN KOULUTTAUTUMINEN

Varhaiskasvattajat päivittävät ja täydentävät omaa ammattitaitoaan säännöllisellä kouluttautumisella. Kouluttautumisen avulla lasten fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä. Kouluttautua voi täydennyskoulutuksilla ja itse opiskelulla. Seuraavaksi lista hyvistä liikuntakirjoista:

Palokunnantien päiväkodilla:

- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi. 2. painos.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokiota varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus. 2.painos.

Muuta kirjallisuutta, mitä löytyy esimerkiksi Lahden kaupungin pääkirjastosta:

- Helenius, A & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. (Kattava kuvaus leikin ikäkausiedellytyksistä, leikin eri muotojen merkityksistä ja pedagogisista mahdollisuuksista.)
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus. (Sisältää pelejä ja leikkejä, joiden avulla voidaan tukea motoristen perustaitojen oppimista ja ylläpitämistä.)
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2003. Liikunnan salaisuudet – Esiopetus. Helsinki: WSOY. (Sisältää esiopetuksen liikunnan opetussuunnitelman ja liikunnan sisällöt on integroitu Salaisen maan satuihin.)
- Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. (Kirja on täynnä liikunnallisia ideoita, koko kehoon liittyviä leikkejä sekä lihaksistoon ja luustoon vaikuttavia harjoitteita.)
- Saarinen, S. 2014. Aistiseikkailu. Jyväskylä: PS-kustannus. (Sisältää monipuolisia tehtäviä, jotka tukevat lapselle tärkeitä toimintatapoja: leikkiä, liikkumista, taiteellista kokemuksia, itseilmaisua sekä kiinnostavien asioiden ja ilmiöiden tutkimista.)
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. (Kuvaus, miten voit osaltasi huolehtia lasten riittävästä liikunnasta, joka tukee kokonaisvaltaista kehitystä eri ikävaiheissa.)
- Tiainen, T. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: PS-kustannus. (Sisältää leikkejä, joissa varhaisia oppimisvalmiuksia ja äidinkielen ja matematiikan oppisisältöjä opitaan liikkumisen avulla.)

PALOKUNNANTIEN PÄIVÄKODIN VUOSISUUNNITELMA

- Liikuntakasvatuksen tavoite:
 - *Kasvattaminen liikunnan avulla:* liikunnan avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä
 - *Kasvattaminen liikuntaan:* luodaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa
- Liikunnan määrä: ohjattu liikunta väh. sisällä 1krt/vk ja ulkona 1krt/vk 10-60min riippuen lapsen iästä ja liikunnan intensiteetistä sekä omaehtoinen liikunta päivittäin eri tilanteissa
- Syksyllä alkavat perjantaidiskot sekä retket, esim. Ahkerasalijumput, kävely- ja metsäretket, ja ne jatkuvat koko toimintavuoden. Lisäksi jatketaan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa.

KESÄ

- Liikuntavuosikellon arviointi
- Sirkus, huvipuisto
- Hepparatsastuskoulu kentällä
- Vesileikit
- Majanrakennus, köysiradat
- Kesän juhlat: Juhannus

SYKSY

- Liikuntavuosikellon päivittäminen
- Kehon tunteminen, liikkumistaidot ja toisiin lapsiin tutustuminen
- Tutustumisleikit (esim. halaus)
- Ohjatut piha- ja perinneleikit (esim. seuraa johtajaa, 10 tikkua laudalla, hippa)
- Riehumis- ja keräilyleikit (esim. pesänryöstö)
- Syksyn juhlat ja tapahtumat: vauhtivarpaat, haravointitalkoot, Halloween, Isänpäiväilta

KEVÄT

- Käsittelytaidot
- Pallon käsittely, palloleikit ja -pelit (esim. jalkapallo, sähly, oma puoli puhtaaksi -leikki)
- Aartenetsintä, geokätköily
- Yleisurheilu, viestit
- Liikenneturvallisuus
- Kevään juhlat ja tapahtumat: Pääsiäinen, Äitienpäiväilta, kevätseivous, pihaseikkailu, Olympialaiset, Vappu, kevätretki

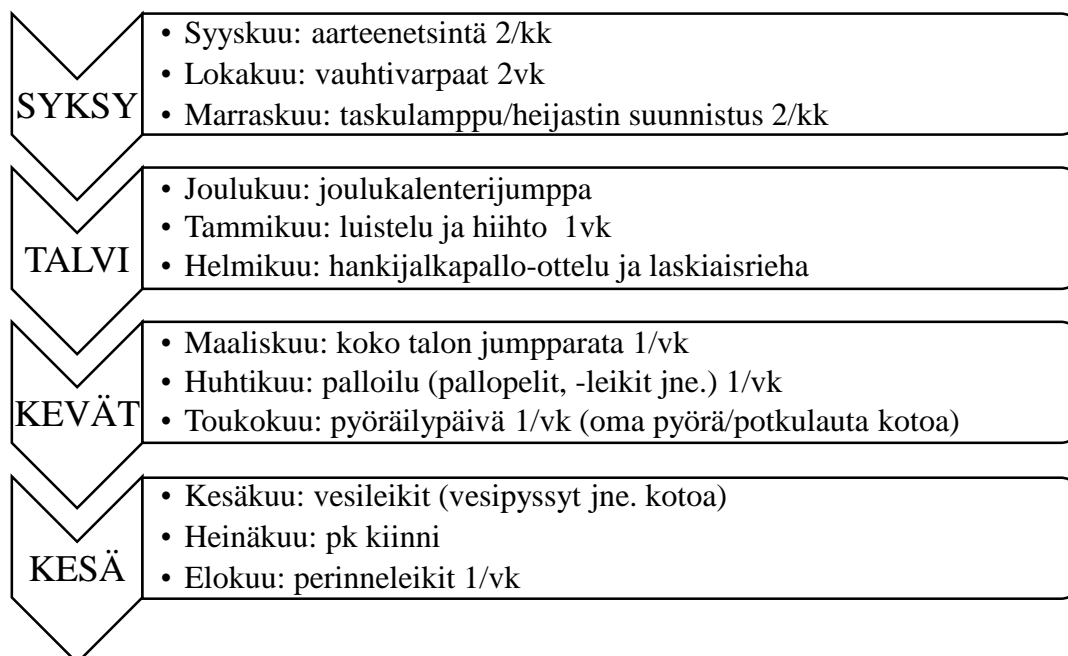
TALVI

- Liikkumis- ja tasapainotaidot
- Ulkona talviliikunta:
 - luistelu, jääkiekko, hiihto
 - pulkkamäki, hankijalkapallo
 - lumityöt, lumiveistely
- Sisällä voimistelu, lasten tanssi sekä paini- ja kamppailuleikit:
 - musiikkiliikunta
 - temppu- ja aistiradat
 - satu- ja seikkailuliikunta
 - nyrkkeily, nassikkapaini
- Talven juhlat ja tapahtumat: Itsenäisyyspäivän tanssit, Joulukuukkiainen, Ystävänpäivä

TARKENNUKSIA VUOSISUUNNITELMAAN

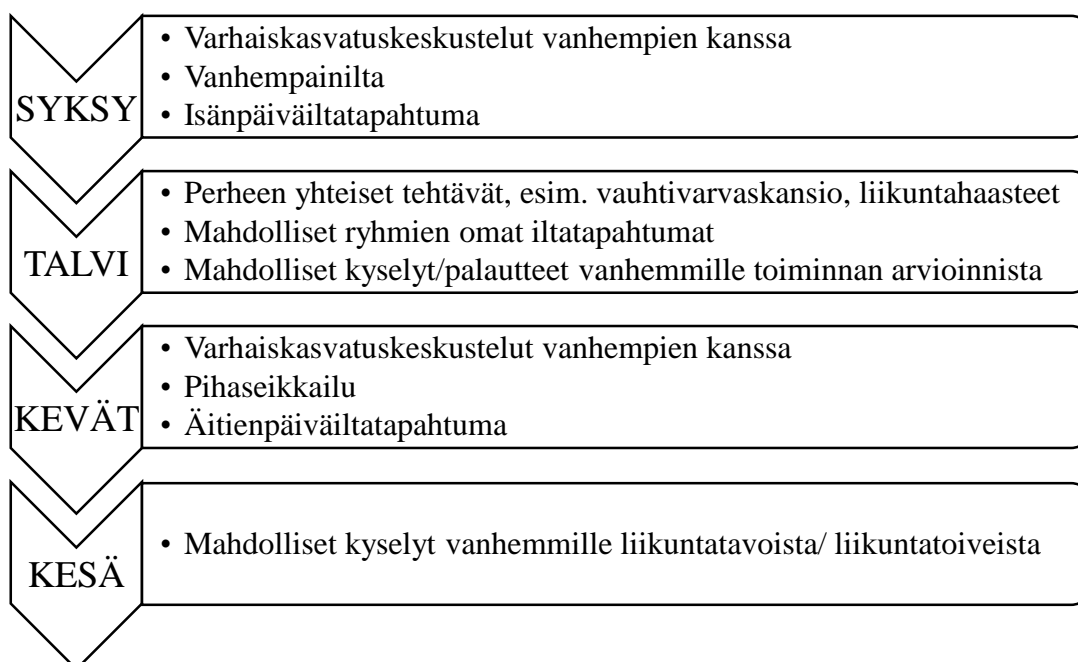
YHTEISET LIKUNTAKERRAT OMISSA RYHMISSÄ TAI YHDESSÄ

Yhteiset liikuntakerrat lisäävät yhteistä tekemistä ja yhteistyötä ryhmien välillä. Lasten liikuntaa lisääntyy yhteisillä sopimuksilla ja jaetuilla vastuuvuoroilla.



YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA

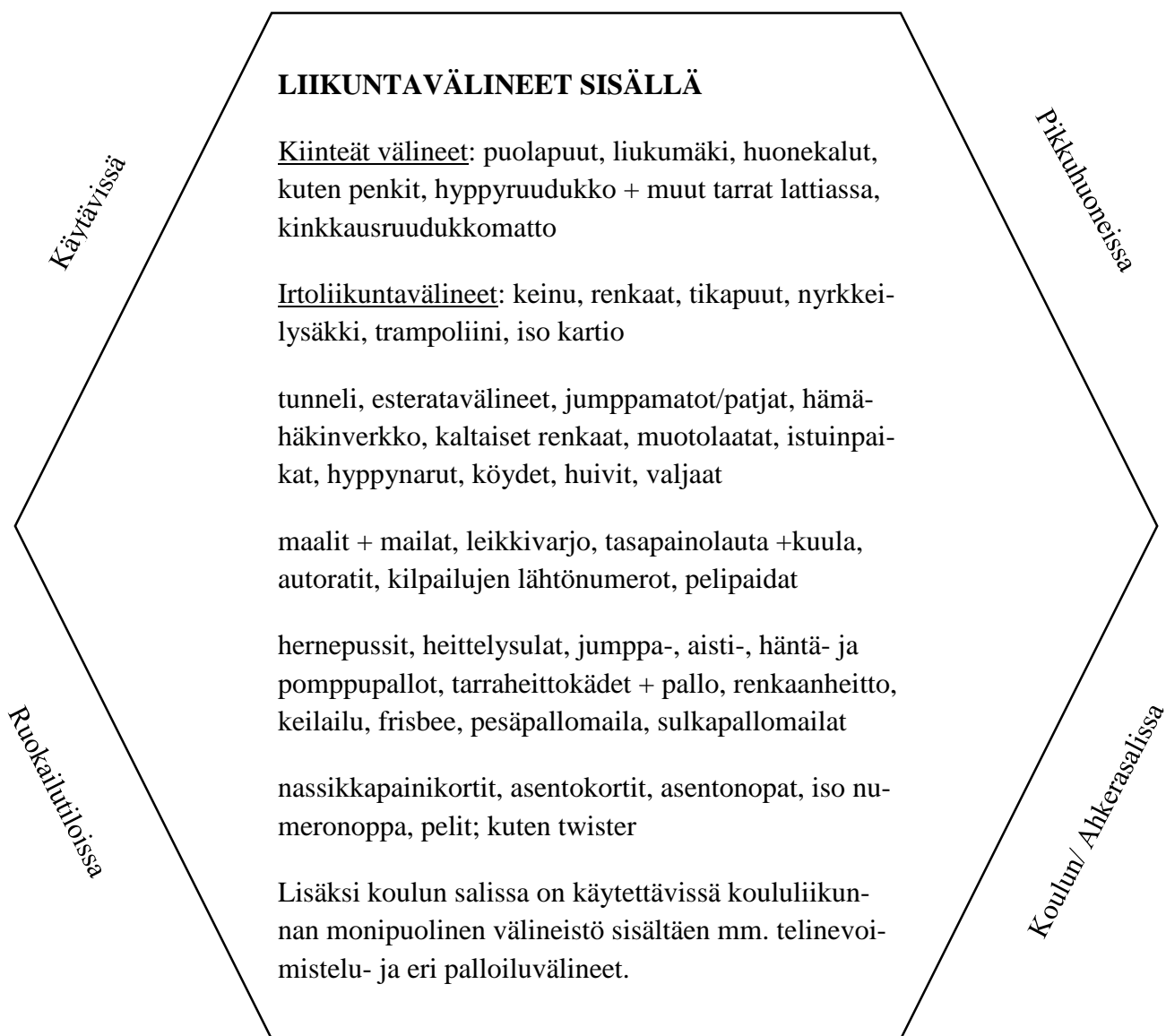
Lapsen fyysistä aktiivisuutta lisätään yhteistyöllä perheiden kanssa. Varhaiskasvattajat käyvät keskusteluja lasten liikunnasta vanhempien/huoltajien kanssa ympärivuoden. Lisäksi yhteistyötä tehdään seuraavasti:



MOTIVOIVA LIKUNTAYMPÄRISTÖ JA -VÄLINEET

Motivoiva ympäristö ja esilläolevat välineet lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Liikuntavälineet pidetään mahdollisimman paljon lasten esillä ryhmissä ja ulkona. Päivittäin kasvattajat mahdollistavat, kannustavat sekä rohkaisevat liikuntaan ja liikuntavälineiden käyttämiseen sisällä ja ulkona. Ympäristöstä on turhat rajoitukset ja kiellot poistettu → Lupa liikkua ja leikkiä!

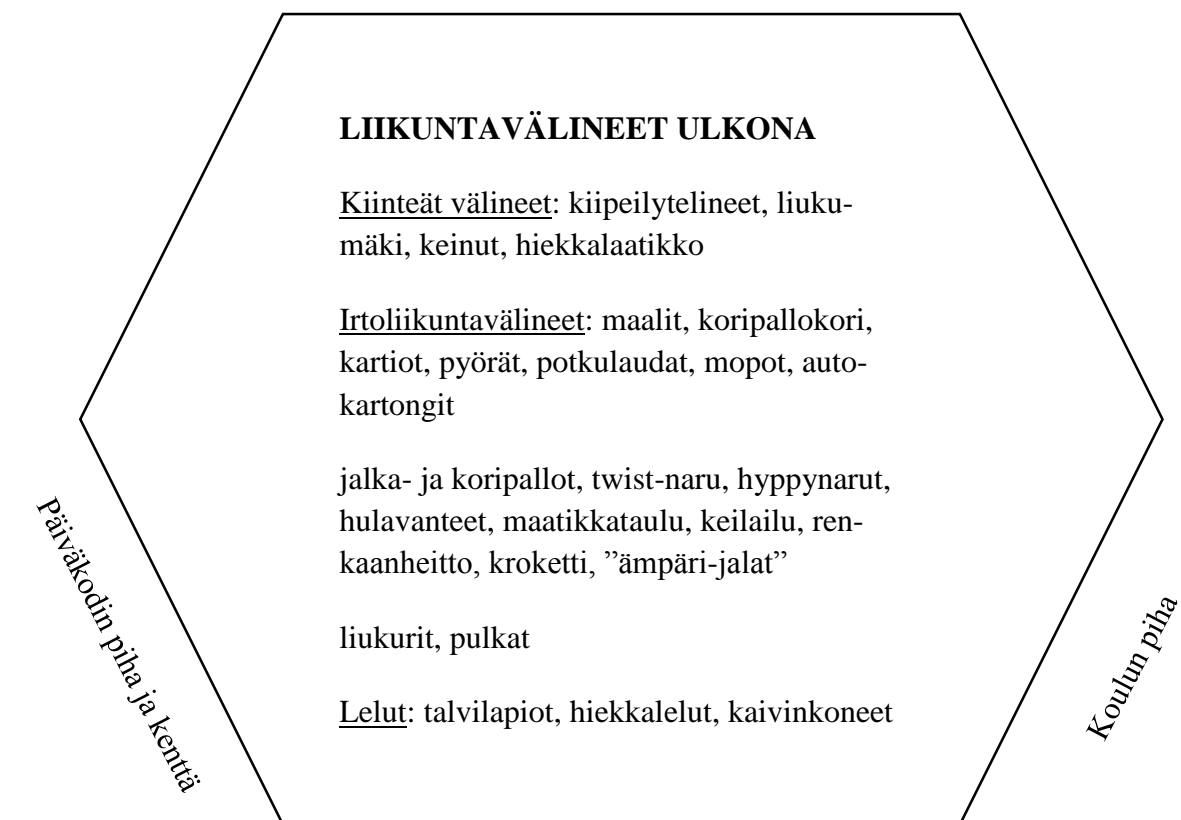
Lepuhuoneissa



Määritetyissä liikuntapisteissä, esim.

hyppyrudukko, kiipeilypaikka, pallopelipaikka





Muut ympäristöt

Kärpäsen lähimetsä

Kärpäsen koulun kenttä

Lähileikkipuistot:

- Katsastajan leikkialue
- Männistörinteen leikkialue 1
- Männistörinteen leikkialue 2

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa, esim.

- jalkapallo
- yleisurheilu
- parkour
- koripallo
- luistelu
- voimistelu
- hiihto
- nassikkapaini



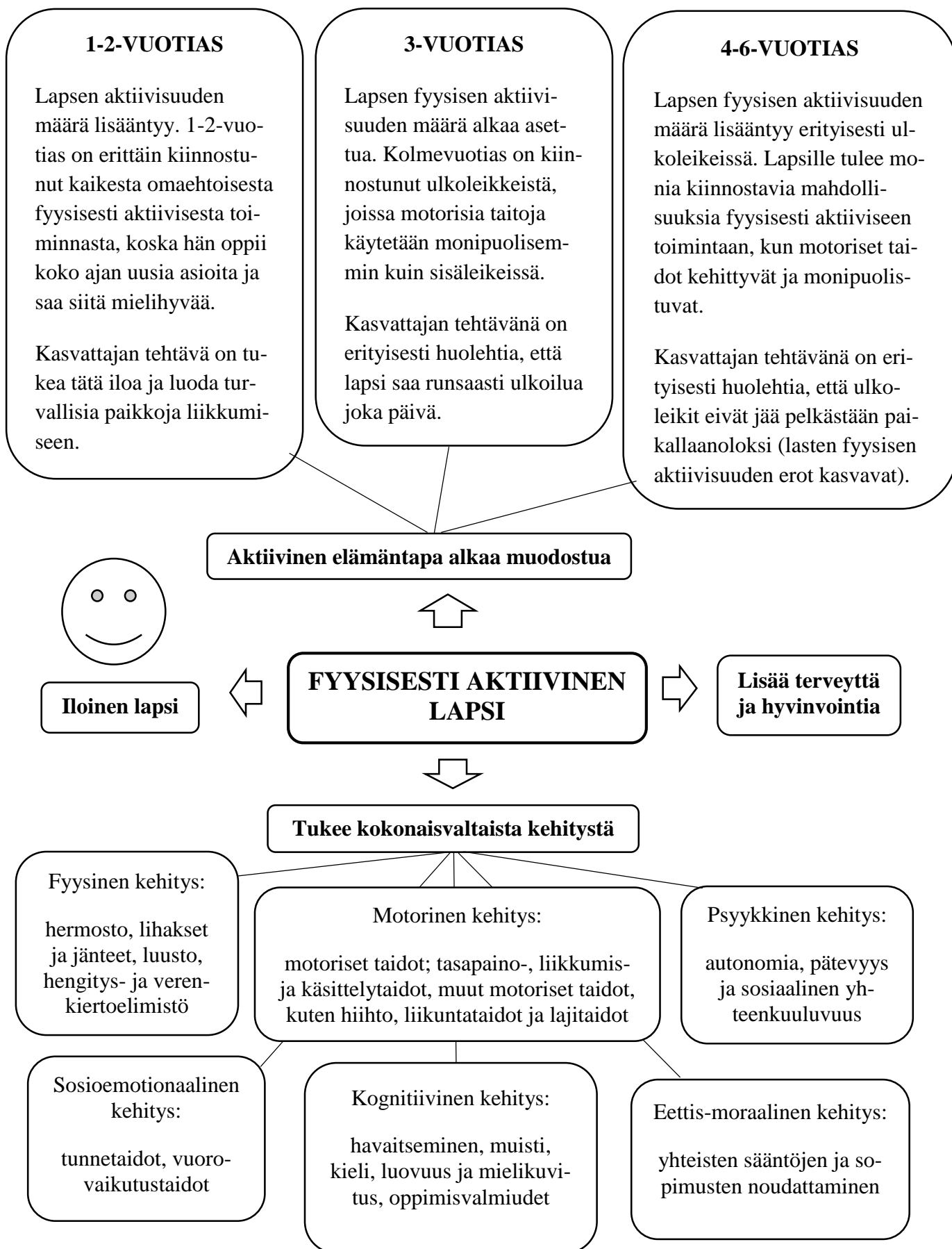
LASTEN OSALLISUUS

Lasten osallisuus otetaan huomioon liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Lasten osallisuutta liikunnan yhteydessä tarkastellaan viiden tasomallin mukaan (mukaiillen Shierää 2001).



Osallisuuden tasot	Osallisuus liikunnan yhteydessä
Ensimmäinen taso: lapset tulevat kuulluksi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kasvattaja kuuntelee lasta ja tekee työtään siten, että kuuntelu on mahdollista. ➤ Positiivisella toiminnallaan kasvattaja antaa lapsille mahdollisuuden avoimesti ja luotettavasti ilmaista mielipiteitään.
Toinen taso: lapsia tuetaan ilmaisemaan näkemyksiä	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esim. lapset kertovat liikuntatuokion jälkeen millainen tuokio oli heidän mielestään. ➤ Esim. jos lapsi kieltäytyy kokonaan tekemästä, kasvattaja miettii syitä käyttäytymiselle ja toimii sen mukaan. ➤ Toiminta voi sisältää iän mukaan sopivia visuaalisia menetelmiä, kuten kasvokuvat.
Kolmas taso: lasten mielipiteet otetaan huomioon	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kasvattaja huomioi lasten mielipiteet ja mahdollistaa lasten mielipiteiden hyödyntämisen arjessa. ➤ Esim. suunniteltua liikuntatuokiota muutetaan lapsen ehdotuksen mukaan. ➤ Esim. lapsen ehdottama liike siirtymätilanteessa toteutetaan käytännössä.
Neljäs taso: lapset otetaan mukaan päätöksentekoprosessiin	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kasvattaja mahdollistaa sen, että lapsille sallitaan osallistuminen päätöksentekoprosessiin. ➤ Kasvattaja varmistaa, että lapset saavat harjoitella vastuunkantamista tuntien olonsa turvalliseksi.
Viides taso: lapset jakavat vallan ja vastuun aikuisten kanssa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esim. jokainen lapsi voi vuorollaan valita viikon liikkeen, jota toistetaan eri tilanteissa. ➤ Esim. lapset suunnittelevat ja ohjaavat liikuntatuokion (vähintään kerran kuussa). ➤ Lasten suunnittelussa voidaan hyödyntää kuvia liikuntavälineistä, liikkumismuodoista jne..

FYYSISESTI AKTIIVINEN JA ILOINEN LAPSI (mm. Sääkslahti 2015, Numminen 2005)



RYHMÄN KAUSISUUNNITELMARUNKO: SYKSY _____

Kuukausi	Tavoitteet	Sisällöt	Teot omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi
Elokuu			
Syyskuu			
Lokakuu			
Marraskuu			
Joulukuu			

Arviointi syyskaudesta: _____

RYHMÄN KAUSISUUNNITELMARUNKO: KEVÄT _____

Kuukausi	Tavoitteet	Sisällöt	Teot omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi
Tammikuu			
Helmikuu			
Maaliskuu			
Huhtikuu			
Toukokuu			
Kesä- ja heinäkuu			

Arviointi kevätkaudesta: _____

_____ (jatka toiselle puolelle →)

LIIKUNTATUOKION SUUNNITELMARUNKO LIIKUNTAKASVATTAJAN TUEKSI

Tuokion tavoite: _____

Tavoite	Sisältö	Organisointi ja välineet	Eriyttäminen	Aika
Alkutoimet (jokaisen huomiointi)				
Energian purku (tehokasta, energiaa purkavaa liikuntaa)				
Toiminta: Kehontuntemus (kehon osat ja niiden toiminnot) Perusliike (perusliikkeiden harjoittelu) Suhde pariin/ryhmään (parityö, toiminta pienryhmissä, koko ryhmän yhteistoiminta)				
Rentoutuminen (rauhottuminen, rentoutuminen)				
Lopputoimet (esim. palaute hymykuvien avulla)				

Kasvattajan arviointi tuokiosta (onnistumiset, kehittämiset, ensi kerralle muistettavaa):

LIIKUNTAKASVATTAJAN MUISTILISTA LIKKUMISEN SISÄLLÖISTÄ LIKUNTA SUUNNITELTAESSA (mm. Numminen 2005, Karvonen 2002)

MITÄ keho pystyy tekemään:

Liikkumistaidot	Tasapainotaidot	Käsittelytaidot
konttaaminen kiipeäminen käveleminen juokseminen riippuminen liukuminen hyppääminen laukkaaminen	taivuttaminen ojentaminen kiertäminen alastuleminen pysähtyminen vieriminen työntäminen vetäminen keinuminen tasapainoileminen	tarttuminen vierittäminen heittäminen kantaminen kiinniottaminen potkaiseminen kuljettaminen lyöminen pomputtaminen

MITEN keho liikkuu:

Voima	Aika	Säätely ja ohjaus
määrä: paljon, vähän käyttökohta: aluksi, jatkuen, vähentyen, lisääntyen vaimentuen: pysähtyen, vast.ottaen, tasapainoillen	nopeus: hidas, nopea rytmi: syke, kesto, isku, tauko	painon siirto: keinuminen, kieriminen, pyöriminen ulottuvuus: yksittäiset liikkeet, liikeyhdistelmät

MISSÄ keho liikkuu:

Suunta	Tila	Taso	Muoto
ylös-, alaspäin eteen-, sivulle- ja taaksepäin ympäri viistoon	oma yhteinen	ala-, keski- ja ylätaso	suora kaareva pyöreä kulmikas sik-sak

VUOROVAIKUTUSUHTEET, joita keho luo ja aikaansaa:

Kehon osa	Kehon muoto	Kehon rooli	Kehon sijainti
pää, kasvot, posket, silmät, nenä, suu, kaula, kädet, sormet, peppu, jalat, polvet, varpaat, napa	suuri pieni pyöreä suora leveä kapea	johtaja seuraaja ”peili” yksin parittain ryhmänä	lähellä- kaukana alla-päällä yhdessä-erillään kasvokkain-sivuttain ympäri-läpi

LIKUNNAN KEHITYKSEN TUKEMINEN, HAVAINNOINTI JA ARVIOINTI

Liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumisessa apuna voidaan käyttää koottuja listoja eri-ikäisten kehitykseen perustuvista liikuntatehtävistä. Varhaiskasvattaja voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä alle 3-vuotiaiden, 3-5-vuotiaiden ja 6-vuotiaiden koottujen listojen avulla. Listoja voidaan käyttää myös lapsen havainnoinnin ja arvioinnin tukena. (sovellettu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten arvioinnista 2015, Sääkslahden lasten motorisen kehityksen tukemisen yhteenvedosta 2015 sekä Karvosen motoriikan arviointilomakkeesta 2000)

Liikuntakasvattaja luo toiminnan vastamaan kunkin lapsen sen hetkistä taitotasoa ja toisaalta haastaa kokeilemaan hieman vaativampia tehtäviä, jolloin lapsella on parhaat edellytykset saavuttaa onnistumisen kokemuksia. Havainnoinnin avulla lapsesta saatu tieto auttaa kasvattajaa toimimaan lapsilähtöisesti sekä edistämään lapsen oppimista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

ALLE 3-VUOTIAS (1/2)

Itsenäinen pukeminen ja ruokailu edellyttävät käsien karkeamotorista hallintaa, jonka vuoksi kaikki käsien karkeamotoriikkaa vahvistavat tehtävät ovat hyödyllisiä.

SISÄLLÄ LIKKUMINEN	☹	☺	☺☺
käveleminen			
vetäminen, työntäminen			
konttaaminen ja ryömiminen tunneleissa			
penkin päälle kiipeäminen ja alastulo			
liukuminen			
tanssiminen			
leikit ja tehtävät, joissa mennään yli, ali ja läpi			
juokseminen			
roikkuminen			
heittäminen ja hakeminen			
ilmapallon lyöminen kämmenellä			
potkaiseminen paikallaan olevaa palloa			
pieni keppi yhden käden jatkona ja yritys osua palloon			
pää alas -asennot (mm. avustettu kuperkeikka)			
kasaaminen, kerääminen, kantaminen			
kyykistyminen ja esineiden poimiminen			
maalaaminen			
muovaileminen			

Välineet esim. vedettävät ja työnnettävät lelut, erilaisia materiaaleja käsin ja jalkapohjin tunnusteltaviksi, kerättäviä, kasattavia, pinottavia ja lajiteltavia esineitä, vasarointia, kankaat, huivit, nauhat, ilmapallo, vaahtomuovinen pallo, rantapallo, kepit ja pienet mailat, hernepussit, patjat tasapainoiluun

ALLE 3-VUOTIAS (2/2)

ULKONA LIIKKUMINEN	☹️	😊	😊😊
kävely tasamaalla eri alustoilla			
kävely loivalla ylä- ja alamäessä			
kieriminen loivaa rinnettä alas			
kiipeäminen rinnettä ylös			
rappusten ylös kiipeäminen ja alastulo			
liukuminen			
keinuminen			
hiekkakakkujen tekeminen			
lumiveistosten tekeminen			

Välineet esim. isot työnnettävät esineet, potkumopo, vauvakeinu, hiekkalelut, kepit ja mailat

HAVAINMOTORISET TAIDOT	☹️	😊	😊😊
osoittaa pyydettyjä kehon osia			
jäljittelee muiden liikkumista			

SOSIAALISET TAIDOT	☹️	😊	😊😊
suhtautuminen toisiin lapsiin			
osaa työskennellä yhdessä muiden kanssa			

3-5-VUOTIAS (1/2)

Käden motoriikan kehittämiseksi nämä ikävuodet ovat tärkeitä. Mitä paremmin lapsen karkeamotoriset taidot kehittyvät, sitä paremmat edellytykset hänellä on saada positiivisia kokemuksia hienomotoriikan tehtävistä.

PERUSTAJAT SISÄLLÄ JA ULKONA	☹	☺	☺☺
kävely: epätasaisella alustalla, vinolla ja kaltevilla pinnoilla kävellessä esteiden ylityksiä ja alituksia kapealla alustalla, viivaa pitkin (tasapaino) rytmin mukaan käveleminen			
juoksu: erilaisilla vauhdeilla juoksua			
hyppääminen: tasajaloin ponnistaminen ja alastulo loikkaaminen, kinkkaus, haara-perushyppely			
laukkaaminen: eteenpäin, sivuttain			
heittäminen: kahdella kädellä vierittäminen ala- ja yläkautta heitto, heitto rinnan korkeudelta yhdellä kädellä tarkkuusheitto, pituusheitto			
kiinniottaminen: kahdella kädellä maata pitkin vierivän pallon ilmasta ison/pienen pallon			
potkaiseminen: kävelyvauhdista paikallaan olevaa palloa liikkuvaa palloa juoksuvauhdista liikkuvaa palloa			
lyöminen: yhdellä kädellä; kämmenellä, lyhytvartisella ja keskimittai- sella mailalla ilmapalloa/pientä vaahtomuovipalloa kahdella kädellä; maila yhdessä kädessä ja sillä keskikokoista vaahtomuovipallon pelaamista, maila kahdessa kädessä ja sillä keskikokoista vaahtomuovi- pallon pelaamista, oikea mailaote ja erikokoisten pallojen pelaamista			
leikkaaminen			
kirjoittaminen (oma nimi)			
sormitehtävät			

Välineet esim. erilaiset ja erikokoiset pallot, erilaiset mailat, huivit, nauhat

3-5-VUOTIAS (2/2)

ULKONA LIIKKUMINEN	☹	😊	😊😊
hiihtäminen: kävelyä sukset jalassa ilman sauvoja kävelyä ja liu'uttelua sauvojen kanssa tasamaalla vuorohiihtoa loivaan ylöspäin viettävään mäkeen vuorohiihtoa loivaan alamäkeen vuorohiihtoa ja tasatyöntöä vaihtelevassa maastossa vuorohiihtoa ja tasatyöntöä			
luisteleminen: kävelyä luistimet jalassa sisällä maton päällä kävelyä jäällä kengät jalassa kengillä liukuminen kävelyä luistimet jalassa jäällä luistelupotkuilla vauhtia ja pitkä liuku kahdella jalalla luistelua sivuttaispotkuilla			
pyöräileminen: potku-/polkupyörällä tasaisella alueella polkupyörällä hyvin loivaan ala- ja ylämäkeen pyöräilyä vaihtelevissa kaltevuoksissa			

Välineet esim. potkulauta, polkupyörä, pulkat, liukurit, luistimet, sukset

HAVAINNOMOTORISET TAIDOT	☹	😊	😊😊
eri aistien kautta tulevan tiedon hyödyntäminen			
kohonosien nimeäminen itsenäisesti/pyynnöstä			
asentojen matkiminen (koko keho, käsien liikkeet)			
kehon keskilinjan ylittäminen			
kätisyyden vahvistuminen (lateraalisuus)			
kehon eri puolten liikkeiden rytminen yhteistoiminta			

SOSIAALISET TAIDOT	☹	😊	😊😊
suhtautuminen itseensä ja omaan osaamiseen			
suhtautuminen toisiin lapsiin			
työskentely yhdessä toisten kanssa			
toisten lasten auttaminen			

6-VUOTIAS

Liikkuminen: havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen soveltamista eri liikuntamuotoihin

Motoriset perustaidot: motoristen perustaitojen opettelu ja vahvistaminen (vertaa 3-5-vuotias) sekä lisäksi seuraavat:

PERUSTAIIDOT SISÄLLÄ JA ULKONA	☹	☺	☺☺
kävely: lapsi jaksaa kävellä muutaman kilometrin kohtuuttomasti väsymättä			
juoksi: lapsi jaksaa juosta erimittaisia pyrähdyksiä erilaisilla pinnoilla			
hyppääminen: erilaisten hyppyjen, hyppelyiden, loikkien ja laukkojen yhdistäminen muihin perustaitoihin			
heittäminen ja pomputtaminen: erilaisten pallojen heittämistä eri suuntiin: eteen, taakse, sivulle ja ylös, pallon pompottaminen alas maahan ja suoraan ylös ilmaan; - kahdella/ yhdellä kädellä yksittäinen kerta - jatkuvana - vaihdellen oikeaa ja vasenta kättä			
kiinniotto: erilaisten pallojen kiinni ottamista eri korkeuksista edestäpäin			
potku: pelejä ja leikkejä, joissa potkaistaan paikallaan olevaa tai liikkuvaa palloa eri suuntiin, jalkaterän eri kohdilla			
lyönti: erilaisilla mailoilla erilaisten pallojen lyömistä seinään, maaliin tai parille, eri suunnista tulevien pallojen lyömistä, kahden käden sivuttaislyönti			

Välineet: lasten mittasuhteisiin ja voimatasoon suhteutetut liikuntavälineet, kuten erilaiset ja erikoiset pallot, erilaiset mailat, huivit, nauhat

ULKONA LIIKKUMINEN	☹	☺	☺☺
hiihto: erilaiset suksi- ja hiihtoleikit, jarruttaminen, ylämäkeen nouseminen, mäenlasku			
luistelu: erilaiset luisteluradat, -leikit ja pelit jäällä, jarrutuksia, liukumista			
pyöräily: tatoratoja pyöräilyyn, jarrutuksia, pysähtymisiä, liikkeelle lähtöjä, erikokoisia käännöksiä oikealla ja vasemmalle, eri leveydellä olevia kujia pitkin ajelua			

Välineet: lasten mittasuhteisiin ja voimatasoon suhteutetut liikuntavälineet, kuten potkulauta, polkupyörä, pulkat, liukurit, luistimet, sukset

LIITE 3. KASVATTAJAN ARVIOINTIOSION LISÄYS LIIKUNTAVUOSIKELLOON

KASVATTAJAN ARVIOINTI LIIKUNTAVUOSIKELLON SISÄLLÖN KÄYTÖSTÄ

**Ympyröi väittämät parhaiten kuvaamalla värillä:
(USEIN/AKTIIVISESTI=vihreällä, VÄLILLÄ=keltaisella, VÄHÄN/EN OLLENKAAN=punaisella)**

Olen ottanut vastuuta ja sitoutunut lasten liikuntaan.	Omat asenteeni liikunnan suhteen ovat positiivisia.	Olen täydentänyt ammattitaitoani liikunnan suhteen.
Olen mahdollistanut liikunnan ja leikin.	Olen toteuttanut liikuntaa päiväkodin ja ryhmäni vuosisuunnitelmien mukaisesti.	Olen ollut kannustava ja innostava.
Olen osallistunut ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tekemiseen.		
Olen järjestänyt monipuolista ohjattua liikuntaa ryhmässäni.	Olen ollut mukana lasten kanssa liikkumassa.	
Tuokioissa olen huomioinut liikkumisen sisällöt.	Olen tehnyt yhteistyötä vanhempien kanssa suunnitelman mukaisesti.	
Olen mahdollistanut omaehtoisen liikunnan.	Olen mahdollistanut liikunnan siirtymähetkissä ja vapaan leikin aikana.	
Ohjattua liikuntaa olen järjestänyt sisällä ja ulkona.	Olen mahdollistanut lasten osallisuutta.	
Lapset liikkuvat ryhmässäni sisällä ja ulkona.	Olen havainnoinut lapsia lomakkeiden avulla.	
En ole rajoittanut tai kieltänyt lapsia turhaan.	Olen mahdollistanut runsaan ulkoilun.	
Olen laittanut liikuntavälineet esille ryhmässäni.	Olen retkeillyt lähiympäristöön lasten kanssa.	
Olen vaihdellut liikuntavälineitä ryhmässäni.	Olen määritellyt liikuntapaikkoja ryhmässäni.	
Ryhmäni lapset ovat fyysisesti aktiivisia.	Olen aktivoinnut liikuntavälineiden käyttöä.	
Lapsi saa kuulua joukkoon ryhmässäni.	Lapsilla on ryhmässäni mahdollisuus kokea iloa ja elämyksiä, heittäytyä tuntemattomaan, kokeilla ja kisata, oppia ja oivaltaa.	Olen näyttänyt mallia välineiden käytöstä lapsille.
	Lasten liikunta on spontaania, vapaaehtoista ja leikkisää ryhmässäni.	