



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Meillä liikutaan päivittäin - Liikunnan lisääminen Nukarin päiväkodissa

Matikainen, Krista

2017 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Meillä liikutaan päivittäin - Liikunnan lisääminen Nukarin päiväkodissa

Matikainen, Krista
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2017

Matikainen, Krista

Meillä liikutaan päivittäin - Liikunnan lisääminen Nukarin päiväkodissa

Vuosi 2017

Sivumäärä 42

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana oli Nurmijärvellä sijaitseva Nukarin päiväkoti. Opinnäytetyön tarkoitus oli keskittyä lasten liikuntaan Nukarin päiväkodissa, erityisesti 1-4-vuotiaiden ryhmässä ja tavoitteena lisätä lasten liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tarkoituksena oli muuttaa päiväkodin kasvattajien asenteita yhä liikuntamyönteisimmäksi.

Opinnäytetyön tärkein kehittämistehtävä oli lisätä liikuntaa Nukarin päiväkodissa. Päiväkoti osallistui Valon ylläpitämään Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Ohjelmassa on viisi eri tasoa, joista ensimmäisen suorittamiseen keskitytään tässä opinnäytetyössä. Ensimmäisen osan Oivaltaminen ja liikettä! tarkoitus oli pohtia oman päiväkodin nykytilaa ja miettiä kehittämis-kohteita liikunnan osalta.

Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys koostuu neljästä aihealueesta. Ensimmäisessä kerrotaan 1-4 vuotiaiden lasten kehityksestä sekä liikunnan merkityksestä kehityksessä. Toisessa osassa kerrotaan fyysisestä aktiivisuudesta, sekä sen ja liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Kolmannessa osiossa puhutaan kasvattajan merkityksestä lasten liikunnassa ja neljännessä osiossa on lueteltu lasten liikunnan suositukset, sekä lyhyesti kerrottu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden näkökulma liikuntaan.

Opinnäytetyö on muodoltaan kehittämistyö. Kehittämistyö on toteutettu siten, että päiväkotiin perustettiin liikuntatiimi, jonka tarkoituksena oli Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman mukaisesti kehittää päiväkodin liikuntaa. Aluksi liikuntatiimi pohti omaa nykytilaansa, jonka jälkeen he miettivät yhdessä tavoitteet. Kasvattajat myös miettivät, miten tavoitteisiin päästään ja miten tavoitteet ovat toteutuneet. Lopuksi pohdittiin myös, miten toimintaa parannetaan. Lisäksi henkilökunnalle teetettiin avoin kysely, jossa kysyttiin heidän näkökulmaa lasten liikunnan lisääntymiseen ja henkilökunnan omia toimia liikunnan edistämiseksi.

Kyselyn perusteella liikunta Nukarin päiväkodissa lisääntyi jonkin verran. Myös Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ensimmäinen vaihe saatiin valmiiksi ja päiväkoti pääsi siirtymään seuraavalle tasolle ohjelmassa. Opinnäytetyön tuloksista olisi saanut luotettavampia, mikäli käytössä olisi ollut fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen tarkoitettuja välineitä. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista päiväkodin resurssien vuoksi.

Matikainen, Krista

We're moving everyday - More physical education in the pre-school of Nukari

Year	2017	Pages	42
------	------	-------	----

The client of this thesis is the pre-school of Nukari in Nurmijärvi. The objective of this thesis is children's physical education in early childhood education, especially in the group of 1 to 4 year olds. The aim was increase children's physical activity. In addition, it was supposed to change the pre-schools aides' attitudes to physical education to be more positive.

The most important development task was to increase children's physical activity in the pre-school of Nukari. The pre-school of Nukari participated to the program of Valo Ilo kasvaa liikkuu (The joy is increased by moving). There are five different levels in this program and this thesis concentrated on the first level. The aim of this level is to discuss how physically active the pre-school is now and what they want to improve on.

However, the theoretical part in this thesis is in four parts. The first part tells about the growth of 1 to 4 years old children and the importance of physical education on the growth. The second part tells about physical activity and how important physical activity is for children's growth. The third part tells about the importance of adults in children's physical activity. In addition, the fourth part tells about Finnish physical activity recommendations for children and what Finnish early childhood education plan sets about physical education.

The form of this thesis is development work. The physical education team were grounded in the pre-school of Nukari and the aim of that team was to improve the physical education in the pre-school. Firstly it was discussed where are they now. After that the goals for physical education were discussed; how they reach those goals and how did the methods work. At the end, it was discussed how they improve the activities even better. In addition, the staff of the pre-school commissioned a survey. The survey asked about the physical activity increase among the children and what did the staff do to increase the physical activity.

Based on the survey, children's physical activity increased a bit in the pre-school. In addition, the first level of the program Ilo kasvaa liikkuu was made ready and the pre-school of Nukari moved to the next level in the program. If there had been available some physical activity meters the results of this thesis would have been more reliable. However, this wasn't possible because of the resources of the pre-school

Keywords: early childhood education, physical activity, children's physical education

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tausta, tarve ja tarkoitus	8
3	Teoreettinen viitekehys.....	9
3.1	1-4-vuotiaiden lasten kehitys	9
3.2	Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kasvulle	11
3.3	Kasvattajan rooli lasten liikunnassa	13
3.4	Lasten liikuntasuositukset ja uusi vasu liikuntakasvatuksen näkökulmasta....	14
4	Kehittämismenetelmät.....	16
4.1	Kehittämistyö varhaiskasvatuksessa	16
4.2	Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma.....	17
4.3	Toimintatutkimus ja muut menetelmät.....	18
4.4	Toimintaprosessin kuvaus ja vaiheistus	19
5	Tulokset ja johtopäätökset.....	21
5.1	Toteutus	21
5.2	Lähtötilanne.....	22
5.3	Tavoitteet ja kehittämiskohteet	23
5.4	Toteutuksen arviointia	25
5.5	Kyselyn tulokset	26
5.6	Kehittämisaikajatuksia.....	28
6	Opinnäytetyön arviointi ja eettinen pohdinta	30
7	Yhteenveto	32
	Lähteet	34
	Kuviot.	36
	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisten elämässä. Sillä on vaikutusta ihmisten terveyteen, hyvinvointiin ja arkielämään. Ihmiset, joiden liikunta on vähäistä, saattavat olla todennäköisemmin ylipainoisia ja heillä voi esiintyä muita todennäköisemmin sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja tai kakkostyypin diabetesta.

Fyysisesti aktiivinen elämäntyyli luodaan jo lapsena. Ne lapset, jotka ovat liikkuneet lapsena paljon, saattavat olla todennäköisesti myös aikuisena liikunnallisia. Lapset liikkuvat luonnollisesti paljon, mutta jos heidän liikkumisensa estetään, myös heidän fyysinen aktiivisuutensa laskee. Tällä voi olla suuri merkitys heidän tulevaisuuteen, etenkin terveyteen.

Aikuisilla on suuri merkitys lasten elämässä kaikilta osin, niin myös liikunnan osalta. Niin vanhemmat kuin varhaiskasvatuksen kasvattajat ovat isossa roolissa siinä, miten lapsi tottuu liikumaan. Kun lapselle annetaan tilaa ja välineitä sekä kannustusta liikkumiseen, he myös liikkuvat. Myös aikuisen malli on tärkeä. Kun aikuinen liikkuu, todennäköisesti myös lapsi liikkuu. Lapsuuden liikunnan avulla luodaan hyvä pohja terveellisiin elämäntapoihin ja lapsen tulevaisuuteen.

Näiden seikkojen vuoksi myös tässä opinnäytetyössä on haluttu paneutua lasten liikuntaan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Koska nykypäivänä yhä useampi lapsi on päivähoidossa, on varhaiskasvatuksella iso merkitys lasten liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän opinnäytetyön avulla on haluttu lisätä lasten liikuntaa Nurmijärvellä Nukarin päiväkodissa, joka tarjoaa uusilla isoilla tiloilla ja uusilla välineillä upeat mahdollisuudet lasten liikuttamiseen. Koska lasten liikunta lähtee aikuisesta, myös Nukarin päiväkodin kasvattajien liikuntamyyntisytyteen on haluttu kiinnittää huomiota.

Nukarin päiväkoti liittyi keväällä 2017 Valon llo kasvaa liikkuen -ohjelmaan, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Ohjelma koostuu viidestä eri vaiheesta, joista ensimmäiseen paneudutaan tässä opinnäytetyössä. Ohjelmassa eteneminen jatkuu vielä itse opinnäytetyöprosessin jälkeen päiväkodissa. Tämä opinnäytetyö keskittyy lähinnä liikuntaan 1-4-vuotiaiden lasten ryhmässä, mutta kertoo myös kehittämistyöstä muiden ryhmien osalta.

Tästä raportista löytyy tarkempi kuvaus opinnäytetyön taustasta, tarpeesta sekä tarkoituksesta. Lisäksi raportista löytyy paljon lasten liikuntaan liittyvää teoriaa, muun muassa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, kasvattajan roolista lasten liikunnassa sekä lasten liikuntasuosikset. Myös 1-4-vuotiaiden lasten kehityksestä ja liikunnan merkityksestä siihen on sivuttu. Teoriaosuuden jälkeen kerrotaan lyhyesti kehittämistyöstä varhaiskasvatuksessa,

toimintatutkimuksesta, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta sekä toimintaprosessin tarkempi kuvaus ja vaiheistus. Näiden jälkeen kerrotaan vielä tarkemmin prosessin toteutuksesta, tuloksista sekä johtopäätöksistä. Raportin lopussa on vielä opinnäytetyön arviointia sekä pohdintaa opinnäytetyöstä. Jo tässä vaiheessa huomautettakoon, että työskentelen itse päätoimisesti Nukarin päiväkodissa lastentarhanopettajana 1-4-vuotiaiden ryhmässä.

2 Tausta, tarve ja tarkoitus

Nyky-suositusten mukaan alle kahdeksanvuotiailla tulisi olla liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä. Kolmen tunnin suositus sisältää sekä kevyttä ja reipasta liikuntaa, että erittäin vauhdikasta ja hengästyttävää liikuntaa, jossa tulee hiki. Osa lasten liikunnasta toteutetaan varhaiskasvatuksessa, osa kotona. (OKM 2016a.)

Uutisoinnissa puhutaan paljon nykyajan lasten passiivisuudesta. Lapset saattavat viettää yhä enemmän aikaa istuen ja makoillen, sillä erilaiset älylaitteet, kuten tietokoneet, tabletit, puhelimet ja pelikonsolit ovat yhä yleisempiä lasten käytössä (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 13-14).

Liikkuminen on saattanut vähentyä vuosien varrella joidenkin lasten kohdalla ja se saattaa olla jopa terveysriski. Toisaalta, mikäli liikuntaa olisikin ajallisesti tarpeeksi, se saattaa olla liian kevyttä. Esimerkiksi vuonna 2011 tehdyssä tutkimuksessa alle 3-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus mitattiin erittäin kevyeksi, eikä varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaiset tavoitteet täyttyneet (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011). Tämän vuoksi lapsia tulisi innostaa yhä nuorempina liikunnan pariin, jotta liikkumisesta tulisi osa lasten arkea. Liikunnan ei aina tarvitse olla aikuisen ohjaama jumppatunti, vaan liikuntaa voi lisätä varhaiskasvatuksessa esimerkiksi sisältä ulos siirtymisten pariin tai ympäristökasvatuksen yhteyteen. Lisäksi liikunnan tulisi olla tarpeeksi vauhdikasta, jotta varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset täyttyisivät.

Tämä opinnäytetyö on muodoltaan kehittämistyö ja sen tarkoituksena on kehittää Nukarin päiväkodissa tapahtuvaa liikuntaa ja lisätä lasten omaehtoista liikkumista. Lähtötilanne oli se, että liikunta päiväkodissa rajoittui lähinnä viikoittaisiin jumppahetkiin ja liikkuminen oli lapsista itsestään kiinni. Liikuntaa haluttiin lisätä arkeen ja liikunnan haluttiin olevan päivittäistä. Opinnäytetyö keskittyy erityisesti 1-4-vuotiaiden lasten liikunnan lisäämiseen ja kehittämiseen, mutta projektin tarkoitus oli lisätä liikuntaa koko päiväkodissa. Toteutus tapahtui Nukarin päiväkodissa Nurmijärvellä ja toimin itse 1-4-vuotiaiden ryhmän lastentarhanopettajana opinnäytetyön toteutuksen aikana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että lasten liikunta lisääntyisi. Toiveena oli myös, että ohjelman myötä myös kasvattajien asenteet liikuntaa kohtaan muuttuisivat yhä myönteisemmiksi ja tietoisuus liikunnan merkityksestä kasvaisi. Näitä tarkastellaan arvioimalla yhdessä nykytila sekä lopuksi palautekeskustelulla kasvattajien kesken.

Vanhemmilla ei välttämättä kotona ole aikaa ja resursseja täyttää liikuntasuosituksen kolmea tuntia liikuntaa päivässä. Esimerkiksi Vaaran (2017, 29) tekemän pro gradu -tutkielman mukaan lapset liikkuvat keskimäärin yhden viikonloppupäivän aikana noin 60,2 minuuttia, eli lähes kaksi tuntia vähemmän liikuntasuosituksista. Arkena päiväkotipäivän jälkeen liikunta saattaa olla vieläkin vähäisempää kotona, joten varhaiskasvatus on suuressa osassa liikuntasuosituksen täyttymisessä. Omana toiveenani on, että kolmen tunnin liikuntasuosituksesta vähintään puolet toteutuisi varhaiskasvatuksessa. Tämä sisältäisi kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.

3 Teoreettinen viitekehys

3.1 1-4-vuotiaiden lasten kehitys

Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on erittäin nopeaa. Lapsi kasvaa pituutta noin 30 cm ja syntymäpaino kolminkertaistuu. (Sääkslahti 2007, 32.) Myös vauvan hermosto kehittyy ja kasvaa nopeasti. Tämän vuoksi on tärkeää, että vauva saa tarpeeksi miellyttäviä tuntoaistimuksia, kuten sylissä pitämistä, silittämistä tai ihon öljyämistä kylvyn jälkeen. Hermosto kehittyy 1-2-vuotiaalla edelleen hyvin nopeasti, ja erilaisten aistikokemusten tarjoaminen on tärkeää. Esimerkiksi kevyesti kaatuessaan lapsi saa erilaisia tuntoaistimuksia. Myös vesi, hiekka ja ruoho tarjoavat miellyttäviä tuntoaistimuksia lapsille. Liikkuminen taas tarjoaa lihas-jänneaistimuksia. (Sääkslahti 2015, 33-35.)

Näkö- ja kuuloaisti ovat hyvin merkityksellisiä lapsen kehityksessä tässä ikävaiheessa. Yli yksivuotiaan lapsen näköaisti on jo lähes aikuisen tasolla, ja näköaistiaan lapsi tarvitsee kaikkien liikkeidensä hienosäätämiseen. Lapsi myös seuraa muiden tekemisiä ja kokeilee samoja asioita kuin muutkin. Näköaisti mahdollistaa muun muassa lasten liikuntataitojen oppimisen. Kuuloaisti taas mahdollistaa esimerkiksi musiikin tahdissa liikehinnän, joka kehittää lapsen rytmittajua. (Sääkslahti 2015, 35.)

Fyysinen kasvu ja kehitys 1-2-vuotiailla on edennyt jo siihen pisteeseen, että lapsi liikkuu jo itsenäisesti kävellen ja juosten. Yksivuotiaasta lähtien lapsi opettelee motorisia perustaitoja, eli kävelyä, juoksua, hyppimistä, heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja lyömistä. Aikuisten tulisi tukea lapsen itsenäistä liikkumista ja sille tulisi olla tarpeeksi tilaa. Pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää ja esimerkiksi yli tunnin yhtäjaksoinen istuminen voi olla jo haitallista lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. (Sääkslahti 2007, 35; Sääkslahti 2015, 43-45.)

Yksivuotias lapsi tunnistaa jo useita sanoja ja 1,5-vuotiaana lapsi saattaa ymmärtää jo noin 200 sanaa. Kaksivuotiaana lapsi pystyy jo itse tuottamaan noin 200 sanaa ja kahden sanan lauseita. (Sääkslahti 2007, 35.) Sanat ovat usein päivittäisten tekemisten kuvauksia, esimerkiksi, ”mennään” tai ”syödään”, tai konkreettisia esineitä. Myös omaan kehoon tutustutaan ja lapsi oppii tunnistamaan esimerkiksi omat silmät, nenän, suun, korvat ja navan. (Sääkslahti 2015, 98-99.)

Alle kolmevuotias lapsi on vielä melko itsekeskeinen. Lapsi on oppinut ehkä ilmaisemaan itseään, mutta ei vielä ole kykeneväinen ottamaan muita huomioon. 1-2-vuotias lapsi on kuitenkin kiinnostunut jo muista lapsista ja aikuisista. Lapsi ottaa mallia muista lapsista ja esimerkiksi koskettelee toisia lapsia. 1-3-vuotias lapsi kuitenkin leikkii pääsääntöisesti itsekseen, koska lapsi opettelee tunnistamaan suhdettaan omaan psyykkiseen ja fyysiseen minäänsä. Sosioemotionaaliset taidot alkavat kehittyä ja siksi on erityisen tärkeää ensimmäisten vuosien aikana synnyttää turvallinen ja lämmin ilmapiiri psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. (Sääkslahti 2007, 36; Sääkslahti 2015, 118-120.)

Kehollaan ja sen avulla saatujen kokemusten avulla lapsi kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat suuressa roolissa siinä, että lapsi havaitsee osaavansa tehdä jotakin ja pystyy suoriutuvansa itse jostakin. Fyysismotorinen toiminta, kuten itse pukeminen, kiipeäminen kivelle ja sieltä alas hyppääminen sekä käveleminen ja juokseminen ovat saavutuksia, jotka todistavat lapselle hänen kehittyvän riippumattomaksi aikuiseksi. Lapsen ensimmäisten elinvuosien fyysiset kokemukset siis ovat lapsen identiteetin kehittymisen perusta. (Zimmer 2001, 21.)

3-4-vuotiaan lapsen taidot liikkua kehittyvät harjoittelun avulla erittäin nopeasti. Liikkuminen erilaisilla materiaaleilla, kuten hiekalla, nurmella ja lumessa, on tärkeää lasten tuntoaistimusten kehityksen kannalta. Tässä ikävaiheessa lasten tasapaino kehittyy eniten, joten tasapainoaistimuksia on tärkeä kehittää tarjoamalla tasapainoa kehittävän ympäristön. Näkö- ja kuuloaistimukset ovat edelleen merkittävässä roolissa lapsen kehityksen kannalta ja tukevat erityisesti fyysistä kasvua ja kehittymistä. Aikaisempaan ikävaiheeseen verrattuna näköaistimuksen kautta tuleva liikkeen hienosäätö liittyy käsien sijaan koko kehoon. (Sääkslahti 2015, 37.)

Mikäli 3-4-vuotias lapsi on aiemmin saanut liikkua tarpeeksi, hänen lihaksistonsa ja jänteensä ovat kehittyneet sopusuhtaisesti muiden kehonosien kasvun kanssa. Kolmevuotiaan elimistö on myös niin kehittynyt, että hän jaksaa kävellä 1-2 kilometriä ilman aikuisen kantoapua. Tässä ikävaiheessa lapsi haluaa tehdä paljon asioita itse ja aikuisen täytyykin tukea tätä mahdollisimman paljon. (Sääkslahti 2015, 48.)

Kielenkehitys 3-4-vuotiaalla on edennyt jo siihen, että lapsi oppii päivittäin noin kymmenen uutta sanaa. Tässä iässä myös opitaan käsityksiä iso-pieni, edessä-takana. Tässä iässä lapsi oppii myös liikuttamaan aikuisen käskystä päätä, käsiä, jalkoja, sormia, varpaita, vatsaa ja peppua. (Sääkslahti 2015, 48.)

Myös henkinen kehitys lasten ensimmäisten elinvuosien aikana perustuu liikkumiseen ja havainnointiin. Lapsi oppii parhaiten aistiensa ja kehonsa avulla. Fyysiset ja liikunnalliset kokemukset antavat lapselle paljon aistikokemuksia ja ne ovatkin yhteydessä kokemuksiin asioista ja esineistä. Leikkiessään ja liikkeessään lapsi kokeilee, käsittelee ja tutkii esineitä. Nämä ovat yhteydessä lapsen kognitiivisen kehityksen ensimmäiseen sensomotoriseen vaiheeseen, mikä Piaget'in mukaan vaikuttaa myöhemmin lapsen älylliseen kehitykseen. (Zimmer 2001, 33-41.)

Lapsi alkaa 3-4-vuotiaana kaivata jo kavereita ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Empatiakyky ja sosiaaliset taidot alkavat kehittyä. Neljävuotiaana lapsi alkaa ymmärtämään jo pidempiä ohjeita ja jaksaa paremmin odottaa omaa vuoroaan. Lapset alkavat leikkiä yhä enemmän erilaisia sääntöleikkejä ja lasten välille syntyy ystävyysuhteita. 3-4-vuotias pystyy myös hallitsemaan jonkin verran kielteisiä tunteitaan ja uskaltaa ilmaista erilaisia tunteita. (Sääkslahti 2007, 36-37; Sääkslahti 2015, 118-120.)

Liikunnalliset leikit ovat hyvä keino kehittää lasten vuorovaikutustaitoja ja kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Liikunnallisissa toiminnoissa esiintyy sellaisia tilanteita, joissa lasten on pakko olla kanssakäymisissä toisten lasten kanssa, selvittää konfliktitilanteista, omaksua rooleja, sopia pelisääntöjä ja noudattaa niitä. Liikuntaleikkien avulla lapset siis oppivat vuorovaikutustaitoja, sopimaan sääntöjä ja noudattamaan niitä, ottamaan toiset huomioon ja ratkaisemaan ongelmia. (Zimmer 2001, 26-29.)

3.2 Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kasvulle

Fyysinen aktiivisuus on liikkumista, jossa toistamalla motorisia suorituksia kuluu energiaa. Kaikki sellainen lihastoiminta, joka lisää energiankulutusta lepotasoon nähden, on fyysistä aktiivisuutta. Tällaista lihastoimintaa voi olla niin leikki ja kotiaskareet, kuin järjestetty liikunta. (Pirnes 2010, 8.)

Jotta lapsi voi kasvaa ja kehittyä fyysisesti normaalisti, on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. Kasvuolosuhteiden tulee olla suotuisia, eli lapselle tulee taata riittävä lepo, ravinto, hygienia ja liikunta sekä turvallinen elinympäristö. Nämä ovat edellytyksiä esimerkiksi lihasten,

jänteiden ja luiden vahvistumiseen. Nämä määrittelevät sen, kuinka paljon lapsi jaksaa esimerkiksi kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestää ja miten kovia törmäyksiä hänen luustonsa kestää. Hengitys- ja verenkiertoelimistö taas vaikuttaa siihen, kuinka lapsi selviää arjesta, esimerkiksi kuinka pitkiä matkoja hän jaksaa ilman apuvoimia kulkea. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136-137.)

Normaalin kasvun ja kehityksen lisäksi fyysinen aktiivisuus edistää myös lapsen psyykkistä kehitystä, tukee kognitiivisia toimintoja, kehittää motorisia taitoja ja voi jopa parantaa kouluikäisten lasten koulumenestystä. Liikunta on yksi fyysisen aktiivisuuden muoto, joka kaikkien edellä mainittujen lisäksi kehittää myös sosioemotionaalista kehitystä. Liikunnan avulla lapsi oppii motoristen taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutusta ja toisen huomioonottamista. Liikunta kehittää myös ajattelua ja lapsi oppii liikuntataitoja miettimällä, eli eri mielikuvien avulla. (Sääkslahti 2015, 131-142.)

Ihminen tarvitsee motorisia perustaitoja läpi elämän ja ne tulee oppia jo lapsena. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat kävely, juoksu, hyppääminen, kiinniottaminen, heittäminen, potku ja lyöntiliike. Motoriset perustaidot voivat kehittyä vasta, kun fyysiset edellytykset, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat kehittyneet tarpeeksi hyvin ja lapsi on saanut harjoitella liikkumista mahdollisimman paljon. Hienomotoriset taidot voivat kehittyä vasta, kun suurilla lihasryhmillä tuotettavat motoriset taidot ovat tarpeeksi kehittyneet. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137.)

Liikunnan puute voi aiheuttaa runsaasti sairauksia jo lapsuudessa. Rungas istuminen voi aiheuttaa kipuoireita muun muassa selässä ja se estää tuki- ja liikuntaelimestön kehittymistä pienillä lapsilla. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän diabetekseen, osteoporoosiin ja paksusuolen syöpään. (Lintunen 2007, 25-27.) Nämä taudit ovat ennaltaehkäistävissä monipuolisen liikunnan avulla, joka tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa. Kun liikunnasta on jo lapsena tullut osa arkipäivää, se voi jatkua todennäköisesti myös aikuisuudessa.

Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä paremmiksi hänen liikuntataitojensa kehittyvät. Kun liikuntataidot ovat hyvin hallussa, lapsi etsii yhä vaativampia tehtäviä ja haastaa itseään. Tässä vaiheessa aikuisen rooli on merkittävä. Mitä enemmän aikuinen kannustaa ja tukee lapsen liikunnallista kehitystä tarjoamalla lapselle sopivia liikunnallisia tehtäviä, sitä liikunnallisemmaksi lapsi tulee. Kun liikunnan riemu on tarttunut lapseen, hänelle muodostuu yhä vankempi liikunnallinen elämäntapa, mikä taas vaikuttaa aikuisiän liikuntaan ja sitä kautta terveyteen. (Sääkslahti 2015, 142.)

3.3 Kasvattajan rooli lasten liikunnassa

Lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen leikkiin ja liikuntaan. Lapsen tulee saada kokeilla erilaisia liikunnan muotoja, jotta lapsi löytää itselleen ominaisen tavan liikkua. Fyysinen aktiivisuus on sitä korkeampi, mitä enemmän erilaisia liikuntamahdollisuuksia on tarjolla. (Paakkinen 2012, 16.)

Lasten liikunta voi koostua joko omaehtoisesta tai ohjatusta liikunnasta. Omaehtoinen liikunta tarkoittaa lapsen fyysistä aktiivisuutta, mikä lähtee lapsesta itsestään ilman aikuisen ohjausta ja kehotusta. Se voi tapahtua joko yksin tai yhdessä muiden lasten kanssa. Ohjattu liikunta taas on esimerkiksi kasvattajan ohjaamaa ja valvomaan liikuntaa. Aikuisen ohjaaman liikunnan on havaittu kehittävän erityisesti motorisia perustaitoja. Tavoitteellista ja monipuolista liikuntaa tulisikin järjestää päivittäin niin sisällä kuin ulkona. (Paakkinen 2012, 16.)

Vanhemmat ja kasvattajat vaikuttavat lasten liikkumiseen keskeisesti. Vanhempien on tiedostettava liikkumisen tärkeys lapselle ja ymmärtää riskit, jotka aiheutuvat liikkumattomuudesta. Näitä riskejä ovat muun muassa terveyden ja kehityksen heikkeneminen sekä vajavaiset motoriset perustaidot, jotka usein aiheuttavat ylipainoa ja muita terveyshaittoja. (Finne 2017, 15.)

Koska lapsi ei vielä ole itse kykeneväinen ymmärtämään liikkumattomuuden haittoja, aikuisella on merkittävä rooli lasten liikunnassa. Vanhempien ja kasvattajien tulee antaa lapsille myönteisiä ja innostavia kokemuksia liikunnasta. Pienestä pitäen arkiympäristön virikkeellisyys ja läheisten aikuisten kannustus liikuntaan vahvistavat lasten myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Myönteisten kokemusten avulla lapset saavat liikunnasta mielihyvää ja auttaa heitä säilyttämään fyysisesti aktiivisen elämän. (Finne 2017, 15.)

Jotta aikuinen saa lapset innostumaan liikunnasta, tulee aikuisen olla aidosti läsnä tilanteessa. Kuten kaikessa muussakin, myös liikunnassa tärkeässä osassa on vuorovaikutus aikuisten ja lasten välillä. Esimerkiksi ohjatuissa tilanteissa aikuiset saavat ilmeillä, eleillä ja oikeilla leikkivälineillä lapset mukaan toimintaan. Mikäli taas aikuiset ovat ilmeettömiä, eivätkä itse innostu liikunnasta, myös lapset menettävät innostuneisuutensa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 90-91.)

Pienille lapsille tulee tarjota mielekäs ihmis- ja esineympäristö tai muuten heidän kiinnostuksensa tekemistä kohtaan vähenee. Jos esimerkiksi alle kolmivuotiaiden liikuntahetkiin sisällyttää liian monenlaista itsesuunnittelemaansa ainesta ja kielellisesti ohjattua toimintaa, lapset saattavat helposti karkailla houkuttelevampiin paikkoihin. Toisaalta taas lapset myös tarvitsevat ohjattua toimintaa, koska eivät aina itse ole kykeneväisiä löytämään toimintaa. (Karvonen ym. 2003, 90-91.) Ihanteellisinta onkin, jos aikuinen pystyy rajaamaan lapsille tietyn alueen ja tietyt välineet, jotka kiinnostavat lasta. Tällä alueella lapset saavat toteuttaa oman taitotasensa ja innostuksensa mukaan. Esimerkiksi jumpparadat ovat hyviä pienillä lapsilla. Aikuinen rakentaa tarpeeksi haastavan, monipuolisen radan, jota lapsi saa kulkea omassa tahdillaan. Jos lasta alkavat kiinnostamaan enemmän autot tai nallet, voi auton kuljettaa jumpparataa pitkin maaliin, tai nallea selän päällä läpi radan.

Lapsilla tulee myös olla turvallinen ja iloinen tunnelma, jotta liikkuminen sujuu. Aikuisen tulee kannustaa lasta yrittämään uudelleen, jos tehty suoritus ei heti lapselta onnistu. Aikuisen ei kuitenkaan tule pakottaa lasta tekemään, jos lapsi ei esimerkiksi uskalla. Tässä tilanteessa aikuinen voi tarjoutua tekemään lapsen kanssa yhdessä. Aikuisen tulee huomioida kaiken tasoiset lapset, toiminnan tulee antaa tarpeeksi virikettä taitaville lapsille, mutta se ei saa olla liian haastavaa kömpelömmille lapsille. Positiivinen palaute on tärkeässä roolissa lapsen liikkuttamisessa. Myös turhaa odottelua tulisi välttää ja esimerkiksi liikuntatuokiot tulisi suunnitella mahdollisimman aktiivisiksi. (Asanti & Sääkslahti, 2010.)

3.4 Lasten liikuntasuosituksat ja uusi vasu liikuntakasvatuksen näkökulmasta

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kehitykselle ja kasvulle. Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee muun muassa ylipainoa ja kakkostyyppin diabeteksen riskitekijöitä. Lisäksi se vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, vähentää psyykkistä kuormitusta ja kohentaa mielialaa. Fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen, ja muistamiseen. Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteisiä vaikutuksia lasten sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. (OKM 2016b, 13.)

Lasten päivittäinen liikunnan suositus on kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä. Kolme tuntia koostuu kuormittavuudeltaan erilaisesta liikunnasta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua tulisi olla kaksi tuntia päivässä ja vauhdikkaasta fyysistä aktiivisuutta tunti päivässä. Reipas ulkoilu voi olla esimerkiksi metsäretkeilyä, pyöräilyä tai luistelua ja kevyt liikunta kävelyä, pallonheittoa, keinumista tai tasapainoilua. Reipas fyysinen aktiivisuus on

esimerkiksi hippaleikkejä, trampoliinihyppelyä, kiipeilyä, uintia tai hiihtoa. (OKM 2016b, 13-15.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus ei ole eikä tule olla pelkästään kasvattajan määrittelemä liikuntamuoto. Kun lapsi saa itse olla mukana suunnittelussa, kokeilla, olla utelias ja tutkia, hän löytää parhaiten itselleen mieluisan tavan olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuminen ja leikkiminen ovat myös lapselle ominaisia tapoja oppia asioita, joten heille tulee myös antaa tilaa liikkumiselle, kokeilulle ja leikille. (OKM 2016b, 18.)

Tärkeää lasten liikunnassa on monipuolisuus. Suomessa sattuu vuosittain noin 350 000 liikuntatapaturmaa, joista suurin osa lapsille ja nuorille. Merkittävä syy tapaturmille on lasten alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä ja heikot motoriset taidot. Kun lasten fyysinen aktiivisuus on monipuolista ja sitä on riittävästi, myös liikuntatapaturmien riski on pienempi. Esimerkiksi hyvät tasapainotaidot luovat pohjan kaikille muille taidoille. Hyvien liikkumistaitojen avulla lapsi jaksaa kulkea pidempiä matkoja ja kun lapsella on hyvät käsittelytaidot, heittäminen, kiinniottaminen, pallon lyöminen ja potkaiseminen sujuvat. Tällöin lapsella sujuvat yleensä myös leikit yhdessä muiden lasten kanssa. Hyvät motoriset taidot tukevatkin niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. (OKM 2016b, 20.)

Elokuussa 2017 voimaan astui uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eli vasu. Uudessa vasussa on kirjattuna tavoitteita liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on ”innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa”. Lapsia tulisi siis kannustaa ulkoiluun sekä erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsilla tulee olla tarpeeksi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkonakin. Liikuntakasvatuksen tulee varhaiskasvatuksessa olla monipuolista, säännöllistä, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. (Opetushallitus 2016, 46.)

Vasussa kerrotaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehonhallintaa ja kehontuntemusta sekä motorisia perustaitoja. Liikkumisen avulla käytetään hyödyksi eri aisteja sekä erilaisia välineitä. Liikunnan tuliskin vaihdella kestoaltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Lisäksi varhaiskasvatuksessa lasten tulisi saada kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, ja eri vuodenaikoja tulisi hyödyntää lasten liikunnassa, jotta lapset saisivat opetella mahdollisimman paljon erilaisia tapoja ulkoilla. (Opetushallitus 2016, 46.)

Vasun mukaan liikunnalla, joka on säännöllistä ja ohjattua, on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Siksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminta tulee suunnitella siten, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Lasten käytettävissä tulee

olla erilaisia liikuntavälineitä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Opetushallitus 2016.)

4 Kehittämismenetelmät

4.1 Kehittämistyö varhaiskasvatuksessa

Tämän opinnäytetyö on kehittämistyö ja sen tarkoituksena on kehittää päiväkodissa tapahtuvaa liikuntaa Nukarilla. Lähtötilanne oli se, että liikuntaa oli lähinnä viikoittaisissa jumppatuokioissa ja liikkuminen oli lapsista itsestään kiinni. Kasvattajat kannustivat lapsia aluksi melko vähän liikkumaan. Liikuntaa haluttiin päiväkodissa lisätä ja sen haluttiin näkyvän erityisesti arjessa. Liikunnan haluttiin olevan päivittäistä ja kasvattajien asenteita liikuntaan haluttiin saada yhä positiivisemmaksi.

Lasten kanssa työskentely edellyttää tietopohjaa kasvatus- ja kehityspsykologiasta, kehittynyttä persoonallisuutta ja ammatillisuutta. Ympäristö on suuressa merkityksessä lapsen kehittämisessä ja persoonallisuuden rakentumisessa. Lapsen tarpeet tulee osata tunnistaa oikein ja vastata niihin. Myös varhainen vuorovaikutus, perusturvallisuus, sekä iänmukainen oppiminen ovat lapsen kehittymisedellytyksiä erityisesti varhaisvuosina. (Mäkinen 1999, 295.) Tämän vuoksi erityisesti alle kolmivuotiaiden varhaiskasvatuksen kehittäminen on tärkeässä roolissa.

Koska maailma muuttuu, myös varhaiskasvatuksen kehittäminen nykypäivään on erittäin tärkeää. Kehittämiskohteesta riippuen kehittämistyö voi kestää muutamasta päivästä useampaan vuoteen. Sen tavoitteena on saada pysyviä parempia muutoksia. Kehittämistyö voi olla joko valtakunnallinen varhaiskasvatuksen kehittäminen tai esimerkiksi vain ryhmäkohtainen kehittäminen. (Mäkinen 1999, 314-317.)

Kehittämistyöstä riippuen kehittämistyössä on eri vaiheita. Tavallisesti kehittämistä varten tarvitaan jonkinlainen alkukartoitus ja pohditaan kehityksen kohde. Kehittämistä varten sovitaan myös työnjako, aikataulu ja esimerkiksi tapaamiskertoja arviointia ja palautetta varten. Lopuksi tehdään arviointi, miten kehittämisessä on onnistuttu ja mitä vaikutuksia sillä on ollut. (Mäkinen 1999, 296.) Tässä opinnäytetyössä alkukartoituksena toimii kasvattajien arviointi ryhmän ja päiväkodin liikunnan nykytilanteesta. Kehityksen kohteena on liikunnan lisääminen ja arviointi käydään kasvattajien havainnoinnin pohjalta yhdessä kasvattajien

kanssa. Työvälineenä toimii Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman mukana tullut pohja, johon arviointi kirjattiin (liite 1).

Tässä opinnäytetyössä tärkein kehittämiskohde on liikunnan lisääminen arkeen Nukarin kolmi-ryhmäisessä päiväkodissa. Opinnäytetyö keskittyy erityisesti 1-4-vuotiaiden ryhmän liikunnan kehittämiseen, mutta kertoo myös muiden ryhmien kehittämisestä. Tässä kehittämistyössä arvioidaan päiväkodin nykytilaa, mietitään yhdessä kehityskohde liikunnan lisäämiseksi, ja käydään arviointikeskusteluja kasvattajien kesken noin kuukauden välein. Varsinainen Valon kehittämisohjelma Ilo kasvaa liikkuen kestää useamman vuoden ja tämän opinnäytetyön tarkoitus on kehittää ja arvioida kehitystyötä kevään 2017 osalta.

4.2 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoite on, että jokaisella lapsella olisi päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Ohjelman päämääränä on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa ja ohjelma on suunniteltu osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Se tukee käytännönläheisesti varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden, varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten sekä uusien esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamista. (Valo 2017.)

Ohjelma on maksuton ja se tarjoaa konkreettiset, liikunnan lisäämiseen tarvittavat askelmerkit sekä työkalut niin varhaiskasvattajille kuin varhaiskasvatuksen johdolle. Ohjelma etenee viitoitettua reittiä pitkin, jota voi kulkea omassa aikataulussaan sekä omien tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. Tarkoitus on lisätä ja kehittää lasten liikkumista pienin askelin. (Valo 2017.)

Ohjelmassa on yhteensä viisi eri vaihetta; Oivaltaminen ja liikettä, Toimintatavat, Toimintakulttuuri, Asiakaslupaus ja Laatulupaus. Ensimmäisestä Oivaltaminen ja liikettä -vaiheesta tulee yksi kehittämistehtävä osallistuvalle päiväkodille. Tehtävä toteutetaan ja kirjataan ensin kukin ryhmä paperille ja tämän jälkeen ryhmien kehittämiskohteista tehdään kooste, joka liitetään ohjelman työalustalle. Kun se on kirjattu ohjelmaan, suoritetaan parisparraus. Parisparraus tarkoittaa sitä, että ohjelmasta on valikoitunut joku muu päiväkotipari, joka kannustaa ja kommentoi sparrattavan päiväkodin kehittämiä juttuja. Kun parisparraus on suoritettu ja Valon työntekijä kommentoinut sinne julkaistuja juttuja, voi päästä ohjelmassa seuraavaan vaiheeseen, josta tulee uusi tehtävä.

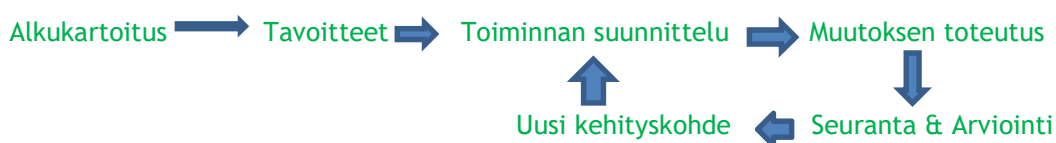
Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteuttaminen kestää yleensä noin 3-4 vuotta tai kauemmin, riippuen yksikön nykytilasta sekä kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulusta ja

resursseista. Ohjelmaa toteuttavat varhaiskasvatuksen yksiköt voivat hakea prosessin loppuvaiheessa Ilo kasvaa liikkuen -laatutunnusta, jonka kriteerit nousevat varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten pohjalta sekä Ilo kasvaa liikkuen ohjelman tavoitekirjauksista. (Valo 2017.)

4.3 Toimintatutkimus ja muut menetelmät

Toimintatutkimus ei varsinaisesti ole tutkimusmenetelmä vaan se on tutkimusstrateginen lähestymistapa. Toimintatutkimukselle on tyypillistä toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus ja sen tavoitteena on yleensä saavuttaa välitöntä, käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. Päämääränä ei ole pelkästään tutkiminen, vaan myös toiminnan samanaikainen kehittäminen. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on siis saada aikaan muutoksia ja tutkia niitä. (Heikkinen 2010, 214.)

Toimintatutkimus lähtee yleensä käyntiin lähtötilan kartoituksesta. Tässä vaiheessa arvioidaan prosessin kohteen nykytilanne. Tämän jälkeen tehdään intervention kuvaus, eli asetetaan tavoitteet, suunnitellaan toteutus ja toteutetaan kehittämisprosessi. Vielä lopuksi arvioidaan lopputulos ja suoritetaan mahdolliset mittaukset. Toimintatutkimus eteneekin usein syklissä, lähtien toiminnan suunnittelusta, jonka jälkeen on muutoksen toteutus. Näiden jälkeen seurataan muutoksen vaikutuksia ja arvioidaan niitä, minkä jälkeen voidaan ottaa jokin uusi kehityskohde ja sen toiminnan suunnittelu. Toimintatutkimuksen perustajan Lewinin mukaan esimerkiksi sosiaalista tilannetta voidaan ymmärtää parhaiten, kun tilannetta yritetään ensin muuttaa ja sen jälkeen arvioidaan muutoksen vaikutuksia. (Kuula 2006, 5.4)



Kuvio 1: Toimintatutkimuksen sykli

Tässä prosessissa toimintatutkimus etenee myös syklissä. Alussa kasvattajien kesken arvioitiin päiväkodin nykytilanne liikunnan osalta. Kun nykytilanne oli arvioitu, pohdittiin yhdessä tavoitteita liikunnalle, sekä keinot miten tavoitteet saavutettaisiin. Kun toimintaa oli havainnointu jonkin aikaa, kasvattajat arvioivat, onko muutoksia liikunnan suhteen havaittavissa. Tämän jälkeen kasvattajat pohtivat, mikä oli hyvää ja missä voidaan vielä parantaa. Pohjana arvioinnille ja kirjaamiselle on käytetty Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman taulukoita (liitteet 1 ja 2).

Pienten lasten nopeasti vaihtuvaa käyttäytymistä ja spontaaniutta on vaikea tavoittaa valmiilla standardimenetelmillä (Munter & Siren-Tiusanen 1999, 177). Tämän vuoksi tähän

opinnäytetyöhön on valikoitunut tutkimusmenetelmäksi toimintatutkimus. Havainnointi ja dokumentointi ovat valikoituneet työskentelytavaksi myös siitä syystä, että fyysisen aktiivisuuden mittaaminen on erittäin kallista, työlästä ja pienillä lapsilla eettisesti herkkää. Ei ole myöskään kehitetty sellaista mittaria, jolla kaikki lasten monipuoliseen liikuntaan liittyvät asiat voitaisiin mitata. (Sääkslahti 2015, 125, 143.)

Havainnointia voi käyttää tutkimusmenetelmänä joko itsenäisesti tai esimerkiksi haastattelun lisänä ja tukena. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Sitä voidaan toteuttaa luonnollisissa ympäristöissä. Havainnointi sopii hyvin laadullisen tutkimuksen menetelmäksi. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2006a.) Tässä projektissa havainnointi perustuu pitkälti päiväkodin kasvattajien tekemään havainnointiin, siihen mitä he näkevät, kuulevat ja kokevat. Nämä seikat kootaan yhteen ja yhdessä pohdimme onko muutosta tapahtunut. Havainnoinnit koottiin yhteen kuukausittain maaliskuusta lähtien ensin ryhmän omassa tiimipalaverissa. Tämän jälkeen havainnot koottiin yhteen liikuntatiimin tapaamisessa myös kuukausittain. Liikuntatiimiin kuului jokaisesta päiväkotiryhmästä yksi kasvattaja. Liikuntatiimin palaverreja oli yhteensä neljä, joka kuukausi helmi-toukokuun aikana. Tällainen havainnointi siksi, että päiväkodin resurssit eivät riitä mittaamaan lasten fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi sykemittarien avulla.

4.4 Toimintaprosessin kuvaus ja vaiheistus

Toimintaprosessi pyörähti Nukarilla käyntiin tammikuussa 2017, kun päiväkotia liittyi Valon Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Keväällä 2017 alkoi kehittämistyö. Toiminta suunniteltiin liikuntapainotteiseksi yhdessä päiväkodin henkilökunnasta kootun liikuntatiimin kanssa. Liikuntatiimissä on yhteensä kolme jäsentä, jokaisesta lapsiryhmästä yksi kasvattaja. Liikuntatiimi kokoontui kerran kuukaudessa helmi-toukokuun aikana, eli yhteensä neljä kertaa. Liikuntatiimin tarkoituksena oli toimia päävastuussa oman ryhmänsä liikunnallisen toiminnan suunnittelussa ja lisätä teitoisuutta liikunnan merkityksestä omassa lapsiryhmässään. Kehittämisen kohteena on erityisesti liikunnan lisääminen arkeen kuten siirtymätilanteisiin, eli kun ulkoa siirrytään sisälle ja sisältä ulos, ruokailusta nukkumaan ja niin edelleen.

Me kasvattajat halusimme lisätä liikuntaa erityisesti pienten ryhmässä siirtymätilanteisiin siksi, että ne tuntuivat olevan monelle lapselle haasteellisia. Olimme jo edeltävän syksyn aikana havainneet, että juuri siirtymätilanteissa usein esiintyy riehumista, karkuun juoksemista ja kiukuttelua. Halusimme siis kokeilla, helpottaako liikunta siirtymiä ja tekeekö se esimerkiksi pukemisesta ja odottamisesta hausempaa ja sujuvampaa.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tarkoituksena oli lisätä koko päiväkodin liikuntaa. Yhdessä päiväkodin kasvattajien kanssa keskustelimme ja pohdimme päiväkodin nykytilaa liikunnan osalta, mietimme kehittämiskohteita ja lähdimme pienin askelin kulkemaan kohti tavoitetta. Koska päiväkodin ryhmät ovat 1-4-vuotiaiden ryhmä, 4-5-vuotiaiden ryhmä sekä esiopetusryhmä, jokainen ryhmä mietti myös lasten ikätasolle sopivia tavoitteita.

Toimintatutkimuksessa prosessi kulkee usein syklissä, ja prosessi alkaa yleensä alkukartoituksella. Myös tämän opinnäytetyön kehittämisprojekti alkoi sillä, että jokaisen lapsiryhmän kasvattajat kuvasivat oman ryhmänsä nykytilaa liikunnan osalta, eli kuinka paljon liikuntaa on erityisesti arjessa, miten lapset liikkuvat ja onko ympäristö liikunnalle suotava. Jokaisen ryhmän kasvattajat omassa tiimipalaverissaan pohtivat näitä asioita Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta tulleen kaavakkeen avulla (liite 1). Esimerkiksi oman ryhmämme tiimipalaverissa toimin itse kirjaajana ja yhdessä pohdimme keskustellen mahdollisista kehityskohteistamme.

Toimintatutkimuksen syklin toisessa vaiheessa asetetaan tavoitteet. Tässä projektissa kasvattajien tekemän alkukartoituksen pohjalta teimme ryhmälle tavoitteet liikunnan suhteen yhdessä ryhmän kasvattajien kanssa. Kun jokainen ryhmä kartoitti nykytilansa ja loi itselleen tavoitteet, liikuntatiimissä kokosimme kuvaukset ja tavoitteet yhteen, jotka on kuvattu tarkemmin luvussa viisi. Yhdessä liikuntatiimin kanssa loimme näiden pohjalta yhteiset tavoitteet koko päiväkodille. Nykytila ja tavoitteet kirjattiin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan, josta saamme seuraavan tehtävän.

Kun alkukartoitus oli tehty ja tavoitteet asetettu, toimintatutkimuksen seuraava vaihe oli toimia tavoitteiden mukaisesti, sekä havainnoida ja arvioida toimintaa. Noin kuukauden välein kasvattajien kesken arvioimme ovatko tavoitteet täyttyneet ja liikunta lisääntynyt. Havainnointia tehtiin arjessa seuraamalla sekä lasten, että omaa toimintaa. Tässä projektissa havainnointia ja kehittämistyötä oli tarkoitus tehdä opinnäytetyön osalta toukokuun 2017 loppuun asti, itse ohjelma jatkuu vielä tulevinakin kausina. Ohjelmassa on yhteensä viisi isompaa kehittämiskohdetta: Oivaltaminen ja liikettä, Toimintatavat, Toimintakulttuuri, Asiakaslupaus sekä Laatulupaus. Kehittämiskohteet ovat kuvattuna tarkemmin Ilo kasvaa liikkuen -osiossa. Tämän kevään ja opinnäytetyön tekemisen aikana tavoitteena oli saada valmiiksi ensimmäinen taso eli Oivaltaminen ja liikettä.

Toimintatutkimuksessa toiminnan arvioinnin jälkeen mietitään uusia kehittämiskohteita ja aloitetaan toimintatutkimuksen sykli alusta. Tässä projektissa yhdessä henkilökunnan kanssa kävimme palautekeskusteluja, joissa pohdimme, onko liikunta lasten keskuudessa lisääntynyt, ja mitä positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia ohjelmalla on ollut. Lopuksi vielä mietimme seuraavia kehittämiskohteita.

Jotta tulokset olisivat luotettavampia, henkilökunnalle teetettiin myös kysely, jossa he arvioivat liikunnan lisääntymistä. Tässä opinnytetyössä kyselyssä on vain kolme avointa kysymystä, joten kysely on ehkä enemmän verrattavissa kirjalliseen haastatteluun kuin kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään. Haastattelua käytetään tutkimuksissa aineiston saamiseksi ja aineistoa taas analysoidaan ja tulkitaan tulosten saamiseksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Puhun kuitenkin tässä työssä kyselystä, koska se tuotettiin kirjallisesti. Henkilökunta vastasi kyselyyn nimettömästi. Kysely toteutettiin kesäkuussa kirjallisesti. Jokaisen kasvattajan oli tarkoitus vastata kyselyyn.

Kyselyn kysymykset ovat 1. Kerro kolme toimenpidettä, mitä olet tehnyt lisätäksesi lasten liikkumista arjessa. 2. Havainnoi yhtä lasta/lapsia päivän aikana. Listaa havainnointisi perusteella lapsen liikkumisen tapoja Nukarin päiväkodissa. 3. Onko lasten liikkuminen lisääntynyt päiväkodin arjessa kuluneen kauden aikana? Miten se näkyy? (Liite 3)

Ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin kartoittaa, ovatko työntekijät kiinnittäneet huomiota erityisesti lasten liikuttamiseen ja ovatko heidän asenteensa muuttuneet myönteisemmäksi liikuntaa kohtaan. Toisella kysymyksellä haluttiin tietää, miten lasten liikkuminen näkyy päiväkodin arjessa. Viimeinen kysymys on tämän opinnytetyön kannalta kaikista olennaisin. Sillä haluttiin kartoittaa, onko kasvattajien mielestä lasten liikkuminen päiväkodissa lisääntynyt kuluneen kevään aikana.

5 Tulokset ja johtopäätökset

5.1 Toteutus

Tammikuussa 2017 talon yhteisessä kehittämispäivässä sovimme liikuntatiimin perustamisesta päiväkodille. Helmikuussa liikuntatiimi kokoontui ensimmäisen kerran. Tällä kerralla tutustuimme ohjelmaan sekä tuleviin tehtäviin. Liikuntatiimissä sovimme, että kokoontumisia pidetään kerran kuukaudessa, ja jokaisella liikuntatiimin jäsenellä on velvollisuus viedä tehtävät omaan ryhmäpalaveriin ja tehdä ne omassa ryhmässään ennen sovittuja liikuntatiimin tapaamiskertoja.

Maaliskuussa tarkoitus oli ensin yhdessä ryhmän kasvattajien kesken pohtia ryhmän nykytilaa ja kuvata tavoitetila. Ryhmässämme oli yhteensä kolme kasvattajaa, joista minä toimin lastentarhanopettajana, sekä kaksi lastenhoitajaa. Nykytilanne ja tavoitetilan kuvaus ovat

kuvattuna tarkemmin luvussa 5.2. Kun Kehittämiskeskus (liite 1) oli tehty ryhmän kesken, liikuntatiimi kokoontui kokoamaan ryhmien ajatukset yhteen. Palautimme kehittämiskohteen täsmentämislomakkeen (liite 1) ohjelmaan, ja teimme tarvittavat sparraukset paripäiväkodille. Kävimme myös seuraavan tehtävän (liite 2) läpi ja sovimme, että ensimmäinen osio tästä tehdään ryhmien kesken ennen seuraavaa liikuntatiimin tapaamiskertaa huhtikuussa.

Huhtikuussa pohdimme ensin pienten ryhmän kasvattajien kesken pientä kehittämiskeskusta. Ryhmän kesken mietimme myös lähtötilannetta ja tavoitetilaa, jotka ovat kuvattuna myöhemmin tässä luvussa. Kirjasimme myös kehittämiskeskusteen toteuttaminen käytännössä ylös. Ryhmäpalaverissa myös sovimme, että suunnitelman toteuttamista arvioidaan ryhmäpalaverissa toukokuun alussa ennen toukokuun liikuntatiimin kokoontumista. Huhtikuun liikuntatiimin palaverissa kävimme yhdessä läpi, minkälaisia kehittämiskeskusteita ryhmät ovat pohtineet, minkälaisia tavoitetoja heillä on ja mitä keinoja he ovat pohtineet käytettäväksi tavoitetoilan saavuttamiseksi.

Toukokuussa ryhmäpalaverissa ryhmät arvioivat muun muassa sitä, toteutuiko suunnitelma niin kuin he olivat ajatelleet, tekivätkö he kaiken mitä olivat suunnitelleet ja oliko heillä mahdollisesti ollut joitain vaikeuksia toteutuksessa. Ryhmän kasvattajat myös pohtivat mahdollisia muutoksia ja tuloksia ja vertasivat niitä lähtötilanteeseen. Arviointi ja johtopäätökset kuvataan tarkemmin myöhemmin tässä luvussa. Lopuksi pohdimme myös mahdollisia johtopäätöksiä ja parannuksia tulevaisuutta varten. Toukokuun palaverissa liikuntatiimi kokosi ryhmien ajatukset yhteen ja palauttivat Pienet askeleet -lomakkeen ohjelmaan (liite 2). Ensimmäinen vaihe Oivaltaminen ja liikettä on nyt hyväksytty ja päiväkodit on päässyt jatkamaan toiseen vaiheeseen Toimintatavat, jonka työstöä jatketaan päiväkodissa syksyllä 2017.

5.2 Lähtötilanne

Koska Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on monivuotinen, keskityttiin tässä opinnäytetyössä ohjelman ensimmäiseen vaiheeseen Oivaltaminen ja liikettä. Vaiheen ideana oli tehdä alkukartoitus päiväkodin nykytilanteesta, sekä miettiä eri kehittämiskohteita liikunnan suhteen. Tarkoituksena oli innostaa ja motivoittaa koko henkilökunta mukaan kehittämistyöhön ja pohtia, millä tavoin lisäämme liikuntaa päiväkodissamme. Alkukartoitus kirjattiin erilliselle lomakkeelle (liite 1) ja se syötettiin ohjelman työtilaan.

Päiväkodin kasvattajien kesken sovimme kehittämiskohteeksi päivittäisen liikunnan ja liikkumisen arjessa. Alkukartoituksen perusteella suunniteltu liikunta jäi pienten ryhmässä lähinnä

vain yksittäisten jumppatuntien varaan ja oli lapsista itsestään kiinni kuinka paljon he liikkuvat. Lähtötilanne oli se, että jokaisella päiväkotiryhmällä oli kerran viikossa jumppasalivuoro koulun salissa. Pienten ryhmä retkeili lähimaastossa kerran viikossa ja muut ryhmät hieman harvemmin. Päiväkodissamme on myös iso aula, jossa on paljon uusia liikuntavälineitä. Liikuntavälineet ovat esillä ja vapaassa käytössä. Aulassa on myös portaat, joita voi hyödyntää liikunnan harjoittamiseen turvallisuus huomioon ottaen. Lisäksi jokaisessa ryhmässä on puola-puut, joissa voi halutessaan kiivetä. Kaikki nämä välineet olivat omieni ja työntekijöiden havaintojen perusteella alussa vielä melko vähäisessä käytössä. Alkukartoituksen perusteella pienten ryhmä käytti aulaa ja aulan välineitä melko vähän. Myös ulkona liikkuminen rajoittui lähinnä lasten omatoimiseen liikuntaan ja aikuiset melko vähän kannustivat lapsia liikkumaan.

Lähtötilanteessa 3-5-vuotiaiden ja esiopetusryhmällä oli tapana ottaa erilaisia liikuntaleikkejä ennen kuin tullaan ulkoa sisälle. Myös ulkona on käytössä paljon erilaisia liikuntavälineitä, kuten polkupyöriä, potkupyöriä, palloja, aitoja ja trampoliini. Nämä olivat kuitenkin alkukartoituksen perusteella melko vähäisessä käytössä pienten ryhmän osalta. Pihassamme on myös korkeuseroja, ja sieltä löytyy erikseen aidattu ”pikkumetsä”, jonka maasto on epätasaista. Pienet viettivät pikkumetsässä melko vähän aikaa ulkoilusta kasvattajien havainnoinnin perusteella.



Kuvio 2: Päiväkodin pikkumetsä

5.3 Tavoitteet ja kehittämiskohteet

Helmikuussa liikuntatiimi kokoontui ensimmäisen kerran. Silloin tutustuimme ohjelmaan ja tuleviin tehtäviin. Sovimme, että tapaamisia pidetään kerran kuussa, ja tarvittavat tehtävät tehdään kunkin ryhmän tiimipalaverissa ennen sovittua liikuntatiimipalaveria. Maaliskuussa

pohdimme nykytilaamme ja asetimme tavoitteet ensin oman ryhmän kesken omassa tiimipalaverissa. Sen jälkeen kokoonnuimme liikuntatiimin kanssa pohtimaan koko päiväkodin nykytilaa sekä luomaan ryhmien tavoitteiden pohjalta tavoitteet koko päiväkodille.

Kasvattajien kanssa sovimme tavoitteet alkukartoituksen perusteella. Niin 1-4-vuotiaiden ryhmän kuten koko päiväkotimme tavoitteena tähän ensimmäiseen vaiheeseen oli se, että liikunta tulisi arkeen, olisi huomaamatonta ja olisi sekä aikuisille, että lapsille itsestäänselvyys. Kuten tässäkin opinnäytetyössä teoriaosuudessa on perusteltu, lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä suuressa roolissa on aikuisen malli. Kun aikuinen sallii liikkumisen ja liikkuu itsekin, myös lapset innostuvat liikkumaan. Toinen tavoitteemme olikin, että päiväkodin kasvattajat olisivat yhä enemmän mukana liikunnassa, erityisesti ulkona. Haluamme myös, että liikuntaa olisi kaikessa toiminnassa. Liikuntaa tulisi yhdistää eri orientaatioihin, kuten matematiikkaan ja ympäristökasvatukseen. Liikunta ei saisi jäädä vain viikoittaisiin jumppahetkiin.

Koska ympäristö päiväkotimme lähellä on idyllinen, tarkoituksenamme oli hyödyntää sitä yhä enemmän. Yhdessä pienten ryhmän kasvattajien kanssa pohdimme, että metsäretkillä voisi käydä useammin ja esimerkiksi pienemmissä ryhmissä. Metsäretkien ei aina tarvitse olla ohjattua toimintaa, vaan lapset voisivat vapaasti liikkua luonnossa, kiipeillä, hyppiä ja juosta turvallisuuden rajoissa. Halusimme ottaa yhä enemmän lapsia mukaan toiminnan suunnitteluun ja mahdollistaa kaikki liikunnallinen toiminta turvallisuuden rajoissa. Tavoite on, että mahdollisimman vähän kielletäisiin fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa, tai ainakin keksittäisiin vastaavaa toimintaa kielletyn tilalle. Pää tavoitteemme kuitenkin on säilyttää liikunnan riemu. Emme pakota ketään mihinkään, mutta kannustamme lähtemään mukaan ja kehumme hyvästä yrityksestä ja onnistumisista.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ensimmäisen vaiheen toisena tehtävänä oli yhdessä ryhmän kasvattajien kanssa pohtia jokin pieni askel, jota lähdetään ensin suunnittelemaan, sitten toteuttamaan, arvioimaan ja lopuksi parantamaan (liite 2). Pienten, eli 1-4-vuotiaiden ryhmän pieneksi kehittämisaskeleeksi valikoitui liikuntavälineiden monipuolisempi käyttö. Lähtötilanne oli se, että välineet olivat melko vähäisessä käytössä. Ryhmässä olevissa puolapuissa kiipeiltiin melko vähän ja jumppaaminen keskittyi lähinnä vain päiväkodin aulassa ohjattuihin jumppahetkiin. Myös ulkona olevat liikuntavälineet ovat vähäisessä käytössä. Muilla ryhmillä liikuntavälineiden monipuolisen käytön lisäksi kehittämisaskeleena oli ulkoliikuntaleikit.

Pienten ryhmän kasvattajien kanssa tavoitteeksi asetettiin, että lapset itse haluaisivat jumppavälineitä käyttöön muissakin hetkissä kuin jumppatuokioissa, esimerkiksi vapaassa leikissä. Tavoitteena oli myös saada puolapuut ja ulkoliikuntavälineet päivittäiseen käyttöön. Muissa ryhmissä edellämainittujen lisäksi tavoitteena on lisätä retkeilyä, sekä ottaa päivittäiseksi tavaksi erilaiset sääntöliikuntaleikit ulkoilussa.

5.4 Toteutuksen arviointia

Kasvattajien kanssa 1-4-vuotiaiden ryhmässä pohdimme sitä, miten luvussa 5.2 kuvatut tavoitteet täytetään. Puolapuiden käytön lisäämiseen keksimme ratkaisuksi kotileikin siirtämisen toiseen paikkaan, jolloin iso patja on helpommin siirrettävissä puolapuiden alle. Saimme myös toiselta ryhmältä käyttöön puolapuille asetettavan liukumäen, joka lisäsi lasten innostusta kiipeilyyn. Teimme myös pieniä jumpparatoja puolapuiden yhteyteen ja yhdessä lasten kanssa toimme aulasta heidän haluamiaan jumppavälineitä leikkitalaan, jossa puolapuut ovat. Yhdistimme myös leikkejä, esimerkiksi koirien agilityrata ja majaleikki, jumppaamiseen.

Ulkoliikuntavälineiden käytössä suurin vastuu on aikuisella. Aikuisen tehtävänä on tuoda erilaisia välineitä varastosta lasten ulottuville. Toimme esille päiväkodin varastossa olevan trampoliinin ja teimme aidoista pienen esteradan. Kannustimme lapsia myös pyöräilyyn ja kiipeilytelineen käyttöön, kun turvahiekka sen alla oli sulanut. Trampoliinista lapset selvästi innostuivat, mutta eivät juuri omaehtoisesti sitä varastosta pyytäneet. Isompien ryhmillä on ollut päivittäin ulkoliikuntaleikkejä, joiden vetovastuu on jokaisella aikuisella.

Kasvattajien havainnoinnin ja heille tehdyn kyselyn perusteella liikkuminen 1-4-vuotiaiden ryhmässä ja koko päiväkodissa on lisääntynyt. Erityisesti pienten ryhmässä huomaa, kuinka lapset innostuvat liikkunnasta, ja esimerkiksi ”kivipolkua”, eli erilaisista askelluksista rakennettua polkua pitkin kulkeminen vessaan on heille jo itsestäänselvyys. Välillä myös esimerkiksi nukkumishuoneeseen liikutaan kottikärrynä, tai ulossiirryttäessä tehdään kuperkeikka.



Kuvio 3: Kivipolku vessaan

Lapset vielä itse melko vähän toivovat liikuntavälineiden käyttöä, joten aikuisen on päivittäin tarjottava niitä lapsille. Tässä myös aikuisten asenne on muuttunut yhä liikuntamyönteisempään suuntaan, ja aikuiset sallivat lasten liikkumista yhä enemmän, turhat rajoitukset on jätetty pois. Isompien ryhmässä lapset innostuvat jo melko hyvin yhteisistä sääntöliikuntaleikeistä. Yhä harvempi lapsi kieltäytyy leikeistä kokonaan.

Vaikka fyysistä aktiivisuutta ja lasten motorista kehitystä emme pysty mittaamaan näissä puitteissa, näyttää siltä että 1-4-vuotiaiden ryhmässä kehitystä on tapahtunut. Esimerkiksi retkillä lapset jaksavat liikkua ja temmeltää yhä pidempiä aikoja ja matkoja. Monen lapsen motoriset taidot, tasapaino ja kestävyys ovat kehittyneet kevään aikana melko paljon. Osittain kehitys johtuu tietenkin lapsen normaalista iänmukaisesta kehityksestä, mutta opinnäytetyöni teoriapohjaankin viitaten uskon, että liikunnan lisäämisellä päiväkodissamme on ollut merkitystä. Lapset vaikuttavat myös hyvinvoivilta ja hyväntuulisilta ja osa lapsista on pysynyt melko terveenäkin kevään aikana. Vaikka liikkumista estäviä rajoituksia on jonkin verran poistettu, esimerkiksi ulkoportaiden kaiteella laskeminen, tai sisällä alimmilta portailta hyppäminen, on isommilta loukkaantumisilta välttytty.

Pienten ryhmän kasvattajien ja kiertävän erityislastentarhanopettajan kanssa olemme myös havainnoineet, että vilkkaiden ja tehostettua tukea tarvitsevien lasten käytös ja taidot ovat kehittyneet. Esimerkiksi yksi lapsi saa harvemmin raivokohtauksia ja toisen lapsen puhe- ja keskittymiskyky on parantunut kevään aikana huomasti. Sitä, kuinka suuri vaikutus lisääntyneellä fyysisellä aktiivisuudella on ollut tähän, ei kuitenkaan näissä puitteissa osata sanoa.

5.5 Kyselyn tulokset

Tein päiväkodin kasvattajille kyselyn, jonka avulla halusin tietää, onko liikunta heidän mielestään lisääntynyt päiväkodissa ja mikä on kasvattajien suhtautuminen liikuntaan kevään jälkeen. Kirjalliseen kyselyyn tuli kolme kysymystä liittyen liikunnan lisäämiseen ja kasvattajien tekemään työhön liikunnan suhteen. Kasvattajat vastasivat kyselyyn nimettömästi. Kyselyn vastaukset on luettu läpi ja niistä on otettu suoria lainauksia tähän opinnäytetyöhön. Koska kyselyyn vastattiin nimettömästi, en pysty tässä osiossa erittelemään, mitkä vastaukset koskevat pienten ryhmää ja mitkä taas muita. Siksi kyselyn tulosten perusteella viittaankin koko päiväkotiin, enkä keskity pelkästään pienten ryhmään.

Kasvattajille tehdyn kyselyyn vastasi seitsemän kasvattajaa kymmenestä. Kaikki eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Ensimmäiseen kysymykseen, ”kerro kolme toimenpidettä, mitä olet

tehnyt lisätäkseen lasten liikuntaa arjessa”, tuli erittäin monipuolisia vastauksia. Kaikki vastanneet ovat tehneet jotakin lisätäkseen lasten liikuntaa sekä sisällä, että ulkona. Monen vastauksessa toistui uudet tilat ja liikuntavälineet sekä niiden hyötykäyttö. Esimerkiksi jumpparatoja tehdään muulloinkin kuin jumppapäivinä ja päiväkodin portaita käytetään hyödyksi.

Muutamassa vastauksessa on mainittu myös ulkona otetut yhteiset liikuntaleikit, jotka asetettiin tavoitteisiin liikuntatiimissä. Myös siirtymätilanteisiin on lisätty liikuntaa, lapsia on kannustettu ”menemään eri liikkeillä, jos on ollut jotenkin levotonta mm. takaperin, tasahyppin, kontaten, tehnyt jaloista tunnelia tai ylitystä”.

Muutama vastanneista kasvattajista on myös maininnut liikkuvansa itsekkin enemmän niin sisällä kuin ulkona. Tämä on saanut myös enemmän lapsiin liikettä. Yksi kyselyyn vastanneista kasvattajista kertoi sallineensa ”enemmän asioita (turvallisuuden rajoissa kuitenkin) esim. saasittoa naruja liukumäkeen ja kiivetä ylös mäkeä pitkin”. Sama kasvattaja kertoi myös olleensa ”aktiivisempi liikuttaja lapsille”.

Toiseen kysymykseen ”havainnoi yhtä lasta/lapsia päivän aikana. Listaa havainnointiasi perusteella lapsen liikkumisen tapoja Nukarin päiväkodissa” kaksi vastaajaa seitsemästä olivat jättäneet kohdan tyhjäksi. Kasvattajat kertoivat liikunnan olevan arkipäivää ja sitä on havaittavissa paljon päivän aikana. Liikkuminen korostuu erityisesti ulkona keinuessa ja pyöriessä. Sisällä liikkuminen näkyy päiväkodin yhteisessä aulassa, jossa suurin osa liikuntavälineistä säilytetään. Myös joka ryhmässä olevat puolapuut ovat kasvattajien mukaan kovassa käytössä. Yksi kasvattajista kertoi myös havainnoimansa lapsen olevan motorisesti lahjakas ja rohkea ikätasoon nähden.

Myös päiväkodin pihassa oleva ”pikkumetsä”, jossa on epätasainen maasto, puita ja isoja kiviä joihin voi kiivetä, on erittäin suosittu ja jossa lapsen liike näkyy. Kasvattaja kertoi lasten tasapainon kehittyvän hyvin ”pikkumetsässä”. Myös aikuisen esimerkki mainittiin olevan merkittävässä roolissa, kun aikuinen liikkuu ja tempuilee, myös lapset tekevät niin.

Yksi kasvattajista kuvasi yhtä lasta erittäin aktiiviseksi liikkujaksi. Kyseinen lapsi ”haluaa tehdä asioita itse, ns. liikkua vapaasti, kiivetä tuolille, vetämään vessan, ulkona keinuun yms.” Tässä kohtaa aikuisella on suuri merkitys, antaako lapsen tehdä asioita itse, vai tekeekö lapsen puolesta.

Monet kasvattajat kertoivat lasten mielellään juoksevan paikasta toiseen. Juokseminen on siis lapselle luontainen tapa liikkua. Useimmiten kuitenkin juokseminen sisällä on kiellettyä turvallisuussyistä. Aikuisella on suuri merkitys myös tässä. Jos juokseminen on kiellettyä sisällä, myös lasten liikunta vähenee. Tulisikin siis miettiä, voisiko sisällä ympäristön muokata niin,

että juokseminen olisi turvallista ja esimerkiksi kehottaa lasta laittamaan tossut jalkaan tai ottamaan sukat pois, jottei liukastuisi.

Viimeiseen kysymykseen ”onko lasten liikkuminen lisääntynyt päiväkodin arjessa kuluneen kauden aikana? Miten se näkyy?” jätti kaksi vastaajaa seitsemästä vastaamatta. Viisi kasvattajaa, jotka tähän kysymykseen vastasivat, kertoivat kaikki liikunnan lisääntyneen jonkin verran. Yksi kasvattajista kertoi lasten osallistuvan yleensä mielellään yhteisiin liikuntajuttuihin. Kasvattaja kertoi lasten osallistuvan helpommin sisällä kuin ulkona tapahtuviin ohjattuihin jumppahetkiin. Kasvattaja kertoi myös lasten osallistuvan paremmin, kun kasvattaja on itse liikkumassa mukana.

Yksi kasvattaja kertoi liikunnan lisääntyneen, koska päiväkodissa kiinnitetään nyt liikuntaan enemmän huomiota ja asioita sallitaan enemmän (”tietoinen aikuinen”). Monet kasvattajat mainitsevat yhtenä suurimpana syynä olevan uudet tilat ja liikuntavälineet. Esimerkiksi ”salia (päiväkodin keskellä olevaa aulaa), rappusia ja puolapuita hyödynnetään toimintaa suunnitellussa”.

Lisäksi yhdessä vastauksessa mainittiin se, että ”kuunnellaan myös lasta/lapsia, mitä ideoita heiltä tulee ja toteutetaan ne -> tuo täten myönteistä suhtautumista liikkumiseen”. Tämä on myös lapsilähtöistä työskentelyä, jota peräänkuulutetaan uudessa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Kun lapsi on saanut itse olla suunnittelussa mukana, hän myös todennäköisesti lähtee mukaan toimintaan helpommin, myös liikunnan saralla.

Myös päiväkodin pihan vaihteleva maasto mainittiin yhdeksi liikuntaa edistäväksi tekijäksi. Pihassa on mäkiä, rappusia ja ”pikkumetsä”, mistä löytyy isoja kiviä, polkuja ja puita. Päiväkodin piha jo itsessään ”pistää väkisinkin lihakset töihin”. Yksi kasvattajista kertoi näkevänsä harvoin lapsia istuvan paikallaan, vaan myös hiekkalaatikossa liikutaan autojen ja ämpärien kanssa.

Suurin liikkumattomuutta aiheuttava tekijä on jonottaminen. Esimerkiksi pyöräily on erittäin suosittua ja joskus joutuu odottamaan omaa vuoroaan paikallaan. Myös keinuihin odottaminen aiheuttaa toisinaan turhaa seisoskelua. Tällöin on hyvä keksiä jotain muuta puuhasteltavaa odotteluksi, esimerkiksi juokseminen pihan ympäri tai kiipeilyä kiipeilytelineessä.

5.6 Kehittämisaatuksia

Tämän kappaleen kehittämisaatukset perustuvat omieni ja päiväkodin muiden kasvattajien ajatuksiin siitä, mikä oli hyvää ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Näitä asioita on pohdittu ensin

omissa ryhmissä ja tämän jälkeen vielä liikuntatiimissä. Kehittämisaatuksia on käyty keskustellen läpi ja olen itse kirjannut ne oman ryhmäni sekä liikuntatiimin osalta.

Liikunta pienryhmissä on havaittu hyväksi keinoksi. Pienryhmätoiminta on pedagoginen valinta, joka liittyy vahvasti yhteisöllisyyteen. Se perustuu pitkälti vuorovaikutuksen merkitykseen lapsen kehityksessä. Lisäksi se palvelee hyvin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisten tavoitteiden saavuttamista. Pienryhmätoiminta mahdollistaa yksilöllisemmän tuen lapselle, sekä helpottaa kasvattajan havainnointia lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. (Opas 2013, 158-159.) Niin muussakin toiminnassa, kuin myös liikunnallisessa toiminnassa pienryhmissä toimiminen edistää lasten oppimista, kasvua ja kehitystä. Kun liikunta tapahtuu pienryhmissä, lasten on helpompi keskittyä toimintaan, kun ympärillä on vähemmän hälinää. Myös kasvattajan on helpompi tukea ja auttaa jokaista lasta yksilöllisemmin, kun lapsia on vähemmän. Vuorovaikutustaidot kehittyvät kasvattajan ja lapsen välillä, sekä lapsilla keskenään. Pienryhmissä aikuisen on myös helpompi havainnoida lasten motorisia taitoja ja puuttua mahdollisiin ongelmiin.

1-4-vuotiaiden ryhmässä jumppatuokiot ovat lähinnä pienryhmissä ja tämä helpottaa lasten keskittymistä toimintaan. Pienten ryhmässä lapset ovat myös hyvin eri tasoisia motorisissa taidoissa, osa opettelee vasta kävelemään ja osa kiipeilee jo puissa ketterästi, joten jakaminen pienryhmiin taitotason mukaisesti kannattaa. Näin taitavimmat lapset eivät tylsisty jumppahetkillä, eivätkä motorisilta taidoiltaan heikommat lapset jää taitavampien jalkoihin. Lisäksi isossa ja levottomassa ryhmässä hallittu liikkuminen äityy helposti riehumisiksi. Pienten ryhmässä liikuntaa aiotaan jatkaa pienryhmissä. Myös päiväkodin muissa ryhmissä aiotaan lisätä liikuntaa pienryhmissä.

Pienten ryhmässä aiomme myös jatkaa viikoittaista retkeilyä ja mahdollisesti retkeillä myös useammin. Ulkoilua tulemme myös lisäämään säiden lämmetessä. Ulkona puuhastelu tarjoaa huomattavasti enemmän mahdollisuuksia aistien ja kehon käyttämiseen kuin sisällä leikkiminen. Luonnossa lapsi saa haastavia liikkumistilanteita, jotka laajentavat tämän toimintakykyä. (Zimmer 2001, 168-169.)

Luonnossa fyysinen ponnistelu tulee luonnostaan ja se kehittää lasten kestävyyttä. Lisäksi metsässä liikkuminen kehittää lasten koordinaatiokykyä, kun lapset kiipeilevät, juoksevat ja hyppivät epätasaisessa maastossa. Motoristen taitojen lisäksi luonnossa liikkuminen edistää aivojen vireyttä ja kohottaa elimistön toimintakykyä. Myös ruokahalu ja unenlaatu paranevat. (Karvonen ym. 2003, 235.)

Daviesin (1996) ja Grahnin ym. (1997) tutkimusten mukaan paljon luonnossa liikkuvilla lapsilla motoriset taidot ovat hyvin kehittyneet, koska luonnossa liikkeet vaihtelevat enemmän ja lihakset saavat monipuolisempaa käyttöä. Lisäksi lasten keskittymiskyky on todettu tutkimuksissa paremmaksi, mitä enemmän he liikkuvat luonnossa. Luontopäiväkodeissa myös sairastettiin vähemmän kuin tavallisissa. Luonnossa voi pitää kovempaa ääntä ja peuhata enemmän. Lisäksi luonnossa liikkuminen lisää yhteistoimintaa lasten kesken, mutta toisaalta taas antaa lapsille mahdollisuuden rauhoittua ja olla yksikseen pois melusta. (Karvonen ym. 2003, 236.)

Ulkona tapahtuvaa liikkumista aiomme lisätä rakentamalla erilaisia temppuratoja, joissa hyödynnämme pihan välineitä, kuten trampoliinia, aitoja, kiipeilytelinettä, keinoja ja pihan epätasaisuutta. Pihamme ”pikkumetsä” on ollut hieman vähemmällä käytöllä. Sen käyttöä aiomme lisätä aikuisen läsnäololla leikeissä ja myös sinne voi rakentaa temppuratoja. Lisäksi pienten ryhmän vanhimpien lasten kanssa aiomme ottaa erilaisia pienille soveltuvia sääntöliikuntaleikkejä ulkona.

Kesällä 2017 järjestimme kesäolympialaiset, joihin kaikki lapset saivat osallistua omalla taitotasollaan. Jokainen lapsi osallistui kaikkiin lajeihin, ja kaikki saivat osallistumismitalin. Tällaisia talon yhteisiä liikuntatapahtumia voisi järjestää pitkin vuotta, samalla periaatteella, kuin monissa päiväkodeissa järjestetään esimerkiksi talon yhteisiä lauluhetkiä. Tällaiset tapahtumat luovat yhteisöllisyyden tunnetta ja pienemmät voisivat ottaa mallia isommistaan myös liikunnallisesti.

6 Opinnäytetyön arviointi ja eettinen pohdinta

Lasten parissa tehtäviin tutkimuksiin kuuluu omia erityiskysymyksiä tutkimusten ongelmanasettelusta, tutkimusmetodiikasta ja havaintojen tulokinnasta. Myös tutkimuksen eri vaiheissa tutkijan tulee pohtia erityisiä eettisiä kysymyksiä. Tutkijan tulee tehdä eettisesti kestäviä valintoja tutkimustilanteissa. On tiedostettava, että esimerkiksi opinnäytetyön tekijä käyttää aina valtaa. Ohjaavia periaatteita eri tutkimuksissa ovat muun muassa tutkimuksen avoimuus, avoin jakaminen, tulosten yleispätevyys, tutkijan sitoutumattomuus ja puolueettomuus sekä kriittinen ote. (Ruoppila 1999, 26-27.)

Tässä opinnäytetyössä pohdittavaa eettisestä näkökulmasta on etenkin se, että mukana oli lapsia. Vaikka pääasiassa kehittämiskohteena oli erityisesti liikunnan lisääminen, eli kehittämistyötä oli tekemässä lähinnä aikuiset, myös lapset olivat välillisessä asemassa kehittämistyössä. Kun tavoitteena on liikunnan lisääminen arjessa, piti pohtia miten lasten mielipiteet otetaan huomioon ja osallistetaan heitä kehittämistyössä. Lapsia ei myöskään voi

pakottaa liikkumaan, vaan heidän tulisi itse innostua liikunnasta niin, että he haluavat osallistua siihen.

Toinen eettisen pohdinnan paikka on oma asemani. Opinnäytetöiden ja tutkimusten tekijät ovat yleensä kentän ulkopuolisia tekijöitä, mutta tässä tapauksessa itse olen vastuullinen kasvattaja päiväkodissa. Toimin lastentarhanopettajana 1-4-vuotiaiden ryhmässä. Tämä on saattanut muuttaa asetelmaa jonkin verran normiin verrattuna, sillä työntekijänä olin ehkä vaikutusvaltaisemmassa osassa päiväkodissa, kuin olisin ulkopuolisena tekijänä. Toisaalta tämä on saattanut edesauttaa kehittämistyössä, kun olen muihin työntekijöihin nähden samanvertaisessa asemassa. Etu on ollut myös siinä, että olen ollut päivittäin läsnä työpaikalla, oppinut tuntemaan lapset, vanhemmat ja työntekijät hyvin, sekä havainnoimaan ja työstämään projektia paremmin.

Opinnäytetyön luotettavuus perustuu pitkälti kevään aikana tehtäviin havainnointeihin ja arviointeihin. Koska työskentelen yhdessä tietyssä ryhmässä, minulla ei ollut juurikaan mahdollisuutta tehdä arviointia ja havainnoiteja muista ryhmistä. Tästä syystä opinnäytetyö keskittyykin lähinnä oman lapsiryhmäni kehitykseen. Muiden ryhmien osalta olen siis pitkälti muiden työntekijöiden arvioiden ja palautteen varassa.

Kehitystyön tulosten luotettavuutta on hyvä tarkastella myös kriittisestä näkökulmasta. Aikataulujen ja päiväkodin resurssien vuoksi ei varsinaista tarkkaa alkumittausta voinut tehdä kehittämisprosessin alkuvaiheessa. Ei siis voitu eri laitteilla mitata esimerkiksi yhden lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää, vaan alkukartoitus perustuu päiväkodin kasvattajien havainnointiin. Koska tarkkaa alkumittausta ei tehty, ei myöskään voitu tehdä lopussa fyysisen aktiivisuuden tarkkaa mittaamista eri laitteilla, koska loppumittaukselle ei olisi ollut vertailukohdetta. Loppuarviointi perustuu henkilökunnalle teetetyn kyselyn vastauksiin.

Vaikka erilaisissa tutkimuksissa, kuten myös toimintatutkimuksissa pyritäänkin keskittymään vain lopputulosten tarkkaan analysointiin, on tuloksissa aina väistämättä tulkintaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c). Myös tässä opinnäytetyössä saadut tulokset perustuvat päiväkodin henkilökunnalle teetetyn kyselyn vastauksiin ja heidän havainnointeihin, mutta myös omaan havainnointiin lapsista. Etenkään pienemmät lapset eivät osaa vielä sanallisesti ilmaista tuntemuksiaan, joten heidän ilmeitään, eleitään, toimintaa ja mielialojaan on täytynyt tulkita. Tulkinta perustuukin lähinnä omiin havainnointeihini, jolloin tulos saattaa jäädä yksipuoliseksi; joku toinen saattaisi tulkita toisella tavalla.

7 Yhteenveto

Lasten liikuntaan panostaminen on nostettu nykypäivänä hyvin tärkeäksi. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan liikunta yhtenä oppimisen osa-alueena ja se on merkittävä osa varhaiskasvatusta. Liikunnan määrällä lapsuudessa on suuri merkitys lapsen sen hetkiseen terveyteen, kuten myös tulevaisuuteen. Lasten liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä monia sairauksia. Kun lapset oppivat liikkumaan jo pienestä pitäen, liikkuminen jatkuu todennäköisemmin myös aikuisuudessa.

Tämän vuoksi oli helppo tarttua liikuntaan liittyvään aiheeseen opinnäytetyössäni. Erityisesti lasten liikuntaan liittyviä tutkimuksia ja teoksia on tehty viimeaikoina jonkin verran ja monet päiväkoditkin haluavat panostaa nykypäivänä juuri lasten liikuttamiseen. Näin on myös Nukarin päiväkodissa Nurmijärvellä, jota varten tämä opinnäytetyö tehtiin.

Päiväkodin uudet tilat ja uudet liikuntavälineet mahdollistavat nyt enemmän arkipäivän liikuntaa lapsille. Välineet ovat lasten saatavilla ja käytössä. Liikuntaan panostaminen näkyi myös siinä, että päiväkotit osallistui Valon Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Ohjelmaan liittymisen myötä ennen kaikkea kasvattajien oli pohdittava omaa suhdettaan liikuntaan ja sitä, miten he liikuttavat lapsia. Kuten tässäkin opinnäytetyössä on mainittu, aikuisilla on erittäin merkittävä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä.

Päiväkodin resurssien ja tiukan aikataulun vuoksi lasten fyysistä aktiivisuutta ei pystytty mittaamaan projektin alussa, joten sitä ei kannattanut tehdä myöskään lopussa, koska tuloksia ei olisi pystytty vertailmaan. Kuitenkin henkilökunnalle teetetyn kyselyn perusteella lasten liikunta ja fyysinen aktiivisuus oli lisääntynyt kevään 2017 aikana jonkin verran. Vaikka konkreettisia tuloksia ei liikunnan lisääntymisestä saatukaan, kertoo kasvattajien havainnot myös paljon. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt. Myös päiväkodin johtaja kertoi havainneensa enemmän liikettä Nukarin päiväkodissa. Voisi siis sanoa, että opinnäytetyön tavoite on jossain määrin täyttynyt.

Kyselyn ja liikuntatiimin tapaamisissa käytyjen keskustelujen perusteella myös kasvattajien asenteet liikuntaa kohtaan ovat yhä myönteisempiä. Kasvattajat ovat joutuneet pohtimaan liikuntaan liittyviä asioita yhä syvällisemmin ja miettineet toimintaa fyysisesti aktiivisemmaksi istumisen ja paikallaanolon sijaan. Aikuisten mallilla on todennäköisesti ollut iso merkitys myös lasten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen Nukarin päiväkodissa. Myös oma henkinen kasvu kollegoiden innoittajana ja kouluttajana on ollut suuri. Aluksi tuntui vaikealta tuoda omaa ja itselle tärkeää asiaa esiin, varsinkin kun kevät oli kiireistä ja henkilökunta väsynyttä. Mitä enemmän aloin luottamaan itseäni ja pääsemään kiinni työyhteisöön,

sitä enemmän sain tuotua esille asiaani liikunnasta ja opinnäytetyöstäni. Loppukeväästä liikunta alkoikin olemaan itsestäänselvyys kollegoilleni ja esimerkiksi turhia lasten liikkumista rajoittavia sääntöjä poistettiin kevään aikana.

Vaikka opinnäytetyön osalta projekti päättyi kesään 2017, liikuttaminen Nukarin päiväkodissa ei kuitenkaan lopu. Yksi tärkeimmistä tavoitteista olikin saada liikunta osaksi päiväkodin arkea, eikä vain yhden kevään projektiksi. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman seuraava vaihe käynnistetään päiväkodissa syksyllä 2017 ja sitä jatketaan useamman kauden ajan. Myös kesällä järjestetyt olympialaiset sujuivat hyvin ja saivat kiitosta niin henkilökunnalta kuin lapsiltakin, ja vastaavanlaisia tapahtumia on tarkoitus järjestää myös jatkossa.

Liikunnan lisääminen Nukarin päiväkodissa on ollut kaikin puolin onnistunut projekti, joka jatkuu vielä tulevaisuudessakin. Vaikka vastoinkäymisiä on ollut, kuten henkilökunnan sairastelua ja paljon muuta kiirettä, oli vastaanotto projektia kohtaan kuitenkin myönteinen ja tuloksia saatiin aikaan. Tärkeimmät tulokset näkyvät toivottavasti 10-20 vuoden päästä, kun Nukarin päiväkodin lapset ovat kasvaneet aikuisiksi, ja liikunta on tärkeä osa heidän elämäänsä päiväkodissa saadun hyvän pohjan ansiosta.

Lähteet

Painetut lähteet

- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö, M. & Aerila, J. (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö. 85-98.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Oulu: Fitra.
- Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimus - Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus. 214-230.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S., & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 25-30.
- Munter, H. & Siren-Tiusanen, H. 1999. Osallistuva kvalitatiivinen lähestymistapa kolmea vuotta nuorempien lasten päivähoidon tukemisessa. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: PS-viestintä Oy. 177-193.
- Mäkinen, T. 1999. Alle kolmivuotiaiden lasten päivähoidon sisäinen kehittäminen. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: PS-viestintä Oy. 295-321.
- 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 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus.
- Paakkinen, A. 2012. 3-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala E. & Turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-150.
- Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: PS-viestintä Oy. 26-51.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 32-41.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus.

Sähköiset lähteet

- Kuula, A. 2006. Toimintatutkimus. Kokonaisuudesta Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 6.8.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html
- OKM 2016a. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tiedotteet. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 30.10.2016. http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html?lang=fi
- OKM 2016b. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Pirnes, K. 2010. Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.8.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22977/URN:NBN:fi:jyu-201002221269.pdf?sequence=1>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Havainnointi. Viitattu 27.8.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Haastattelu. Viitattu 27.8.2006. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Analyysin ja tulkitsemisen suhteesta. Viitattu 6.8.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_1.html
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Tutkimusartikkeli. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto & LIKES tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Vaara, I. 2017. 3-vuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus kotona - vanhempien arvioimana ja objektiivisesti mitattuna. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.7.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/53220/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201703081602.pdf?sequence=1>
- Valo 2017. Sport.fi. Varhaiskasvatus. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelma; Ilo kasvaa liikkuen. Ohjelman kuvaus. Viitattu 21.1.2017. <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma-ilo-kasvaa-liikkuen/ohjelman-kuvaus>

Kuviot

Kuvio 1: Toimintatutkimuksen sykli	18
Kuvio 2: Päiväkodin pikkumetsä.....	23
Kuvio 3: Kivipolku vessaan	25

Liitteet

Liite 1: Kehittämiskohteen täsmentäminen -lomake	38
Liite 2: Pienet askeleet -lomake	39
Liite 3: Henkilökunnan kyselylomake.....	41
Liite 4: Tutkimuslupa.....	42

Liite 1: Kehittämiskohteen täsmentäminen -lomake



Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin!

Kehittämiskohteen täsmentäminen

Yksikön nimi/Paikkakunta:	
Kehittämiskohteenne:	
Aikataulu kehittämiskohteen toteuttamiseksi:	
Nykytilan kuvaus: Minkälainen on nykytilanne kehittämiskohteenne osalta? Miten nykyään toimitte? Kuvatkaa, lähtötilanne mahdollisimman konkreettisesti.	Tavoitetilan kuvaus: Mikä on tavoitteenne kehittämiskohteeseen liittyen? Kuvatkaa lopputilanne, kun olette saavuttaneet tavoitteenne? Miltä toimintanne näyttää, kun tavoite on saavutettu?

Lähde: VKK-Metro Snadit stepit -lomake.

Liite 2: Pienet askeleet -lomake



Kehittämistyökalu 2: pienin askelin -lomake, Suunnittele - Tee - Arvioi - Paranna
(yhden kehittämisaskleen suunnittelu, toteuttaminen, arviointi ja parantaminen)

Varhaiskasvat usyksikkö/ paikkakunta:

Kehittämiskohteenne (mihin kehittämis kohteeseen tämä askel liittyy)		Tämän kehittämis askleen/ lomakkeen nro:
--	--	--

1. Suunnitelkaa kehittämisaskel:

Tehkää yksityiskohtainen ja konkreettinen suunnitelma yhdestä kehittämisaskelista. Mitä aiotte kokeilla? Mikä on lähtötilanne ennen muutosta muutoksen kohteena olevan asian suhteen? Mitä tavoittelette? Miten muutos toteutetaan?

Kehittämisaskel, pieni askel:	
Lähtötilanne (kuvatkaa tilanne ennen kehittämisaskelta, alkumittaukset):	Tavoitetila (kuvatkaa, miten asiat ovat, kun tämä askel on toteutettu, mitä tuloksia haluatte saada aikaan):
Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä (mitä tehdään, miten tehdään, kuka tekee, milloin):	
Milloin arvioimme suunnitelmamme toteutumista (eli milloin käymme läpi kohdat 3. ja 4.):	



2. Toteuttakaa suunnitelmanne kehittämisaskel

3. Arvioikaa, miten suunnitelmanne toteutui:

Kuvatkaa suunnitelman toteuttamisen jälkeen, **toteutuiko suunnitelmanne**, niin kuin olitte **ajatelleet**. Teittekö kaiken niin kuin suunnittelitte? Mitä tapahtui? Kuvatkaa myös mahdollisia vaikeuksia, ongelmia ja odottamattomiakin vaikutuksia.

Kuvatkaa tulokset / muutokset mittareita käyttäen (tämän askeleen **oppumittaukset**). Verratkaa tuloksia lähtötilanteeseen ja tavoitetilaaanne. Saavutitteko tavoittilän? Mikä onnistui ja mikä mahdollisesti ei onnistunut? Mitä opitte? Oliko muutos parannus?

Yhteenveto askeleen tuottamista tuloksista ja muutoksista:

4. Pohtikaa tarvittavia parannuksia ja aloittakaa seuraavan askeleen suunnittelu:

Mitä johtopäätöksiä teette? Mitä muutoksia toimintaan vielä pitää tehdä tekemästänne kokeilusta saadun tiedon perusteella? Mitä kokeillette seuraavaksi?

Johtopäätöksemme:
Mitä kokeilemme seuraavaksi? Miten ja tkamme tästä?

Liite 4: Tutkimuslupa

NURMIJÄRVEN KUNTA Sivistystoimi Varhaiskasvatuspäällikkö	PÄÄTÖS 7.3.2017	§ 7
Asia	Tutkimuslupa / Krista Matkainen	
Selostus	Krista Matkainen opiskelee sosionomiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa. Hän anoo tutkimuslupaa tutkiakseen Liikunnan lisäämistä arjessa Nukarin päiväkodissa.	
Päätös	Päätän myöntää Krista Matkaiselle tutkimusluvan sillä edellytyksellä, että noudattaa tutkimuksen laadinnassa tiettyjä ja selassapitoa sääntöjä. Lisäksi edellytän, että toimittaa valmiin tutkimuksen allekirjoitaneella. Litteenä oleva valjokasitumus tulee palauttaa allekirjoitettuna osittote- seer: Kunnanvirasto Varhaiskasvatus / Leena Laine PL 37 (Keskustie 2 B) 01900 Nurmijärvi.	
Allekirjoitus	 Mari Käyhkö vs. varhaiskasvatuspäällikkö	
Päätöksen nähtäväksi asettaminen	7.3.2017	
OIKAISUVAATIMUS	Päätöksen tyymään voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen, joka on toimittava sivistyslau- kumalle 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, jo- hon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvolluuteen tai etuun päätös välittömästi vaikut- taa (asiainosasto) sekä kunnan jäsen.	
OHJEET	Oikaisuvaatimuskirjeelmä Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti ja siinä on ilmoitettava: 1. vahtajan nimi, ammatit ja postiosoite (asiamiehen osalta vastaavasti tiedot); 2. päätös, johon haetaan muutosta; 3. mistä osin päätökseen haetaan muutosta ja muutos, jota siihen haetaan tehtäväksi; sekä 4. muutusuvaatimuksen perustat. Kirjeelmä on vaadittuun tekijän itsensä tai hänen valtuuttamansa asiamiehen allekirjoitettuna ja si- hen on liitetty päätös, johon haetaan muutosta sekä selvitys siitä, mistä perusteista oikaisuvaat- imuksen/valituksen tekeminen sika seuran osalta todellin mukaisesti lausuaan. Oikaisuvaatimustaika Oikaisuvaatimus- ja valitustaika lausuaan tiedoksisaannista. Asiamiehelle (sn, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvolluuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa) lähetetään päätöksiä koskeva pöytäkirjanote erikseen tiedoksi kirjeellä. Asiamiehen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kulu- tu kirjeen lähetämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on saatettu yleisesti nähtävillä. Oikaisuvaatimuksen toimittaminen muutoksenhakuviranomaiselle Oikaisuvaatimuskirjeelmä on muutoksenhakijan itsensä tai hänen valtuuttamansa asiamiehen toimi- tettava tiedoksi postilla lähetettävä oikaisuvaatimusviranomaisen kirjaimoon ennen oikaisuvaat- imustajan päättymistä. Oikaisuvaatimusviranomaisen osoite ja postiosoite: Nurmijärven sivistyslautakunta Katuosoite: Keskustie 2B, 01900 Nurmijärvi Postiosoite: PL 37, 01901 Nurmijärvi	
JAKELU	hakija pohvelupäällikkö	