

# FYYSISESTI AKTIIVINEN, HYVINVOIVA LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntasuunnitelman kehittäminen varhais-  
kasvattajan työvälineeksi

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosionomi YAMK  
Lasten ja nuorten hyvinvoinnin  
edistäminen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2018  
Leena Korhonen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosionomi YAMK, Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen

KORHONEN, LEENA:

FYYSISESTI AKTIIVINEN,  
HYVINVOIVA LAPSI  
VARHAISKASVATUKSESSA  
Liikuntasuunnitelman kehittäminen  
varhaiskasvattajan työvälineeksi

106 sivua, 49 liitesivua

Syksy 2018

TIIVISTELMÄ

---

Tämä tutkimuksellinen kehittämishanke toteutettiin Hyvinkään varhaiskasvatuspalveluihin. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli edistää, tukea ja vahvistaa kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja samalla lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuspäivän aikana. Kehittämishankkeen kehittämistehtävänä oli selvittää, mitä osa-alueita pitää huomioida varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitelmassa. Hankkeen tavoitteena oli laatia liikunnan suunnitelma varhaiskasvattajan työvälineeksi liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arvioimiseen.

Kehittämishanke toteutettiin toimintatutkimuksena. Tutkimusaineisto koostui primääristä ja sekundaarisesta aineistosta. Primääriaineisto hankittiin hankkeen toimijaryhmän kehittämistapaamisissa aivoriihimenetelmällä ja dokumentoidulla keskustelulla. Sekundaariaineisto muodostui varhaiskasvatusta määräävistä ja ohjaavista asiakirjoista ja varhaisvuosien liikuntaa koskevista tutkimuksista. Aineistoja analysoitiin koko tutkimusprosessin ajan sisällöllisen analyysin keinoin.

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi liikuntasuunnitelma varhaiskasvattajan työvälineeksi. Liikuntasuunnitelma luotiin Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuspalveluihin ja osa aineistoa oli sidoksissa kyseisen kaupungin varhaiskasvatuspalveluihin. Osa aineistosta oli kansainvälistä tutkimusaineistoa ja valtakunnallista varhaiskasvatusta koskevaa aineistoa. Kaupunkikohtaisia tekijöitä muuttamalla liikuntasuunnitelmaa voidaan hyödyntää muidenkin kaupunkien varhaiskasvatuspalveluissa.

Avainsanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, toimintakulttuuri, osallisuus, liikuntakasvatus

Lahti University of Applied Sciences  
Master's Degree Programme in Promoting Welfare of Children and Young  
People

KORHONEN, LEENA:

PHYSICALLY ACTIVE, WELL-  
BEING CHILD IN EARLY  
CHILDHOOD EDUCATION  
Creating a physical activity plan to be  
used as an educator's tool

106 pages, 49 pages of appendices

Autumn 2018

ABSTRACT

---

The target organization of this research-based developmental project was early childhood education services of Hyvinkää. The aim of the development project was to advance, support and enhance municipality's early childhood education and at the same time increase child's physical activity during the pre-school day. The research mission of development project was to identify the sectors that should be noticed at physical activity plan for early childhood education. The purpose of the project was to form an educator's tool that could be used for planning, implementation and evaluation of physical education.

Developmental project was put into practice as an action research. The research material was formed from primary and secondary material. Primary material was collected from projects actor group development meetings with brainstorming and documented conversations. Secondary material was formed from directive and guiding documents of early childhood education and from researches concerning physical education at early childhood. The research material was analyzed during the whole process by using content analysis method.

The physical activity plan is based on the results from the development project. Physical activity plan was created for early childhood education services of Hyvinkää and a part of the material is bound to it. Part of the material is international research material and national early childhood education material. The physical activity plan can be modified to be used in other municipalities by altering city -specific factors.

Key words: early childhood education, physical activity, action culture, participation, physical education

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Kehittämishankkeen tausta	3
2.2	Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite	6
2.3	Kehittämishankkeen kohdeorganisaatio	7
3	LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MOTORINEN KEHITYS VARHAISLAPSUUDESSA	9
3.1	Fyysinen aktiivisuus	9
3.2	Motorinen kehitys	14
3.3	Motoriset perustaidot ja näiden kehittyminen	17
3.4	Havaintomotoriset taidot ja taitojen kehittyminen	20
4	VARHAISKASVATTAJA LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJANA	24
4.1	Lapsen fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa	24
4.2	Lapsen osallisuutta tukeva toimintakulttuuri varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa	27
4.3	Liikuntasuunnitelma liikuntakasvatuksen tukena	33
5	KEHITTÄMISMENETELMÄT	35
5.1	Laadullinen tutkimus	35
5.2	Toimintatutkimus	36
5.3	Tiedonkeruumenetelmät	39
5.4	Aineiston analyysimenetelmät	44
6	HANKKEEN TOTEUTTAMINEN	48
6.1	Kehittämishankkeen aineisto ja aineiston analysointi	48
6.2	Kehittämishankkeen eteneminen	52
6.3	Tulokset	64
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	70
8	POHDINTA	85
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	85
8.2	Kehittämishankkeen arviointi	86
8.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset	92

LÄHTEET

94

LIITTEET

107

## 1 JOHDANTO

Lasten fyysinen passiivisuus on herättänyt huolta yhteiskunnallisesti. Vain noin 10-20% lapsista liikkuu terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi. Liikunnallinen lapsuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ja vähentää useiden sairauksien riskitekijöitä aikuisuudessa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6,13). Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen pitäisi innostus liikkumiseen saada jo lapsena. Monipuolinen, leikinomainen liikkuminen, joka kuuluu lapsen perusarkeen, on tärkeää, sillä liian vakavamielinen harjoittelu saa osan lapsista lopettamaan liikuntaharrastuksen ja liikunta arjessakin jää vähäisemmäksi. Lisäksi monet lasten liikuntaharrastukset ovat kalliita. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 294.)

Liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta pitäisi saada lisää perusarkeen niihin ympäristöihin, joissa lapset ovat. Näissä toimintaympäristöissä pitäisi olla asenne, että liikunnallista arkea halutaan mahdollistaa. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 195-196.) Liikunnalla osana varhaiskasvatuksen perusarjen käytäntöjä, liikunnallinen elämäntapa voidaan juurruttaa osaksi lapsen elämää (Salasuo 2015, 497). Jos lapset eivät liiku tarpeeksi, seurauksena nähdään olevan kansanterveydellisiä ongelmia (Rantala, 2015, 92).

Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lapsen päivittäisen liikunnan lisäämisessä (Soini 2015, 71-72). Varhaiskasvatuksessa lapsen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrä jää usein kuitenkin vähäiseksi (Soini 2015, 65; Reunamo & Hausalo 2014, 146). Kasvattajat voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen tai passiivisuuteen merkittävästi, esimerkiksi kehittämällä toimintakulttuuria liikuntamyönteisemmäksi vähentämällä turhia liikuntaa rajoittavia sääntöjä (Sääkslahti 2015, 171; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474), tukemalla lapsen osallisuutta liikuntakasvatuksessa (Berg & Pasanen 2015, 500-501), lisäämällä ulkotoiminnan määrää (Reunamo & Pölkki 2014, 125) ja tukemalla lapsen omaehtoista liikkumista (Sääkslahti 2015, 133).

Lapsen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä lapsen motoristen taitojen kehittämiseen (Sääkslahti 2005, 88-89). Hyvät motoriset taidot tukevat ihmisen itsenäistä selviytymistä perusarjessa tarvittavista taidoista, ovat yhteydessä aikuisiän liikunnalliseen elämäntapaan (Iivonen, Laukkanen, Haapanen & Reunamo 2016, 34) ja akateemisten taitojen oppimiseen (Reunamo & Hausalo 2014, 147) sekä tukevat lapsen sosioemotionaalista kehitystä (Numminen 2005, 176). Motoristen taitojen harjoittelun merkitys varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa onkin tärkeää (Iivonen ym. 2016, 34).

Tämä opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämishankkeena Hyvinkään varhaiskasvatukseen. Hankkeen tarkoitus on edistää hyvinkääläistä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Hankkeella pyritään saamaan muutosta liikuntakasvatuksen toimintakulttuuriin, jotta lapsen fyysinen aktiivisuus päivittäin lisääntyy. Hankkeen tavoitteena on luoda liikuntasuunnitelma varhaiskasvatukseen. Kehittämistehtävänä on selvittää, mistä osa-alueista kattava liikuntasuunnitelma muodostuu. Hankkeella pyritään edistämään lapsen hyvinvointia fyysistä aktiivisuutta lisäämällä.

Raportissa esitellään ensin hankkeen lähtökohdat ja tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Tutkimuksen tuotoksena laadittu liikuntasuunnitelma nojaa vahvasti työn teoreettiseen taustaan. Liikuntasuunnitelma koostuu pääasiassa lapsen fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen teoriasta ja kirjallisuudesta, joten tämän vuoksi raportin kappale lapsen fyysinen aktiivisuus ja motorinen kehitys varhaislapsuudessa on laaja myös tässä raportissa. Kappaleen laajuuteen vaikuttaa myös se, että lasten fyysinen aktiivisuus ja motorinen kehitys puhututtavat laajalti myös kansainvälisesti ja aiheesta on tehty lukuisia tutkimuksia kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Tämän jälkeen raportissa avataan työssä käytettyjä aineiston hankinta- ja analysointimenetelmiä. Tämän jälkeen esitellään hankkeen eteneminen ja johtopäätökset, jossa esitellään tutkimuksen päätuloksena syntyneen liikuntasuunnitelman rakenne. Raportin lopuksi pohdinta-kappaleessa arvioidaan tutkimuksen onnistumista, eettisyyttä ja luotettavuutta ja esitellään jatkokehittämisehdotuksia ja pohditaan liikuntasuunnitelman hyödynnettävyyttä.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämishankkeen tausta

Varhaiskasvatuksen päätehtävänä on yhdessä vanhempien kanssa tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Varhaiskasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista lapsen pedagogista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Varhaiskasvatus on tarkoitettu pääasiassa alle kouluikäisille lapsille, mutta erityisestä syystä myös tätä vanhemmille. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 1§, 2§.) Varhaiskasvatus kuuluu koulutusjärjestelmään (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Varhaiskasvatusta annetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 1§).

Varhaiskasvatuksessa tulee tarjota lapselle mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen päivittäin ja välttämällä pitkiä paikallaanolojaksoja. Lisäksi varhaiskasvatuksessa luodaan yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa pohja lasten terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta edistävällä elämäntavalle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14, 31, 46). Lapsen oikeutta liikkua ja mahdollisuutta olla fyysisesti aktiivinen ohjataan erilaisin asiakirjoin ja lain. Esimerkiksi varhaiskasvatuslaissa (580/2015, 2a§) määrätään, että varhaiskasvatuksessa tulee tukea ja edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia hänen iälleen ja kehitystasolleen sopivoin keinoin. Liikuntakasvatukseen tulee myös olla monipuolista pedagogista toimintaa, jossa huomioidaan myönteiset oppimiskokemukset.

Lapsen oikeutta liikkua huomioidaan myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa (60/1991). Esimerkiksi lapsen etu pitää huomioida häntä koskevissa toimitissa (artikla 3), jokainen lapsi on erilainen mutta silti yhdenvertainen (artikla 2), aikuisten velvollisuus on tukea lasta hänen kasvussaan ja kehityksessään terveys ja hyvinvointi huomioiden (artikla 6), lapsen osallisuus tulee huomioida (artikla 12) sekä lapsen terveiden elämäntapojen kehittymistä tulee edistää ja tukea (artikla 24) (YK:n lapsen oikeuksien sopimus 1991).

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä varhaislapsuudessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6). Liikunnallisella elämäntavalla nähdään olevan monia yhteyksiä ihmisen fyysiseen terveyteen (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12). Varhaisvuosien liikuntakasvatukseen panostamalla voidaan vaikuttaa ihmisten myöhempään terveyteen ja hyvinvointiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13). Fyysinen aktiivisuus lapsuus- ja nuoruusiässä esimerkiksi ennalta ehkäisee useiden eri kroonisten sairauksien puhkeamista aikuis- tai vanhuusiässä, vähentämällä tuki- ja liikuntaelinsairauksia, tukemalla tunne-elämää, vähentämällä riskiä häiriökäyttäytymiseen sekä pienentämällä aikuisiän ylipainon riskiä (Kujala 2011). Nupposen ym. (1998) mukaan arkiliikunnan määrä on kuitenkin vähentynyt. Esimerkiksi ala-kouluikäisistä lapsista passiivisia oli vuonna 1998 tehdyn tutkimuksen mukaan 10-15 % ja yläkouluikäisistä lapsista 15-25%. (Heinonen & Kujala 2001, 647-652.)

Hyvinkään varhaiskasvatuspalveluihin on laadittu liikunnan vuosisuunnitelma vuonna 2009. Tämä suunnitelma ei ole enää ajantasainen. Lokakuussa 2016 valmistui opetushallituksen laatima varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuspalveluissa alettiin tämän pohjalta uudistaa kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa, ja se otettiin käyttöön 1.8.2017 (Peltonen-Hietämäki 2016). Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi kesällä 2016 myös uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle. Tämä korvaa aiemman Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005).

Näiden asiakirjojen muutoksen vuoksi haluttiin uusia myös kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma. Suunnitelman haluttiin tukevan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria muutokseen, jossa tavoitteena olisi lasten osallisuutta vahvistava ja arkiliikunnan merkitystä korostava liikuntakasvatus aikuisjohtoisen tuokioperusteisen liikuntakasvatuksen sijaan. Uusi liikuntasuunnitelma haluttiin laatia uuden kuntavasun liitteeksi tukemaan osaltaan liikunnallista elämäntapaa hyvinkääläisten lasten elämässä. (Peltonen-Hietämäki 2016.)

Hyvinkäällä haluttiin selvittää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tilaa ennen liikuntasuunnitelman laatimista. Ajatuksena oli, että ensin kartoitettaisiin liikuntakasvatuksen tilaa, minkä jälkeen vuonna 2009 valmistunutta liikuntasuunnitelmaa joko päivitetäisiin tai laadittaisiin kokonaan uusi. (Palosaari 2016.) Esiselvityksen teki Hyvinkään varhaiskasvatuksen työntekijä Sanna Haapsaari. Hän teki koko kaupungin varhaiskasvatushenkilöstölle osoitetun kyselytutkimuksen, jossa selvitettiin kuinka liikuntakasvatusta Hyvinkään varhaiskasvatuksessa tulisi kehittää. Lisäksi Haapsaari teki pro seminaari -tutkielmanaan selvityksen siitä, miten Hyvinkäällä lapsen osallisuus liikuntakasvatuksessa mahdollistuu, haastatteleamalla seitsemän kaupungin lastentarhanopettajaa. Koska nämä tutkimukset valmistuivat touku-kuussa 2017, ja liikuntasuunnitelmani kehittämisprosessi oli siinä vaiheessa jo pitkällä, käsitelin tutkimukseni aineiston analysointivaiheessa minulle ennalta toimitettuja tuloksia ja johtopäätöksiä keväällä 2017.

Hyvinkäällä yläkoulujen terveydenhoitajat ja liikunnan opettajat ovat tuoneet esille, että yläkouluun tulee paljon oppilaita, joiden fyysinen kunto on huono ja motoriset perustaidot harjaantumattomat (Palosaari, 2016). Myös valtakunnallisesti ollaan huolissaan siitä, että lasten harrastukset ja arki ovat muuttuneet passiivisemmiksi (Kalaja, Jaakkola & Liukkonen 2009, 37). Lapsen motoristen perustaitojen tulisi vakiintua ennen kouluikää (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 241). Hyvillä motorisilla taidoilla lapsuudessa on yhteys myös fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa (Kalaja ym. 2009, 37). Hyvinkään varhaiskasvatuksessa on paljon materiaalia lasten liikunnasta ja henkilökuntaa on koulutettu asian tiimoilta. On kuitenkin huomattu, että liikuntakasvatus näyttäytyy hyvin eri tavoin eri yksiköissä. Liikuntasuunnitelma haluttiin uudistaa, jotta liikuntakasvatuksen erot eri yksiköissä lievenisivät. (Peltonen-Hietamäki 2016.)

Tarvetta liikuntasuunnitelmalle lisää se, että varhaiskasvatuksen piirissä oli valtakunnallisesti 243 946 lasta vuonna 2016. Tämä tarkoittaa noin 68% varhaiskasvatusikäisistä lapsista. (Säkkinen & Kuoppala 2017.) Hyvinkääläisistä 1-6-vuotiaista lapsista varhaiskasvatuspalvelujen piirissä oli yli 70 % vuonna 2016 (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-

2021, 15). Suurin osa lapsista viettääkin paljon valveillaoloaikaa varhaiskasvatuspalvelujen parissa, joten fyysisen aktiivisuuden mahdollisuutta ja liikuntaa kannattaa lisätä päivähoitossa. Lapset liikkuvat fyysisesti reippaasti vain noin 10% päiväkotipäivästä (Reunamo & Hausalo 2014, 147). Kyhälän, Reunamon ja Ruismäen (2012, 247) mukaan liikuntaa, etenkin vapaan leikin aikana, kannattaisi lisätä päivähoitopäivän aikana.

## 2.2 Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite

Uuden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan varhaiskasvatuskäisen lapsen tulisi liikkua päivittäin 3 h, josta 1 h olisi vauhdikasta ja kuormittavaa liikuntaa ja 2 h kevyempää liikuntaa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8). Suositusten mukainen määrä fyysistä aktiivisuutta tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Noin 12 % kolmevuotiaista lapsista liikkuu liian vähän terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta (Mäki 2012, 104). Hyvinkäällä koetaan lasten ja nuorten liikkuminen liian vähäiseksi. Harrastusmahdollisuuksia on, mutta ne ovat osalle liian kalliita. Hyvinkäällä nuorten ylipaino ja lapsuusiän diabetes on lisääntynyt. Hyvinkäällä jo viidesosa yläkouluikäisistä on ylipainoisia. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2021, 32-33).

Kehittämishankkeeni tarkoituksena on edistää, tukea ja vahvistaa Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Hankkeen avulla lisätään päiväkodeissa tapahtuvaa arkiliikuntaa ja perusmotoristen taitojen harjoittamista arjen lomassa. Hankkeella pyritään kehittämään varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria liikuntaa mahdollistavammaksi sekä lapsen osallisuutta liikuntakasvatuksessa huomioivammaksi.

Runsaalla liikkumisella nähdään olevan yhteys lapsen oppimiseen; fyysinen aktiivisuus piristää, auttaa keskittymään ja lisää lapsen sitoutuneisuutta (Haapala ym. 2016, 15). Perusteellisesti laaditulla liikunnanvuosisuunnitelmalla voidaan taata monipuolinen liikuntakasvatus ja lisätä lapsen liikunnan määrää päivän aikana (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29-30).

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena on laatia liikunnan vuosisuunnitelma Hyvinkään kaupungin uuden varhaiskasvatussuunnitelman liitteeksi, ja tämän avulla edistää liikuntakasvatusta ja tukea kasvattajia mahdollistamaan lapsen liikunnan lisääminen perus arjessa. Suunnitelman avulla edistetään lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistetaan lapsen osallisuutta. Suunnitelma ohjaa kasvattajia huomioimaan perusmotoriset taidot ja lapsen osallisuus, kun suunnitellaan oppimisympäristöjä ja liikuntatuokioita.

### 2.3 Kehittämishankkeen kohdeorganisaatio

Kehittämishankkeen kohdeorganisaatio on Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuspalvelut. Kaupungin varhaiskasvatuspalveluihin kuuluu päivähoito päiväkodissa tai perhepäivähoidossa, esiopetus ja avoimen toiminnan varhaiskasvatus kerhoineen ja avoimine varhaiskasvatuksineen (Hyvinkää 2017). Näiden palvelujen piirissä oli alle kouluikäisistä lapsista yli 70% vuonna 2016. Varhaiskasvatukseen osallistujista 85-87% on kunnallisessa varhaiskasvatuksessa. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2021, 15, 21.)

Hyvinkään varhaiskasvatusta ohjaa Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma (2017). Varhaiskasvatussuunnitelma on kunnallisen ja yksityisen varhaiskasvatuksen kaikkien yksiköiden yhteinen asiakirja (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 2). Päivähoitoyksiköitä kaupungissa on 14 (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2021, 20). Kunnallisia päiväkoteja on 22, joista yksi tarjoaa ympärivuorokautista ja yksi ilta-aikaankin hoitoa ja varhaiskasvatusta. Lisäksi varhaiskasvatusta tarjotaan koulutuvassa, jossa on tarjolla 5-8-vuotiaiden lasten yhteisopetusta koulun yhteydessä (Hyvinkää 2017). Esiopetusta tarjotaan päiväkodeissa ja kolmessa koulujen yhteydessä olevassa ryhmässä sekä ostopalveluna yksityisissä päiväkodeissa. Avointa varhaiskasvatusta tarjotaan kuudessa päiväkodin yhteydessä toimivassa kerhossa ja kahdessa avoimessa päiväkodissa. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2021, 20-21).

Hyvinkään varhaiskasvatuksessa painotetaan sitä, että lapsi toimii aktiivisesti omassa yhteisössään ja kokee olevansa osallinen (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 7). Varhaiskasvatuksen yhtenä päätehtävistä onkin lisätä lapsen osallisuutta. Lapsen mielipiteitä pitää kuulla kaikissa kunnan palveluissa. Osallisuutta vahvistetaan erityisesti lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaprosessissa. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2021, 8-9.) Pääarvoina on lapsen etu, lapsen hyvinvoinnin tukeminen, lapsen mielipiteen huomioiminen ja tasa-arvo (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 7).

Hyvinkään varhaiskasvatuksessa kehitetään jatkuvasti oppimisympäristöjä. Näiden avulla on tarkoitus edistää esimerkiksi lapsen kielellistä kehitystä, leikkiä, fyysistä aktiivisuutta sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Hyvinkään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa tavoitteena on hyödyntää luontoa ja lähiliikuntapaikkoja sekä urheiluseurojen kanssa tehtävää yhteistyötä. Tavoitteena on tukea lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista yhdessä vanhempien kanssa. Lasten innostaminen liikkumaan monipuolisesti nähdään tärkeänä. Varhaiskasvatuksen ammattilaisen tehtävänä on esimerkiksi kehittää toimintakulttuuria. Hän esimerkiksi pohtii toimintakulttuurin vaikutuksia ja tunnistaa ja korjaa sen ei-toivottuja-piirteitä. Hänen tehtävänä on rakentaa yhdessä lasten kanssa oppimisympäristöjä ja huomioida lapsen mielenkiinnon kohteet. (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 11-12, 17-18, 31-32.)

### 3 LAPSEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MOTORINEN KEHITYS VARHAISLAPSUUDESSA

#### 3.1 Fyysinen aktiivisuus

Varhaiskasvatusikäisen lapsen tulisi liikkua päivittäin 3 tuntia. Tavoitteena on, että lapsi liikkuu tämän ajan päivähoidon aikana, mutta että myös vanhemmat innostuisivat liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 8-10.) Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on yhdessä vanhempien kanssa luoda pohja lapsen liikunnalliselle ja fyysistä aktiivisuutta arvostavalle elämäntavalle. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Ideana on, että lapsen varhaiskasvatuspäivä sisältää sekä ohjattua että vapaata liikkumista sisä- ja ulkotiloissa siten, että fyysinen aktiivisuus nivoutuu luontevaksi osaksi lapsen päivää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Dwyerin, Baurin ja Hardyn (2009) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus tarkoittaa usein vauhdikkaita leikkejä (Haapala ym. 2016, 12). Fyysinen aktiivisuus jaetaan erittäin kevyeen, kevyeen, reippaaseen ja vauhdikkaaseen ja voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkkeinä: erittäin kevyttä toimintaa on hiekkalaatikolla leikki, kevyttä keinuminen, reippasta fyysistä aktiivisuutta potkulautailu ja vauhdikasta ja voimakasta fyysistä aktiivisuutta trampoliinilla hyppiminen (TAULUKKO 1). (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15.) Liikunta ja vauhdikkaat leikit tukevat lapsen tervettä fyysistä kasvua ja kehitystä (Mäki 2010, 104). Poitrasin ym. (2016) mukaan runsas kevyt fyysinen aktiivisuus, vähäinen määrä pitkään kestäviä fyysisen passiivisuuden jaksoja sekä useita jaksoja kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta sisältävä toiminta tukee lapsen kasvua ja kehitystä.

TAULUKKO 1. Lapsen fyysisen aktiivisuuden tasot (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15)

Erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus	Kevyt fyysinen aktiivisuus	Reipas fyysinen aktiivisuus	Vauhdikas ja voimakkaasti kuormitettava fyysinen aktiivisuus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hiekkalaatikolla leikkiminen</li> <li>• paikallaan istuminen</li> <li>• paikallaan lueskelu, piirtäminen, askartelu</li> <li>• ruutuaika (television katselu, älylaitteilla pelaaminen)</li> <li>• leikki pienillä esineillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keinuminen</li> <li>• hidas kävely</li> <li>• pukeminen</li> <li>• rauhalliset, hidastempoiset liikuntaleikit</li> <li>• pallottelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potkulautailu</li> <li>• pyöräily</li> <li>• pallopelit</li> <li>• isolla lapiolla lapiointi</li> <li>• reipas kävely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trampoliinilla hypeminen</li> <li>• kovaa juokseminen</li> <li>• ison kuormurin työntäminen</li> <li>• mäen/portaiden kiipeäminen</li> <li>• paini/nujuaminen</li> <li>• hiihtäminen</li> </ul>

Useiden tutkimusten (Timmons ym. 2012; Tremblay ym. 2011) mukaan runsas fyysinen aktiivisuus pienentää alle 5-vuotiaiden painoindeksiä sekä kehon rasvapitoisuutta (Haapala ym. 2016, 13-14). Vauhdikkaalla liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella nähdään olevan yhteys myös sydänterveysteen myöhemmissä elämänvaiheissa. Fyysinen passiivisuus lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä jo 3-4-vuotiailla lapsilla. (Sääkslahti 2005, 97.) Lihavuus alkaa kehittyä jo 3-8-ikävuoden tienoilla (Mäki & Laatikainen 2010, 54). Fyysinen passiivisuus lisää lapsen ylipainon mahdollisuutta, erityisesti 3-7-vuotiailla tytöillä (Sääkslahti 2005, 98). Lapsuusiän lihavuuden nähdään liittyvän aikuisiän lihavuuteen ja olevan yhteydessä aikuisiän sairastavuuteen ja ylipainoon. Ylipainon nähdään olevan yhteydessä useisiin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, tyyppin 2 diabetekseen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (Mäki & Laatikainen 2010, 54, 65). Kautiaisen ym. (2010) mukaan kolmevuotiaista 1-3%, viisivuotiaista 10-18% ja seitsemänvuotiaista 16-17 % on ylipainoisia (Sääkslahti 2015, 30).

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen luuston mineraalitiheyteen ja luuntiheyteen (Poitras ym. 2016). Luusto tarvitsee kehittyäkseen tärähdyk-

siä ja painetta. Luuston kehittymisen kannalta 1-2-vuotiaiden lasten kohdalla tulisi tukea monipuolista ja itsenäistä liikkumista ja välttää yhtäjaksoista paikallaan oloa hereillä oltaessa. 3-5-vuotiaiden lasten kohdalla kannattaa tukea hyppyharjoituksia, esimerkiksi trampoliinilla, yhdellä jalalla ja tasajaloin. Lisäksi tärkeää olisi innostaa lapsia pelaamaan pallopelejä ja tekemään painiharjoituksia. Kaatumiset kohtuullisessa määrin kuuluvat lapsen kehitykseen ja vahvistavat myös luustoa, kunhan alla ei ole teräviä tai kovia esineitä. Esimerkiksi hiihto, luistelu ja pyöräily ovat hyviä liikunta- muotoja. Esikoululaisten itsenäiseen liikkumiseen tarvittavat taidot ovat yleensä jo vakiintuneet, joten heidän luuston kehittymisen kannalta on hyvä mahdollistaa taitojen soveltaminen erilaisilla alustoilla ja ympäristöissä. Tasapainotaitonsa kehittymisen kannalta esikoululainen tarvitsee kokeilla tasapainotaitonsa rajoja jatkuvasti. (Sääkslahti 2015, 44-46.)

Fyysisellä aktiivisuudella on yhteys myös lihasten ja fyysisen kunnon kehittymiseen. Ympäristössä, jossa lapsella mahdollistuu runsas fyysinen aktiivisuus, on havaittu lasten kestävyyskunnon ja lihasvoiman lisääntyminen. Lapsi liikkuu usein leikkiessään. Liikkuessaan leikin lomassa lapsen oman kehonsa hahmotus kehittyy ja hän oppii kehonsa rajoja. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 172-173, 181.) Esimerkiksi Tremblayn ym. (2011) mukaan fyysinen passiivisuus ja runsas ruutuaika vähentävät lasten lihaskuntoa ja -kestävyyttä sekä vaikuttavaa nivelten liikkuvuuteen kielteisesti. (Haapala ym. 2016, 15). Runsa ja monipuolinen liikkuminen ja leikkiminen vauvasta seitsemänteen ikävuoteen saakka kasvattaa lapsen sensorista älykkyyttä, johon älyllinen, sosiaalinen ja persoonallisuuden kehitys pohjaa (Ayres 2008, 58).

Vaikka fyysinen aktiivisuus on lapsen kehitykselle hyvin tärkeää, useissa tutkimuksissa (Mäki 2010, 104; Soini ym. 2014, Haapalan ym. 2016, 12 mukaan) on havaittu, että osa varhaiskasvatusikäisistä lapsista liikkuu liian vähän terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta. Varhaiskasvatusikäinen lapsi viettää suurimman osan päivästäan fyysisesti kevyissä touhuissa. Vain noin 10-20 % alle kouluikäisistä liikkuu suositusten mukaisesti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016, 13; Reunamo & Ky-

hämä 2016, 55.) Varhaiskasvatuksessa vietetty aika on pääsääntöisesti fyysisesti passiivista. 3-6-vuotiaiden lasten päivästä vain 10% oli aktiivista (Reunamo & Hausalo 2015, 147).

Suomalaiset 3-7-vuotiaat lapset liikkuvat fyysisesti aktiivisemmin ulko- kuin sisätiloissa (Sääkslahti 2005, 80). Toisaalta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa lasten liikkuminen painottuu juuri ulkoiluun, esimerkiksi päiväkodissa tapahtuvassa fyysisestä aktiivisuudesta melkein 60% tapahtuu ulkona. Perhepäivähoidossa liikkuminen tapahtuu pääasiassa ulkona. (Reunamo & Hausalo 2014, 146.) Vaikka ulkoilussa fyysisen aktiivisuuden nähdään olevan korkeampi kuin sisällä, silti tästäkin ajasta noin puolet on erittäin kevyttä liikkumista ja vain 2% erittäin kuormittavaa liikkumista (Soini 2015, 72). Varhaiskasvatuksessa fyysinen aktiivisuus painottuu usein yhteen kohtaan päivästä, vaikka lapsen vireystilan kannalta fyysistä aktiivisuutta olisi hyvä jakaa pitkin päivää, myös sisällä tapahtuvaan toimintaan liittämällä. (Reunamo & Hausalo 2014, 146-147.)

Runsa liikkuminen ja hyvät liikkumis- ja havaintomotoriset taidot korreloivat usein runsaan fyysisen aktiivisuuden kanssa (Sääkslahti 2005, 89). Varhaiskasvatusikäisistä lapsista pojat liikkuvat usein fyysisesti aktiivisemmin kuin tytöt päivähoitopäivän aikana (Reunamo & Hausalo 2014, 149). Sukupuolten välinen ero fyysisessä aktiivisuudessa korostuu etenkin talvisin, mutta ero tyttöjen poikien fyysisen aktiivisuuden tasojen välillä on merkittävä niin kesä- kuin talvikaudella. (Soini 2015, 63; Reunamo & Pölkki 2014, 130). Toisaalta Sääkslahden (2005, 64) tutkimuksen mukaan erot saattavat olla vain vähäisiä. Varhaiskasvatusikäisillä tytöillä fyysinen aktiivisuus on vähäisempää saman ikäisiin poikiin verrattuna, kun he viettävät aikaa aikuisten kanssa ja ohjatuissa toiminnoissa (Sääkslahti 2005, 88-90; Reunamo & Hausalo 2014, 149). Toisaalta tyttöjen omaehtoinen fyysinen aktiivisuuskin on vähäisempää poikiin nähden (Reunamo & Hausalo 2014, 149). Kuitenkin on hyvä huomata, että osa pojista liikkuu paljon ja osa selvästi vähemmän. Erityisesti ne pojat, joilla on tuen tarvetta karkeamotorisissa taidoissa, liikkuvat vähemmän. (Reunamo & Hausalo 2014, 149.)

Fyysinen aktiivisuus näyttäytyy eri tavoin myös eri-ikäisillä lapsilla. Siispä liikuntaa pitää mahdollistaa heille eri tavoin. Alle yksivuotiaille tulisi antaa mahdollisuuksia itsenäiseen liikkumiseen tukemalla esineiden kurottelua, ryömimistä ja konttaamista (Sääkslahti 2015, 43). Sääkslahden ja Nummisen (2007) mukaan näin vahvistetaan lihaksia, keskivartalon voimaa ja hallintaa. Hyviä keinoja on esimerkiksi houkuttelu liikkumiseen erilaisten virikkeiden avulla sekä sylissä pukeminen (Sääkslahti 2015, 43). 1-2-vuotiaita innostetaan liikkumaan tarjoamalla vaihtelevia ympäristöjä ja tilanteita sekä mahdollistamalla itsenäinen, vapaa liikkuminen (Sääkslahti 2015, 43). Gallahuen, Ozmunin ja Goodwayn (2012, 187-188, 241) mukaan 3-5-vuotiaina lihasvoimaa harjoitellaan leikin lomassa esimerkiksi hyppien, kiipeillen, esineitä kantaen ja itseään kannatellen. Pääpainona tässä iässä on motoriset perustaidot. Esikouluikäisenä motoriset perustaidot tulisi jo osata, joten lihasten kehittymiseen riittää monipuolinen ja runsas liikunta (Sääkslahti 2015, 44), mutta yhä useammalla esikouluikäisellä motoriset perustaidot ovat harjaantumattomat (Gallahue ym. 2012, 241, 272).

Liikunnallinen elämäntavan syntyminen tapahtuu jo lapsuudessa, sillä se on sosiaalisesti periytyvää. Asenteet, arvot ja tavat toteuttaa liikuntaa siirtyvät sukupolvelta toiselle. Tämän vuoksi vanhempien rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemisessa on suuri. Myös vertaisryhmällä on merkitystä lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymiselle. Useimmiten lapsi liikkuu ikätoveriensä kanssa leikkiessään. Useat lajitaidot opitaan myös leikinlomassa. Liikkuminen vertaisryhmässä ja perheen kanssa tukee lapsen sosiaalisia taitoja ja tätä kautta liikunnasta voi tulla osa lapsen identiteettiä. (Salasuo 2015, 495-497.)

Kuitenkin teknologisen muutoksen vuoksi osa lapsen luontaista leikillistä toimintaa, vertaissosiaalista liikuntaleikkiä, on siirtynyt fyysisesti passiivisiin tekemiseen, kuten pelaamiseen tietokoneella. Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden merkitys onkin alkanut etäännyä lapsen arjesta. Ohjattujen liikuntaharrastusten lisäämisellä ei kuitenkaan nähdä olevan merkittävää hyötyä lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, vaan erityisesti huomiota kannattaisi kiinnittää perusarjessa tapahtuvaan liikuntaan: kotona,

päiväkodissa ja omaehtoisesti vertaissuhteissa tehtävään liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. (Salasuo 2015, 497.) Kun lapsi liikkuu yksin, hän on fyysisesti passiivisempi kuin ryhmässä toimiessaan. Ryhmässä leikkiesään lapset luontaisesti innostavat toisiaan liikkumaan enemmän (Reunamo & Hausalo 2014, 155). Lasten fyysistä aktiivisuutta lisää myös se, kun aikuinen innostaa ja kannustaa lasta liikkumaan (Soini 2015, 89).

### 3.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on monimutkainen prosessi, jonka aikana opitaan liikuntataitoja. Tämä prosessi etenee koko eliniän ajan. Nopeinta tämä kehittyminen on kuitenkin lapsuudessa. Motorinen taito on sitä, kun lapsi suorittaa opitun, päämäärähakuisen tai tahdonalaisen liikkeen yhdellä tai useammalla kehonsa osalla. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 186.) Lapsen motorinen kehitys on yksilöllistä, mutta tämä tapahtuu ensi sijassa perimän ja ympäristön vuoropuheluna. Motorisen kehityksen nopeuteen vaikuttaa myös lapsen biologinen ikä sekä fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe. Myös saadulla ravinnolla, unella ja yleisterveydellä on vaikutusta motorisen kehityksen nopeuteen. (Jaakkola 2013, 173-174.) Gallahuen ja Donnellyn (2002, 33-36) mukaan myös lapsen fyysinen aktiivisuus ja elämäntapa vaikuttavat näiden taitojen kehittymiseen.

Lapsen motorinen kehitys kulkee tietyssä järjestyksessä lapsesta riippumatta. Kehitysvaiheet kulkevat perättäisesti ja uuden vaiheen oppiminen vaatii edellisten vaiheiden hallintaa. Jokaisen vaiheen oppiminen on sidoksissa keskushermoston kehittymiseen. Niinpä oppimisprosessiin voidaan vaikuttaa virikkeellisellä ympäristöllä. Motorinen kehitys kulkee suunnittain, alkaen päästä jalkoihin. Tämän hallittuaan suunta kulkee kehon keski-osiin. Tämän jälkeen lapsi voi siirtyä kokonaisvaltaisesta liikkeestä eriytyneeseen liikkeeseen. (Kauranen 2014, 346-347.)

Nämä kehityskaudet kulkevat jaksottaisesti, välillä on hitaampia ja välillä nopeampia kehityskausia. Kehitykseen kuuluu myös nopean kehityksen herkkiä kausia ja kriittisiä häiriöherkkiä kausia. Nopean kehityksen kausilla lapsella on hyvät valmiudet oppia kehityksen kannalta oleellisia motorisia

taitoja. Häiriöherkissä kausissa taas on riski, että lapsen motoriikkaan tulee pysyviä muutoksia ja häiriötä. Jos lapsi ohittaa nopean kehityksen kauden, taidon oppiminen vaatii häneltä enemmän ponnisteluja ja harjoittelua. Perinnöllisyys ja ympäristö vaikuttavat lapsen motoriseen oppimiseen. Varhaisvaiheissa genetiikalla on enemmän merkitystä ja myöhemmin lapsuudessa ympäristön rooli korostuu. Motoriset taidot alkavat kehittyä koikeilun ja motorisen oppimisprosessin avulla. Ympäristöllä ja virikkeellisellä liikuntaympäristöllä on suuri merkitys lapsen motoriseen kehittymiseen. (Kauranen 2014, 347-349.)

Varhaiskasvatusikäisen lapsen motoriseen kehitykseen kuuluu alkeellisten taitojen omaksuminen (1-2 vuotta) ja motoristen perustaitojen oppiminen (3-7 vuotta). Viitteellisesti voidaan ajatella, että lapsen motoriseen kehitykseen kuuluu tiettyjä asioita eri ikävuosina. On kuitenkin huomattava, että nämä ovat vain keskimääräisiä ajatuksia (Kauranen 2014, 349.). Keskimääräisesti lapsen kehitykseen eri ikävuosina kuuluu seuraavia asioita:

1-vuotiaana lapsi harjoittelee kävelyä, joka sujuukin pääasiassa itsenäisesti. Kaatumisia sattuu usein ja kävely on vielä epävarmaa. Lapsi osaa ojentaa tavaroita ja laittaa esineitä laatikkoon. Pinsettiote kolosta onnistuu toisinaan. Lapsi alkaa harjoitella pukemista. (Kauranen 2014, 132-133.) Lapsi ei enää tarvitse käsiä itsensä liikuttamiseen, joten häntä kiinnostaa esineiden kantaminen, työntäminen ja vetäminen. Hän kerää, heittelee ja kasaa tavaroita mielellään. (Sääkslahti 2015, 77.)

2-vuotiaana kävely on alkanut varmentua. Kävely sivulle ja taaksepäin sujuu hetkittäin. Lasta kiinnostaa portaiden nousu (Kauranen 2014, 353) ja tämä kehittää lapsen tasapainotaitoa (Sääkslahti 2015, 77). Portaita kulkiessaan lapsi pitää kaiteesta kiinni ja siirtää takimmaisensa jalan etummaisensa viereen. Juokseminen kiinnostaa, mutta kaatumisia sattuu helposti. Tasajalkaa hyppääminen alkaa sujua kolmannen ikävuoden lähestyessä. (Kauranen 2014, 353; Sääkslahti 2015, 77.) Pallon potkaisu alkaa sujua ja heittäminen tapahtuu molemmilla käsillä (Kauranen 2014, 353).

3-vuotiaana lapsi liikkuu vielä hitaana-  
laisesti ja koordinaatio on puutteel-  
lista. Kävely sujuu eri suuntiin. Yhdellä jalalla seisonta onnistuu. Juoksu-  
asento on vielä pysty eikä kädet liiku vastakkaisesti jalkojen kanssa. Alas-  
päin hyppy onnistuu, mutta jalat eivät jousta alastulossa. (Kauranen 2014,  
353.) Ylöspäin hyppäämistä lapsi harjoittelee kahdella jalalla (Sääkslahti  
2015, 77). Pallonheitto sujuu, mutta kiinniottaminen ja pallon potkaisemi-  
nen tähtäämällä eivät vielä onnistu. Roikkuminen sujuu hetkittäin. Toisten  
liikkeiden hahmottaminen on vielä haastavaa, joten törmäämisiä sattuu  
usein. (Kauranen 2014, 353.) Luistelu- ja hiihtoasento ovat pystyjä ja liike  
kävelevää (Sääkslahti 2015, 78-79).

4-vuotiaana lapsi juoksee suoraan eteenpäin ja nopeat suunnanvaihdok-  
set juostessa alkavat sujua. Ponnistus hypätessä alkaa sujua tehokkaam-  
min. Juostessa hyppääminen onnistuu. Yhdellä kädellä heittäminen pään  
yläpuolelta alkaa sujua, mutta pallon irtoamisaika ei suju vielä vakiintu-  
neesti. Palloa otetaan kiinni, kun kyseessä on iso pallo. Kiipeily erilaisissa  
telineissä alkaa sujua. (Kauranen 2014, 353.) Lapsen motorinen kehitys  
kulkee vauhdikkaasti ja hän hakee innokkaasti harjoitusta näille taidoille.  
Hiihto ja luistelu alkavat sujua paremmin. (Sääkslahti 2015, 77-78.)

5-vuotiaana lapsi alkaa yhdistellä liikkeitä aiempaa paremmin, esimerkiksi  
osaa ylittää matalia esteitä juoksuvauhdissa. Juostessa lapsi pysähtyy  
heittoliikkeeseen. Ponnistusvoima hypätessä on kehittynyt ja lapsi jaksaa  
hypätä pituutta noin metrin. Palloa hän jaksaa heittää noin 5 metriä. Hän  
osaa tähdätä ja heittää palloa noin 3 metrin päähän. Eteenpäin kuper-  
keikka alkaa sujua. (Kauranen 2014, 353.)

6-vuotiaana lapsen motoriset perustaidot alkavat olla hallinnassa ja hän  
nauttii liikuntaleikeistä ja -peleistä isossa ryhmässä. Hiihtäminen, pyöräily,  
luisteleminen ja uiminen ovat lapselle mieleisiä. (Sääkslahti 2015, 83.) Liik-  
keiden yhdistely kehittyi edelleen ja lapsi osaa muuttaa juoksusuuntaa  
merkistä. Lapsi osaa kuljettaa ja potkaista palloa vauhdissa. Painonsiirrot  
eri liikkeissä alkavat sujua. (Kauranen 2014, 354.)

Lapsen motoriseen kehitykseen kuuluu sekä havainto- että perus motoriset taidot. Nämä taidot limittyvät toisiinsa uuden taidon opettelussa. (Järvi-lehto 2006, 10.) Lapsi tarvitsee molempia näistä taidoista selviytyäkseen perus arkipäivän elämästä (Gallahue & Donnelly 2002, 22-23).

### 3.3 Motoriset perustaidot ja näiden kehittyminen

Perusmotorisia taitoja kutsutaan perustaidoiksi, koska niihin kuuluu taitoja, jotka yhdistyvät muihin liikkeisiin ja liikkumistapoihin (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 32). Perusmotorisilla taidoilla tarkoitetaan niitä taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita tarvitaan arkielämän motorisista haasteista selviämiseen (Sääkslahti 2005, 23.) Pystyäkseen käyttämään motorisia taitoja hyväkseen arjessa toimiessaan, lapsen olisi opittava suorittamaan motoriset perustaidot mahdollisimman oikein ja taloudellisesti. Myöhemmin opetellessaan lajitaitoja, lapsen on osattava suorittaa perusmotorisia taitoja mahdollisimman oikein. (Numminen 1996, 24.) Fyysisen aktiivisuuden nähdään vaikuttavan lapsen motoristen perustaitojen kehittymiseen myönteisesti varhaislapsuudessa (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 119). Nämä taidot kuitenkin kehittyvät iän myötä (Gallahue, Ozmun & Donnelly 2012, 186).

Lopesin ym. (2012) mukaan lasten motoristen perustaitojen nähdään olevan avainasemassa varhaisiän liikuntakasvatuksessa, koska tässä iässä näiden taitojen harjoittelu johtaa usein liikkuvaisempaan elämäntapaan ja mahdollistaa uusien taitojen oppimisen. Esimerkiksi niillä lapsilla, joilla on paremmat motoriset perustaidot, liikunnallinen elämäntapa säilyy varmemmin aikuisuudessa, ja Robinsonin ym. (2015) mukaan heillä on parempi kunto ja vähemmän ylipainoa aikuisuudessa verrattuna niihin, joilla oli huonommat motoriset perustaidot lapsuudessa. Tämän vuoksi lasten motoristen perustaitojen kehittymistä tulisi tukea varhaiskasvatuksessa. (Iivonen ym. 2016, 34.)

Motorisia perustaitoja pitäisi harjoitella monipuolisesti ja vaihtelevissa ympäristöissä varhaislapsuudessa, eikä niinkään kiinnittää huomiota yksittäisten liikkeiden ja liikkumismuotojen harjoitteluun (Gallahue, Ozmun &

Goodway 2012, 186). Esimerkiksi mitä enemmän lapsi leikkii ja liikkuu ulkotiloissa, sitä paremmat motoriset taidot hänellä on. Vaikuttaisi, että ulkona tilat tarjoavat vaihtelevamman ympäristön, joka mahdollistaa motoristen taitojen kehittymisen. (Sääkslahti, Numminen & Varstala 2006, 118.)

Motoriset perustaidot jaetaan tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoihin (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 48-49; Gallahue & Donnelly 2002, 54; Numminen 1996, 24-25).

Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi pyrkii pitämään itseään pystyssä ja hallitsemaan kehoaan suhteessa painovoimaan. Havaintomotoriset taidot liittyvät oleellisesti lapsen tasapainotaitojen kehittymiseen. (Gallahue ym. 2012, 48-49). Tasapainotaidot jaetaan staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattisia tasapainotaitoja tehdään paikalleen ollessa. Tähän kuuluu esimerkiksi koukistus, ojennus, kierto ja heiluminen. Nämä taidot kehittyvät lapsen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Kun lapsi oppii ryömimään ja liikkumaan kehonsa kehonakselinsa ympäri, alkavat dynaamiset tasapainotaidot kehittyä. Näitä taitoja harjoitellaan liikkeessä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi liikkumisen aikana tehtävät laskeutukset, nousemiset ja harhautukset. (Numminen 1996, 24-25.) Kaikenlaisen liikkumisen onnistuminen edellyttää dynaamisia tasapainotaitoja. (Iivonen 2008, 23).

Tasapainotaitojen kehittyminen ohjaa lapsen liikkeelle lähtemistä (Numminen 1996, 24). Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti varhaislapsuudessa, erityisesti 3.-5. ikävuoden aikana (Sääkslahti 2005, 94). Lapsi tarvitsee paljon toistoja oppiakseen uuden taidon. Niinpä varhaiskasvatuksessa tulisi mahdollistaa näiden taitojen aktiivinen harjoittelu päivän aikana, ensin paikallaan ja myöhemmin liikkeessä ollessa. (Numminen 1996, 24-25.) Alle kouluikäisistä lapsista tytöillä on usein paremmat tasapainotaidot kuin pojilla (Sääkslahti 2005, 75).

Tasapainotaitojen kehittymistä tukee, kun taitoja harjoitellaan erilaisilla tukipinnoilla. Erityisesti olisi hyvä tasapainoilla eri laatuilla tukipinnoilla, kuten kovalla, pehmeällä, kapealla, kupruilevalla tai trampoliinilla. Taitojen

karttuessa lapsi uskaltautuu harjoittelemaan näitä taitoja erilaisissa asennoissa. (Numminen 2005, 120-121.)

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joilla lapsi liikkuu. Tähän lapsi tarvitsee tasapainotaitoja. Näihin taitoihin katsotaan kuuluviksi esimerkiksi kävely, juoksu, hyppy ja kiipeäminen. (Numminen 1996, 26.) Lapsi liikkuu mielellään ja nämä taidot kehittyvätkin suhteellisen tasaisesti lapsuuden aikana. Taitojen kehittymiseen vaikuttaa kuitenkin myös se, kuinka lapselle mahdollistetaan taitojen harjoittelu. Juokseminen on lapselle luontainen tapa liikkua. Lapselle olisi hyvä mahdollistaa erilaisia tiloja juoksemiseen, jotta hän oppii väistämään muita, varomaan kolhimasta itseään ja pysähtymään. (Numminen 2005, 114-123, 127.)

Käsittelytaitojen kehittyminen vaatii havaintomotorisia ja motorisia taitoja ja niiden yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. (Numminen 1996, 26-27.) Käsittelytaitoja voidaan tehdä kaikilla kehonosilla (Numminen 2005, 136). Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi vieritys, pyöritys, työntö, heitto ja vetäminen. Karkeamotorisia taitoja tehdään kehon suurilla lihaksilla. Hienomotorisia taitoja ovat puolestaan muun muassa piirtäminen, kengännauhojen solmiminen ja soittaminen. Liikuntakasvatuksessa painotetaan karkeamotorisia taitoja, vaikkakin näiden taitojen kehittyminen toimii hienomotoristen taitojen kehittymisen pohjana. Raajojen käytön kehittyminen etenee läheltä kehoa kauempiin kehon osiin. (Numminen 1996, 31.)

Motoriset perustaidot kehittyvät kolmen vaiheen kautta. Tavoitteena on kehittyneen mallin mukaisen liikkeen automatisoituminen ennen kouluikää. Tällöin liikkeiden yhdistäminen mahdollistuu. Perusmallin osaaville lapsille pitääkin mahdollistaa liikkeiden harjoittelu ja paljon liikkeen toistoja, jotta he oppivat liikkeestä kehittyneen mallin. Liikkeiden harjoittelu on tärkeää aloittaa jo alle kolmevuotiaana, jotta lapsi saa tarpeeksi toistoja liikkeestä ja liike pääsee kehittymään. Tämä tukee myöhemmin tapahtuvaa lajitaitojen opettelua. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2010, 52-55.)

Alkeismallissa liike näyttää hyvin alkeelliselta. Liikkeet ovat koordinoimattomia ja epäsymmetrisiä ja -rytmisiä. Lapsi kiinnittää kaiken huomionsa kehonsa liikuttamiseen. Perusvaiheessa lapsella on toistoja takana taidosta ja lapsi pystyy jo suuntaamaan huomionsa ympäristöön liikkuaan. Koordinaatio ja rytmi ovat kehittyneempiä. Tässä vaiheessa lapsi tarvitsee paljon toistoja, jotta liike pääsee kehittymään kehittyneeseen malliin. Harjoituksen puutteen vuoksi monet aikuisetkin ovat tällä tasolla eri taidoissa. Kehittyneessä mallissa lapsella on takana tuhansia ja jopa kymmeniä tuhansia toistoja taidosta. Tällöin suoritustekniikka on automatisoitunut ja sitä voidaan toistaa/käyttää erilaisilla ja vaihtelevissa tilanteissa ja pystyy suuntaamaan huomionsa ympäristöön. Liikkeen automatisoituminen ja sitä kautta hankitut hyvät perusmotoriset taidot vähentävät lapselle sattuvia tapaturmia. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 52-55.)

Veldmanin ym. (2016) mukaan motoristen taitojen kehittymistä varhaiskasvatuksessa tukee myönteinen ja rohkaiseva, uuden kokeilemiseen innostava kasvatusympäristö. Perusmotorisia taitoja harjaannuttavaa liikuntaa pitäisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa kestoltaan 20 minuuttia. Uusi perusmotorinen taito olisi hyvä harjoitella joka viikko. Paras tapa oppia näitä taitoja, on yhdistää liikkeen opettelu leikkiin. (Iivonen ym. 2016, 34.) Robinsonin (2011) mukaan pitäisi vaalia positiivista ilmapiiriä ja välttää kilpailuhenkistä kulttuuria (Iivonen ym. 2016, 34). Kasvattajien tietämys motorisista perustaidoista lisää taitojen harjoittelun määrää varhaiskasvatuksessa (Reunamo ym. 2012), joten tiedon lisääminen on tärkeää (Iivonen ym. 2016, 35). Veldmanin (2015) mukaan vanhempien ottaminen mukaan liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen, sekä heidän opastamisensa liikkumaan lastensa kanssa eri tavoin, lisää lasten taitoja perusmotorisissa taidoissa (Iivonen ym. 2016, 35).

### 3.4 Havaintomotoriset taidot ja taitojen kehittyminen

Havaintomotorinen toiminta lähtee liikkeelle siitä, kun lapsi suuntaa tarkkaavaisuutensa johonkin, eli havaitsee (Iivonen 2008, 18). Havainnoimi-

nen on saatujen ärsykkeiden vastaanottamista, ja sitä, kuinka lapsi tulkitsee saatua informaatiota, eli kuinka hän käsittelee uuden, saatavan tiedon suhdetta vanhaan, minkä seurauksena syntyy muokattu toimintamalli (Zimmer 2001, 54; Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 273). Ympäristössä toimimiseen tarvitaan kykyä erotella saatuja ärsykejä (Zimmer 2001, 53-55). Tavoitteena on toimia tarkoituksenmukaisesti saatuun aistitietoon nähden. Tilanteessa tarkoituksenmukainen toiminta riippuu kuitenkin siitä, miten ymmärrämme ja tulkitsemme saatuja aistiärsykejä. (Ayres 2008, 42-43).

Kaikki omaehtoinen liike edellyttää aistitietoa, jota seuraa jonkinasteinen sensorinen ärsyke. Yksilön aistitoimintojen kehitys riippuu osaltaan motorisesta toiminnasta. (Gallahue, Ozmun & Donnelly 2012, 273.) Havaintomotorinen kehitys tapahtuukin lapsen aktiivisen toiminnan muutoksessa, ja joka perustuu lapsen aistihavaintoihin (Numminen 2005, 66). Tätä prosessia voidaan kutsua myös nimellä sensorinen integraatio (Ayres 2008, 29).

Havaintomotoriset taidot ovat opittuja taitoja. Liikkeen tuottaminen laadukkaasti on riippuvainen yksilön aistien tarkkuudesta ja hänen kyvystään tulkita näitä aisteja suhteessa sarjaan koordinoituja liikkeitä. Esimerkiksi silmä-käsi- tai silmä-jalkatoimintaa voidaan pitää esimerkkinä tehokkaan liikkeen ja tarkan sensorisen informaation riippuvuussuhteesta. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 273.) Havaintomotoriset taidot kehittyvät iän myötä. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden määrällä nähdään olevan yhteyttä hyviin havaintomotorisiin taitoihin, erityisesti alle kouluikäisillä lapsilla. (Sääkslahti 2005, 75, 88-89.) Havaitseminen on kiinteästi yhteydessä kognitiiviseen ja motoriseen oppimiseen, joten havaintomotoristen taitojen harjoittelu on tärkeää varhaiskasvatuksessa (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464).

Havaintomotoriset taidot jaetaan usein neljään osaan: kehontuntemukseen, avaruudelliseen hahmottamiseen, suunnan hahmottamiseen ja ajan hahmottamiseen (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 274-275). Yleensä ajatellaan, että tätä tarkastellaan taitoina, joilla lapsi hahmottaa kehoaan verrattuna ympärillä olevaan tilaan ja ympäristöön, aikaan ja voimaan

(Numminen 2005, 60). Näitä taitoja voidaan harjoitella useilla erilaisilla liikuntamuodoilla, erityisesti musiikkiliikunta, uiminen, hiihtäminen, luistelu, paini ja liikkuminen luonnossa kehittävät lapsen havaintomotorisia taitoja. Erilaisten välineiden käsittely edesauttaa myös havaintomotoristen taitojen kehittymistä. Esimerkiksi eri painoisten pallojen ja välineiden käsittely kehittävät näitä taitoja. Mielikuvia ja ilmaisuja kannattaa yhdistää liikkeisiin ja analysoida liikkeitä yhdessä lasten kanssa tukeakseen havaintomotoristen taitojen kehittymistä. (Karvonen 2000, 22-23.)

Kehonhahmotuksella tai -tietoisuudella tarkoitetaan lapsen kehittyvää kykyä huomata kehonsa eri osien eroavaisuudet ja erillisyydet. Tämä ymmärrys kehittyy kolmessa osa-alueessa. Ensimmäisenä tarvitaan tietämystä kehonosista, eli että lapsi tunnistaa ja nimeää tarkasti eri kehonsa osia. Seuraavana syntyy ymmärrys siitä, mitä milläkin kehonosalla voi tehdä. Kolmantena lapsi ymmärtää, kuinka voi liikuttaa eri kehonosia tehokkaasti. Oman kehonsa hahmotus ja kehokuvan sisäistäminen siten, että se vastaa todellisuutta, on tärkeä lapsen terveellisen kehityksen kannalta. Epärealistisella kehonkuvalla on yhteys esimerkiksi syömishäiriöihin. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 274.) Lapsen kehonhahmotus kehittyy kokemuksissa ja tilanteissa, joissa lapsi ylläpitää tasapainoaan erilaisissa liikkeissä, liikesuunnissa ja painovoimaa vastaan (Numminen 2005, 72). Kehontuntemusta kehittää erityisesti monipuolinen liikunta, varsinkin liikuttaessa eri tasoissa, erilaisilla nopeuksilla, erilaisissa tiloissa ja käyttäen eri tasoista voimaa (Karvonen 2000, 22).

Avaruudellisella hahmottamisella tarkoitetaan tietoisuutta tilasta ja oman kehon suhteuttamista ympäröivään tilaan. Esimerkiksi tietoisuutta oman kehon muodostamasta alueesta. Kehotietoisuudella tarkoitetaan myös kykyä liikkua tarkoituksenmukaisesti ympäristössä. Tämän taidon ajatellaan kehittyvän, kun lapsi liikkuu vaihtelevasti ympäristöissä. Harjoituksen ja kokemuksen myötä lapsi oppii paikantamaan tavaroita ja asioita ulkopuolisessa tilassa suhteessa itseensä. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 274.) Avaruudellinen hahmottaminen kehittyy kiipeilemällä erilaisissa tiloissa ja käyttämällä vaihtelevia ja erilaisia välineitä (Karvonen 2000, 22).

Suunnan hahmottamisella tarkoitetaan sitä, että lapsi ymmärtää ja tunnistaa sijaintia kuvaavat käsitteet, kuten ylhäällä-alhaalla, vasen-oikea, ulkona-sisällä ja edessä-takana, osaa liikkua tilassa tehokkaasti ja ymmärtää mittasuhteita. Suunnan hahmottamiseen kuuluu kaksi osaa, lateraalisuus (laterality) ja suuntatietoisuus (directionality). Lateraalisuudella tarkoitetaan tietoisuutta kehon eri puolista, erityisesti oikeasta ja vasemmasta sekä tuntumaa kehon eri ulottuvuuksista suhteessa sijaintiin ja suuntaan. Lateraalisuus on tärkeää, sillä sen avulla hahmotetaan suunta. Esimerkiksi jos lapsella ei ole vaikeuksia lateraalisessa hahmottamisessa, hän ei tarvitse apuvälineitä, esimerkiksi kelloa vasempaan ranteeseen, tunnistukseen oikean tai vasemman. (Gallahue, Ozmun & Donnelly 2012, 275.) Suunnan hahmottamista voidaan harjoitella erilaisten liikunta-laululeikkien avulla (Karvonen 2000, 22).

Suuntatietoisuus on ulkoinen heijaste lateraalisuudesta. Tämä on tärkeää esimerkiksi lukemaan oppimisen kannalta. Tämä taito kehittyy iän ja harjoituksen avulla. Lateraalisuus voi esimerkiksi vaikeuttaa oikea-vasemman puolen hahmottamista. Taidon harjoittelu on tärkeä osa liikuntakasvatusta. (Gallahue, Ozmun & Donnelly 2012, 275.)

Ajan hahmottamiseen kuuluu ymmärrys samanaikaisuudesta, rytmistä ja toimintajärjestyksestä. Se on tarkoituksenmukaista aikakäsitystä omaan toimintaan verrattuna. Silmä-käsi ja silmä-jalka-yhteistyön sujumisesta huomaa lapsen aikarakenteen kehittymisen. Jos tämä taito ei vielä suju, lapsen olemus ja liikkeet vaikuttavat usein kömpelöiltä. Liikkuminen rytmin ja musiikin tahtiin kehittää tätä taitoa hyvin. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 275-276.) Myös useimmat liikuntalaululeikit kehittävät tätä taitoa (Karvonen 2000, 22).

## 4 VARHAISKASVATTAJA LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJANA

### 4.1 Lapsen fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvattajan toiminta vaikuttaa toimintakulttuurin rakentumiseen. Toimintakulttuuri on yhteydessä organisaation tai yhteisön menneisyyteen ja siellä vallitseviin traditioihin (Nummenmaa 2006, 21). Varhaiskasvattaja voi toiminnallaan vaikuttaa yksikön toimintakulttuuriin lapsen fyysistä aktiivisuutta mahdollistavasti tai estävästi. Toimintakulttuurilla tarkoitetaan tapaa toimia, johon on vaikuttanut historia ja ympäröivä kulttuuri ja joka muoutuu yhteisössä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28). Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin kuuluu esimerkiksi arvot ja niiden periaatteet, työtä ohjaavat normit, tavoitteiden tulkinta, oppimisympäristöt ja työtavat. Siihen kuuluu myös yhteistyö ja sen eri muodot, vuorovaikutus ja ilmapiiri, henkilöstön osaaminen, ammatillisuus ja kehittämistote. Lisäksi johtamisen rakenteet ja käytännöt sekä toiminnan organisointi, suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi ovat osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28.) Toimintakulttuuriin kuuluu, että nämä ovat työyhteisön yhteisesti jakamia (Nummenmaa 2006, 21).

Toimintakulttuurin piirteet vaikuttavat niin yksittäiseen työntekijään, kuin koko työyhteisön toimintaan. Toimintakulttuuria siirretään tahattomasti ja tarkoituksellisesti. Tarkoituksellista on esimerkiksi uuden työntekijän perehdyttäminen. Tahatonta siirtämistä tapahtuu ensi sijassa tiedostamattomasti, esimerkiksi ilmeillä ja eleillä. Tämän vuoksi on vaikea huomata, miten toimintakulttuuri vaikuttaa myös omaan toimintaan. (Keskinen 2000, 138-140.) Yksikön kaikki työntekijät osallistuvat toimintakulttuurin muodostumiseen ja vaikuttavat siihen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28). Toimintakulttuuri onkin tulkintaa kasvattajien yhdessä neuvotte-

lemasta ja jakamasta perustehtävästä, siihen sitoutumista, tätä työtä ohjaavaa arvoperustaa sekä tavoitteita ja vuorovaikutustapoja, jotka ohjaavat kasvatustoimintaa (Karila & Nummenmaa 2006, 34).

Karila (1998, 68-69) jakaa varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin työ- ja kasvatuskulttuuriin. Työkulttuuri muodostuu esimerkiksi yleisistä käytännöistä ja työnjaosta. Kasvatuskulttuuriin kuuluu kasvatustyön taustalla olevat arvot, perusolettamukset ja uskomukset. Toimintakulttuuriin vaikuttaa vahvasti, miten työyhteisössä jaetaan tulkinnat siitä, mitä on hyvä kasvatusta (Nummenmaa 2006, 25). Varhaiskasvatuksen laatu perustuukin pitkälti vallitsevaan toimintakulttuuriin. Toimintakulttuuri vaikuttaa oleellisesti siihen, kuinka varhaiskasvatusta toteutetaan ja tavoitteet saavutetaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28.)

Toimintakulttuuri on opittua toimintaa ja oppimista tapahtuu koko ajan. Toimintakulttuurin oppiminen tapahtuukin yhteisöllisesti ja siten muuttaa pikkuhiljaa yhteisiä näkemyksiä, arvoja ja asenteita. Toimintakulttuurin ilmiöt ovat toistuvia, opittuja, yhdistäviä ja ohjaavia. (Keskinen 2000, 140-141.) Toimintakulttuuri syntyy joka päiväisissä arkisissa tilanteissa, kun tehdään päätöksiä. Nämä päätökset ohjaavat kohti toimintakulttuurin muutosta ja syntymistä. (Karila & Nummenmaa 2006, 32.) Yhteisön toimintakulttuuri elää koko ajan, siksi sitä pitää arvioida ja kehittää. Toimintakulttuurin ja työtapojen pohjana pitää aina olla ajatus siitä, että se on lapsen kehitystä ja oppimista tukevaa. Toimintatavat pitää aina pystyä perustelemaan pedagogisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28; Keskinen 2000, 149.)

Edellytyksenä toimintakulttuurin kehittämiseksi on laadukas pedagoginen johtajuus. Tavoitteena pedagogisella johtajuudella tulee olla lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28), sekä lapsen hyvä kasvu, oppiminen ja hyvinvointi (Fonsén 2014, 194). Johtajan tehtävänä on luoda rakenne, jossa pystytään käymään arvokeskustelua. Samalla hänen tehtävänä on innostaa työyhteisöä kehittämään toimintatapojaan ja innovoimaan uudenlaista toimintakulttuuria. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29.)

Pedagogiseen johtajuuteen kuuluu arvojohtaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että arvopohjaisesti reflektoidaan toteutettua toimintaa kasvattajayhteisön kanssa. Toiminnalle asetetaan tavoitetilä ja suunnataan toiminta kohti tätä tavoitetta. Arvokeskustelu toimii toiminnan juurtumisen perustana. Näin toimintaa voidaan kehittää ja kasvattajat alkavat tuottaa laadukasta pedagogiikkaa, minkä seurauksena saadaan hyvinvoiva lapsi. (Fonsén 2014, 194-196.) Kasvattajat asettavat yhdessä tavoitteen esimiehen johdolla, ja sitoutuvat toimimaan tavoitteiden mukaisesti. Tällainen jatkuva sitoutuminen kuuluu varhaiskasvatuksen arkeen. Sitoutumalla päästään vähitellen tavoitteeseen ja perustetaan uudenlaisia yhteisiä käytäntöjä ja toimintakulttuuria. (Karila & Nummenaa 2006, 36-38.)

Toimintakulttuuria muuttaakseen pitää tunnistaa, pohtia ja korjata vallitsevan toimintakulttuurin ilmiöitä ja niiden vaikutuksia. Kasvattajan tuleekin ymmärtää, kuinka arvot, tiedot ja uskomukset vaikuttavat hänen toimintaansa. Tässä tunnistamisessa ja arvioinnissa pohjana on lapsen etu. Toimintakulttuuria kehitettäessä tulee pohtia, miten se tukee oppivan yhteisön ja leikkiin ja vuorovaikutukseen innostavan ympäristön kehittymistä, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumista sekä miten siinä otetaan huomioon kulttuurinen moninaisuus, kielitietoisuus ja hyvinvointi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29-31.)

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöt ovat tärkeitä toimintakulttuurin ilmenemisen muotoja. Oppimisympäristöön varhaiskasvatuksessa kuuluu psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Oppimisympäristöjä ovatkin esimerkiksi tilat, yhteisöt, käytänteet ja välineet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28, 31.) Varhaiskasvatuslaissa (2015, § 6) sanotaan, että oppimisympäristön varhaiskasvatuksessa tulee olla sellainen, että se kehittää, edistää oppimista sekä on terveellinen ja turvallinen lapsen ikä- ja kehitys huomioiden. Lapset otetaan mukaan oppimisympäristöjen suunnitteluun ja rakentamiseen. Tavoitteena on muokata ympäristöjä tukemaan lapsen oppimisen halua sekä ohjaamaan leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen sekä taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen. Oppi-

misympäristön tavoitteena on houkutella lasta muun muassa monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen sekä mieluisaan tekemiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

#### 4.2 Lapsen osallisuutta tukeva toimintakulttuuri varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

Lapsella on oikeus osallistua kaikkiin itseään koskeviin asioihin oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. (YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus 1989, artikla 12; Varhaiskasvatustaki 36/1973 § 2 a.) Osallisuuden tukeminen on yksi toimintakulttuurin ilmenemismuodoista. Kun lapsi osallistuu vuorovaikutukseen, tuo hän siihen uusia merkityksiä, mikä puolestaan muokkaa hänen oppimistaan ja voimistaa hänen osallisuuttaan. (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 84-85.) Varhaiskasvattaja vaikuttaa toiminnallaan ympäröivään toimintakulttuuriin, jossa voidaan joko mahdollistaa tai estää lapsen osallisuuden kokemusta. Ihmisen viihtyvyyteen toimintaympäristössään vaikuttaa se, miten hän saa osallistua itseään koskeviin asioihin. Saadessaan olla mukana, hän kokee innostumista. Varhaiskasvatusikäisille lapsille erityisen tärkeää on saada vaikuttaa omiin leikkimaa-ilmoihinsa ja siihen ympäristöön, jossa he toimivat. (Karlsson 2005, 8-9.) Lapsen osallisuuden tukeminen liikuntakasvatuksessa ja hänen kuuntelemisensa liikuntakasvatuksessa nähdään lisäävän lapsen innostusta liikkumiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2018, 18).

Lapsen osallisuuden toteutumista vahvistaa lapsen arvostava kohtaaminen, eli se että heitä kuullaan ja heidän aloitteisiinsa vastataan ja vuorovaikutus on sensitiivistä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24, 30). Lapsen osallisuuden toteutuminen onkin aina sidoksissa siihen, kuinka aikuinen ja työyhteisö sitoutuvat tukemaan osallisuutta. (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 84-85.) Esimerkiksi Karlsson (2013) ja Turja (2011) nostavat esiin, että varhaiskasvatuksessa osallisuutta määriteltäessä puhutaan usein lapsen kokemuksesta yhteenkuuluvuuteen, kokemuksesta kuulluksi tulemisesta, tuntemuksesta siitä, että häntä pidetään

tärkeänä ja kokemuksesta, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa (Kettukangas & Härkönen 2016, 104).

Alle kouluikäisten osallisuuden nähdään rakentuvan kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa aikuisen ja lapsen ja lapsen ja ryhmän välillä (Leinonen 2016, 18). Uusitalon ja Laakson (2005, 44) mukaan osallisuus rakentuu vuorovaikutuksen kautta, mutta siihen ei tarvita sanallista vuorovaikutusta. Osallisuutta tapahtuu päivittäisissä valintatilanteissa ja mahdollisuudessa vaikuttaa ryhmän toimintaan (Leinonen 2016, 18). Varhaiskasvatustilanteissa lapsen kohdalla huomattavaa on, että osallisuuteen kuuluu myös osalliseksi tulemisen harjoittelu, jota harjoitellaan aikuisen tukemana (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 92; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30). Esimerkiksi vuoron odottaminen on osa lapsen osallisuutta varhaiskasvatuksessa. (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 92-93).

Lapsen iällä on suuri merkitys osallisuuden toteutumismuodoissa, sillä eri ikäisillä on hyvin erilaiset taidot. Kuitenkin on hyvä muistaa, että jo pienillä lapsilla on keinoja ilmaista itseään ja tuoda omia toiveitaan näkyväksi. Aikuisilla on tärkeä tehtävä tuntee lapsi ja tukea häntä oikeanlaisessa vuorovaikutuksessa ilmaisemaan toiveitaan ja tarpeitaan. (Leinonen 2016, 18-19.) Toisaalta ehtoina osallisuuden toteutumiselle varhaiskasvatuksessa nähdään kieleen ja kommunikaation liittyvät taidot (Turja 2011, 50-51). Kasvattajat usein esimerkiksi määrittävät lapsen kielenkehityksen puutteellisuuden olevan esteenä osallisuuden toteutumiselle (Venninen, Leinonen & Ojala 2010, 32). Kuitenkin kasvattajan tehtävänä on lapsen iästä ja kehityksestä riippumatta, havainnoida ja dokumentoida pedagogisesti lasta keräten samalla tietoa hänen elämästään, kiinnostuksen kohteista, kehityksestä ja tarpeista. Tällä tavalla saadaan ymmärrystä lapsesta, jota voidaan käyttää suunnittelun tukena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 37, 39.)

Lapsi tarvitsee osalliseksi päästäkseen aikuisen, joka tavoittaa hänen näkökulmansa ja aktiivisesti kannustaa häntä vuorovaikutukseen sekä rohkaisee lasta kertomaan ajatuksiaan ja mielipiteitään. Aikuinen varmistaa, että lapsi pääsee harjoittelemaan vastuun ottamista ja kantamista iälleen

ja kehitystasolleen sopivin keinoin. (Roos 2016, 54-56.) Lasten osallisuutta voidaan tukea huomioimalla heitä tasavertaisesti (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 19). Heille pitää antaa mahdollisuuksia keksiä itse ja kokea luovuutta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 19; Zimmer 2001, 165).

Jotta osallisuus päiväkodissa mahdollistuu, tarvitaan aikuisen sitoutumista osallisuutta tukevaan toimintakulttuuriin (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 85). Osallisuutta voidaan tukea myös kiinnittämällä huomio oppimisympäristöihin. Esimerkiksi fyysistä ympäristöä voidaan rajata ja jakaa osiin. Sosiaalista oppimisympäristöä voidaan vahvistaa kuuntelemalla lapsia ja aidosti tukemalla heidän osallisuutensa toteutumista. Osana tätä ammattitaitoa on lasten havainnointi, havaintojen dokumentointi ja tämän pohjalta toiminnan suunnittelu ja toteutus. (Venninen, Leinonen & Ojala 2010, 56-57.) Osallisuutta tukevaa psyykkistä oppimisympäristöä voidaan vahvistaa pienryhmätoiminnalla, joka vähentää aikuisen kiireen tuntua ja vahvistaa aikuisen sitoutumista toimintaan (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 89).

Kasvattaja voi mahdollistaa lapsen osallisuutta esimerkiksi siten, että hän valitsee itse tavoitteet liikuntatuokiolle, mutta liikuntamenetelmät ja sisällölliset alueet puolestaan nousisivat lapsilta päivittäisessä arjessa. Kasvattajan tehtäväksi jää erityisesti innostaa ja rikastaa lapsilta tulleita toiveita ja heidän leikkejään. Näin liikuntakasvatus toteutuu päivittäisessä perusarjessa, eikä tuokioilla ja olisi siten luonteva osa arjen muuta toimintaa. (Kataja 2016, 55-60.) Laadukas varhaiskasvatuksen pedagoginen suunnittelu rakentuukin aikuisten ja lasten yhteisestä vuorovaikutuksesta ja toiminnasta, joka nojaa laadukkaan varhaiskasvatuksen ja lasten oikeuksien varaan (Fonsén, Heikka & Elo 2016, 86).

Osallisuuden toteuttamiselle koetaan kasvattajayhteisössä olevan useita esteitä. Esteiden huomaaminen ja niiden tarkastelu mahdollistavat osallisuutta vahvistavan toimintakulttuurin syntymistä. Esteiksi koetaan usein ammatillisiin taitoihin liittyviä esteitä, joita ovat esimerkiksi puutteelliset havainnointitaidot ja työntekijän aikuiskontaktien tarve. Myös työhyvinvointiin

liittyviä asioita voidaan pitää esteinä. Näitä ovat esimerkiksi melu, kiire ja huonot tilaratkaisut. Esteiksi on koettu myös erityistarpeisiin liittyviä esteitä, kuten lapsen erityisen tuen tarpeet ja lasten kielitaidon puute. (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 90-91.)

Muita ehtoja osallisuuden toteutumiselle on tiedonsaannin mahdollisuus, materiaaliset resurssit ja tietyt tunnetason tekijät, kuten luottamus itseen ja muihin (Turja 2011, 50-51). Kuitenkin tutkittaessa näitä esteitä, on huomattu, että kun kasvattajayhteisö sitoutuu osallisuutta vahvistavaan toimintakulttuuriin, esteet aletaan nähdä vähäisempinä. Huomioitavaa on ymmärtää, että toimintamuoto ei vaadi vain tahtoa, vaan toimintamallin käyttöönotto vaatii harjoittelua. (Leinonen, Venninen & Ojala 2011, 92-93.) Osallisuuteen pyritään, koska ajatellaan lasten haluavan päästä osallisiksi. Kuitenkaan kaikki lapset eivät halua osallistua ja olla vastuullisia päätöksistään. (Berg & Pasanen 2015, 501). Lapsille tulee mahdollistaa oikeus olla olematta osallinen ja huomioida hänen ikänsä ja kehitystasonsa (Shier 2001, 115).

### **Shierin 5-tason malli lapsen osallisuudesta**

Shier kehitti viisitasoisen mallinsa osallisuudesta pohjaten Hartin (1992) kehittämäänsä malliin. Suurimpana erona malleissa on se, että Shier yhdisti manipuloinnin (manipulation), kuvitellun lapsen osallisuuden (decoration) ja muodollisen lapsen kuulemisen (toteism) ei-osallisuutta -kohdaksi (non-participation). Lisäksi malli eroaa siinä, että Shierin mallissa ei ole kohtaa sille, että lapset toimivat ilman aikuista päätöksiä tehden, vaikkakin näin tapahtuu usein, esimerkiksi leikissä. Shierin malli on apuväline, jolla voidaan pohtia lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta lapsen osallisuuden toteutumisen kannalta. Se auttaa työntekijöitä huomaamaan eri osatekijöitä, joita sisältyy osallisuuden tukemisen prosessiin. (Shier 2001, 107-110, 116.)

5-tason malli on tarkoitettu lasten kanssa työskenteleville (Shier 2001, 110). Tämä malli on kehitetty kouluikäisille lapsille, mutta sitä on käytetty

myös varhaiskasvatuksessa (Venninen, Leinonen & Ojala 2010, 12). Jokaisella viidellä tasolla on sisällä kolme sitoutumisen tasoa, joita kasvattaja joutuu pohtimaan. Ensimmäiselle sitoutumisen tasolle (avautuminen/opening) päästäkseen, kasvattajan on aidosti oltava halukas toteuttamaan lapsen osallisuutta kohdan kuvaamalla tavalla. Toiselle sitoutumisen tasolle (mahdollistaminen/opportunity) pääsemiseen kasvattajayhteisön ja tiimin on mietittävä, mitä mahdollisuuksia heillä on toteuttaa osallisuutta tukevia toimintatapoja, esimerkiksi mitä taitoja ja resursseja heillä on. Kolmas sitoutumisen taso (velvoittaminen/obligation) vaatii sitä, että henkilöstö sitoutuu toimintamalliin ja siitä tulee osa toimintakulttuuria. (Shier 2001, 110.)

#### Osallisuuden 1. taso: Lapset tulevat kuulluiksi

Tällä tasolla kasvattajat kuuntelevat lapsia aidosti. He ovat hoivaavia ja huomioivia, ja lapset rohkaistuvat kertomaan asioitaan ja toiveitaan omaaloitteisesti. Tämä taso vaatiikin sen, että aikuiset ovat aidosti valmiita kuulemaan lasta ja heidän työskentelytapansa ja -mallinsa mahdollistavat lapsen aidon kuulemisen. Lopuksi heidän on vielä sitouduttava tähän toimintamalliin. (Shier 2001, 112.)

#### Osallisuuden 2. taso: Lapsia tuetaan ilmaisemaan mielipiteitään

Tällä tasolla tavoitteena on huomata, miksi lapset eivät tuo mielipiteitään esille. Tärkeää on huomata ujut lapset ja ne, joilla on opittuja kokemuksia siitä, että aikuiset eivät kuuntele. Lapsia tuetaan eri tavoin tuomaan esille omia mielipiteitään. Ensin kasvattajien on oltava valmiita tukemaan lapsia tuomaan esille ajatuksiaan. Sen jälkeen kasvattajien on tarjottava lapsille erilaisia keinoja, joilla he voivat tuoda esille omia mielipiteitään lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi kuvia. Kasvattajan hyvillä vuorovaikutustaidoilla on myös merkitystä. Lopuksi tämä toimintamalli pitää vielä vakinaistaa osaksi yksikön toimintakulttuuria. (Shier 2001, 112.)

### Osallisuuden 3. taso: Lasten mielipiteet otetaan huomioon

Vaikka lapsia kuultaisiin ja siihen olisi välineitä, osallisuuden prosessiin kuuluu myös lasten mielipiteiden huomioon ottaminen. Mielipiteiden huomioon ottamisessa huomattavaa on, että ei ole tarkoitus ottaa jokaista lapsen mielipidettä huomioon tai että aikuiset olisivat sidoksissa tekemään aina kuten lapset toivovat. Kuitenkin lapsen mielipiteet ovat yksi osatekijä, joka tulee ottaa huomioon päätöksiä tehtäessä. Ja milloin lapsen mielipiteitä ei oteta huomioon, on tärkeää perustella tämä heille. Tämä auttaa heitä oppimaan erilaisten näkökulmien huomioon ottamista. Tälle tasolle pääseminen edellyttää sitä, että aikuinen on valmis ottamaan lapsen mielipiteet huomioon. Tämän jälkeen tarvitaan erilaisia toimintamalleja, joilla lapsen mielipiteitä otetaan huomioon. Lopulta työyhteisö on sitoutunut toimimaan siten, että lapsen mielipiteet ovat yksi asia, joka otetaan huomioon päätöksiä tehtäessä. (Shier 2001, 113).

### Osallisuuden 4. taso: Lapset ovat mukana päätöksentekoprosessissa

Tällä tasolla lapset otetaan mukaan päätöksentekoon. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapset ja aikuiset yhdessä pohtivat päätettävää asiaa. Aikuiset kantavat edelleen vastuun toiminnasta, mutta aikuiset ovat valmiita aktiivisesti ottamaan lapsen ajatukset huomioon. Tavoitteekseen tämän tason, aikuisen on oltava valmis ottamaan lapset mukaan päätöksentekoprosessiin. Tämän jälkeen pitää olla vakiintuneita menetelmiä, joilla lapset otetaan mukaan päätöksentekoprosessiin. Tämä voi vaatia isoja muutoksia yhteisön toimintakulttuuriin. Lopulta toimintakulttuuri muuttuu ja lapset otetaan mukaan päätösten tekemiseen, mutta aikuisten kantaessa vastuun. (Shier 2001, 114-115.)

### Osallisuuden 5. taso: Lapset jakavat valtaa ja vastuuta päätöksenteossa

Jotta lapsen osallisuus tulee taattua tällä tasolla, aikuisen on oltava valmiita jakamaan valta lasten kanssa. Aikuisen tehtävänä on erityisesti tukea lasta oppimaan, kuinka vastuuta kannetaan. Tällä tavalla tehdyissä päätöksissä voi syntyä haitallisia seurauksia, mutta silloin aikuiset ja lapset voivat yhdessä harjoitella vastuun jakamista. Tarkoitus ei kuitenkaan ole

pakottaa lasta osallistumaan päätöksentekoon ja kantamaan vastuuta, jos hän ei sitä halua tai ei ole siihen valmis ikänsä ja kehitystasonsa vuoksi. Usein kasvattajat eivät kuitenkaan ole itse valmiita luopumaan vallastaan, vaikka lapset olisivat päätöksentekoprosessiin kykeneviä. (Shier 2001, 115.)

Tälle tasolle päästäkseen aikuisen on oltava valmis jakamaan vastuu päätöksenteosta lasten kanssa. Tämän jälkeen on kehitettävä menetelmiä, joilla tuetaan tätä yhteistä päätöksentekoprosessia. Kun näitä menetelmiä käytetään, muodostuu tästä toimintamallista osa yksikön toimintakulttuuria. Neljännellä ja viidennellä tasolla saavutetaan paljon hyvää. Esimerkiksi näin on mahdollista lisätä lapsen yhteenkuuluvuuden ja pystyvyyden tunnetta, parantaa hänen itseluottamustaan, kehittää lapsen empatiakykyä ja tukea vastuun kantamistaidon kehittymistä. (Shier 2001, 114-115.)

#### 4.3 Liikuntasuunnitelma liikuntakasvatuksen tukena

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus pohjautuu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2016) ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen (2016). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on innostaa lapset liikkumaan ja tukea fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymistä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46) ja samalla tukea heidän kokonaisvaltaista kehitystään (Sääkslahti 2015, 151). Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kasvattamista liikkumaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32; Gallahue & Donnelly 2002, 10-11).

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan myös kasvattamista liikunnan avulla. Tämä tarkoittaa lapsilähtöistä, monipuolista liikuntakasvatusta, jolla tuetaan lapsen sosiaalista, psyykkistä, emotionaalista ja fyysistä kehittymistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32; Gallahue & Donnelly 2002, 10-11.) Lapsen liikuntakasvatusta tapahtuu kaikissa niissä ympäristöissä, joissa lapsi toimii, esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, harrastuksissa ja kotona. Samalla lapselle välitetään liikuntaan liittyviä arvoja ja asenteita. Lapsen käsitys liikunnasta ja itsestään liikkujana muovautuu näissä ympäristöissä. (Sääkslahti 2015, 151-152.)

Liikuntakasvatus varhaiskasvatus perustuu tietoon liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikuntakasvatuksessa toiminta yksilöllistetään huomioimaan jokaisen lapsen tarpeet. Tämä onnistuu huolellisen suunnittelun avulla. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.) Huolellinen suunnittelu koostuu lasten havainnoimisesta, pedagogisesta dokumentoinnista ja arvioinnista. Näin saadaan selville lapsen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet ja opitaan ymmärtämään lasta ja lapsiryhmää paremmin. Tieto toimii suunnittelun tukena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 37.)

Liikuntakasvatuksen yhtenä osana on kehittää lapsen kehontuntemusta ja -hallintaa. Tähän kuuluu motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen harjoittelu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466.) Tavoitteena on tukea lapsen myönteisen kehonkuvan muodostumista (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466). Liikuntakasvatukseen kuuluu liikkuminen yksin, parin kanssa ja ryhmässä erilaisen ikään sopivien liikuntamuotojen avulla, kuten musiikkiliikunnan, liikuntaleikkien ja pihaleikkein parissa. Vuodenaikoihin liittyvien liikkumismuotojen huomioiminen kuuluu varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa pitää sisällään ohjatun ja omaehtoisen liikkumisen. Omaehtoista liikuntaa pitää mahdollistaa jokaisena päivänä sisällä ja ulkona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Liikkumista edistävän toimintakulttuurin pohjana on hyvä suunnittelu. Tällä voidaan varmistaa toiminnan ja oppimisympäristöjen monipuolisuus. Vuosisuunnitelman pohjana tulee olla yleinen tarkastelu, jolla pohditaan liikuntaan liittyviä sääntöjä ja käytänteitä. Tärkeää on pohtia erityisesti, miten lapsen omaehtoista liikkumista voidaan tukea ja lisätä. Vuosisuunnitelmassa kannattaa erityisesti pohtia, millaista yhteistyötä voidaan tehdä lapsen liikunnan edistämiseksi, miten toimintaympäristöjä voidaan hyödyntää monipuolisesti, miten vahvistetaan lapsen havainto- ja motorisia perustaitoja, ja kuinka välineet ja telineet tulee hyödynnettyä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30-31.)

## 5 KEHITTÄMISMENETELMÄT

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus sopii tutkimukseen silloin, kun aiheesta ei ole olemassa valmista tietoa ja tutkimuksen kohde on ilmiönä uusi. Laadullinen tutkimus pyrkii selvittämään, mistä ilmiössä on kyse, eikä se pyri yleistettävään tietoon määrällisen tutkimuksen tavoin. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa ei voida asettaa tarkkoja kysymyksiä. (Kananen 2014a, 16.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan, usein hyvinkin perusteellisesti, muutamaa havaintoyksikköä. Tämän vuoksi laadullisin menetelmin saatuja tuloksia ei voida yleistää, vaan tulokset pätevät vain tutkittavassa kohteessa. Laadullinen tutkimus toimiikin uusien teorioiden ja tutkimusten pohjana (Kananen 2017, 33.)

Laadullisessa tutkimuksessa korostuu tutkittavien näkökulma. Osallisuus ja osallistuvuus toimijoiden parissa on tärkeää. Usein tutkimusta tehdäänkin kenttätyönä, jolloin tavoitteena on saada esiin tutkittavien oma näkökulma mahdollisimman autenttisesti. (Eskola & Suoranta 2003, 16-17.) Tutkija on usein yksi toimijoista tutkimuksessa ja hän toimii aineistonkerääjänä (Kananen 2017, 33). Laadullinen tutkimus on usein prosessimaista, ja tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen mukana. Näin ilmiöiden prosessiomainen luonne on saavutettavissa. (Eskola & Suoranta 2003, 15-16.)

Laadullisen tutkimuksen aineisto voi koostua hyvinkin erilaisista kirjallisista aineistoista (Kananen 2017, 120). Gibbin (2007) mukaan ajatuksena on, että kaikki aineisto, jota voidaan hyödyntää tutkimuksessa, voi toimia tutkimusaineistona (Kananen 2017, 120). Laadullisen tutkimuksen aineisto on useimmiten tekstimuotoinen. Aineisto kerätään tavallisesti haastatteluin ja havainnoinnein, mutta myös erilaisia dokumentteja, kuten päiväkirjoja, tutkimalla. (Eskola & Suoranta 2003, 15-16.) Muita yleisiä laadullisen tutkimuksen metodeja on tekstianalyysi ja litterointi (Metsämuuronen 2008, 14). Aineisto kerätään tutkittavilta vuorovaikutussuhteessa (Creswell 2007, 145). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on syklinen prosessi.

Aineiston analysointi kulkee koko tutkimusprosessin ajan ja ohjaa siten myös tiedonkeräämistä ja itse tutkimusprosessiäkin (Kananen 2017, 21).

## 5.2 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksen määrittely ei ole yksiselitteistä, koska kyseessä on useita eri tutkimusmenetelmiä (Kananen 2009, 11). Toimintatutkimuksella tarkoitetaan kuitenkin usein tutkimusprosessin aikana tehtävää toiminnan muuttamista. Tavoitteena on saada tiettyjä muutoksia syntymään ja tutkia näitä tapahtuvia muutoksia. Toimintatutkimusta käytetään usein käytännön työelämässä, kun halutaan tutkia ja kehittää omaa työtä. Toimintatutkimuksen avulla pyritään tuottamaan uutta tietoa ja jo tutkimuksen aikana muuttamaan asiantilaa ja tutkimuksen kohdetta samalla tapahtuneita muutoksia tutkien (Toikko & Rantanen 2009, 29-30). Toimintatutkimuksesta käytetäänkin toisinaan nimeä kehittävä työntutkimus (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58).

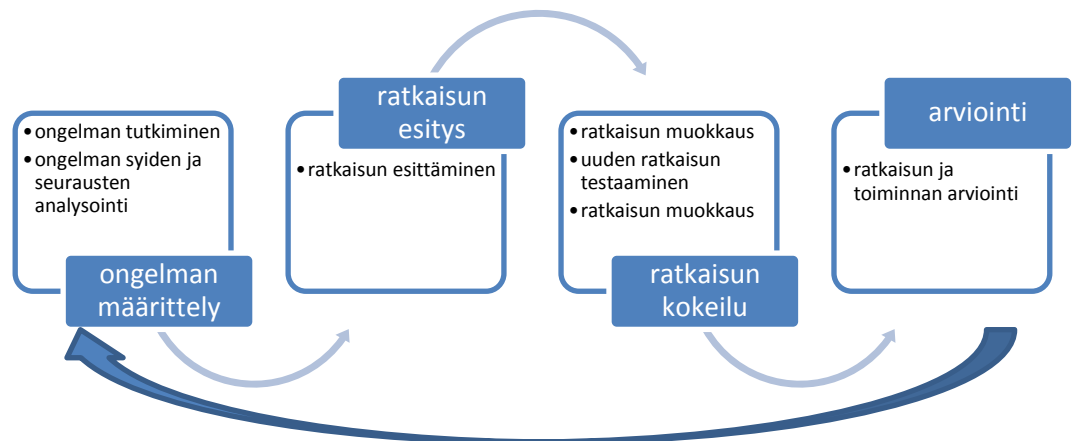
Toimintatutkimus lähtee aina liikkeelle toimijoista itse, ei ulkoapäin annettuna kehittämistoimintana. Siksi ideana onkin, että ne työntekijät, joita haluttu muutos koskee, osallistuvat toimintatutkimukseen. (Kananen 2009, 9.) Toisaalta joskus yhteisö voi olla niin suuri, että jokaisen ei voida olettaa osallistuvan tutkimukseen. Toimintatutkimus onkin osallistavaa tutkimusta. Tällöin toimijat yhdessä pyrkivät ratkaisemaan havaitun ongelman. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58.) Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu yhteistyön tekeminen juuri niiden toimijoiden kesken, joita havaittu ongelma koskee. Yhteistyössä saattaa ilmetä haasteita, esimerkiksi arvovaltakysymyksiä, joten toiminnalle täytyy saada rakennettua yhteinen tavoite. (Kananen 2009, 9.) Ojasalon ym. (2014, 58) mukaan toimintatutkimus onkin ongelmakeskeistä ja käytännönläheistä.

Toimintatutkimus muodostuu käytännön tasolla tehtävän toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen yhdistämisestä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 60). Toimintatutkimuksessa tutkija voi olla mukana, mutta sitä voi toteuttaa myös työntekijä itse. Usein kysymyksessä on työntekijän oman ammatillisen kehittymisen prosessi. (Kananen 2009, 9.) Ojasalon ym. (2009, 58-59)

mukaan toimintatutkimuksessa tutkimuksen toimijat ja tutkija toimivat yhteistyössä, aktiivisina kehittäjinä, toimintaa ja muutosta tutkien. Toimintatutkimus on aina tilanteeseen sidottua. Tässä tutkimusmuodossa tutkija on osa tutkimusta. Toimintatutkimuksella pyritään ratkaisemaan työelämästä nousseita ongelmia ja kehittämään toimintatapoja. (Kananen 2014b, 11-12.) Kohteena on usein käytännönläheiset ongelmat, joita on hyvä kehittää (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58; Kananen 2008, 83).

Coghlan ja Brannick (2014, 4) määrittävät toimintatutkimuksen seuraavasti: se on toiminnan kehittämistä ja muutokseen pyrkimistä, yhteistoimintaa, tutkimusta ja tutkijana on siinä mukana. Tutkimus on oleellinen osa toimintatutkimusta, sillä muuten työskentely muuttuisi vain normaaleiksi työelämää kehittäviksi tehtäviksi (Kananen 2014, 14b). Koska toimintatutkimuksessa tavoitellaan käytännön tasolla tapahtuvaa muutosta, tutkijan tulee tuntea muutettava ilmiö ja selvittää siihen vaikuttavia tekijöitä. Toimintatutkimus pitää sisällään useita syklejä, joissa suunnittelu, toimeenpano/toteuttaminen, havainnointi ja reflektio vuoropuhelevat. Sykliseen luonteeseen kuuluu, että nämä syklit seuraavat toisiaan aina jatkaen siitä, mihin edellinen sykli päättyi tai aloittaen uuden ongelman tutkimisen ja poistamisen. (Kananen 2009, 10.)

Yksinkertaisimmillaan toimintatutkimuksen syklisyys muodostuu suunnittelusta, toiminnasta ja seurannasta. Perusajatuksena on määritellä ongelma, esittää ratkaisu, kokeilla ratkaisua ja arvioida (KUVIO 1). Ongelman määrittelyyn tulee varata aikaa, jotta tuotos ei jää pinnalliseksi. (Kananen 2017, 14). Rothwellin (1999, 84) mukaan ongelman määrittelyvaiheessa ongelma määritellään, sitä tutkitaan ja ongelman syitä ja seurauksia analysoidaan. Vasta tämän jälkeen siirrytään ratkaisuvaiheeseen. Tässä vaiheessa hänen mukaansa esitetään ratkaisu, jota sitten testataan. Sitten ratkaisua muokataan testauksen pohjalta, jonka jälkeen uutta ratkaisua testataan. Tämän jälkeen luodaan vasta johtopäätökset toiminnan arvioimisen ja ratkaisemisen kautta.



KUVIO 1. Toimintatutkimuksen syklisyys (Rothwellin 1999, 84 mukaan)

Toimintatutkimuksessa pääideana on asettaa tavoite muutokselle. Sitten toimintaa ja muutosta tutkitaan ja kokeillaan, ja lopuksi arvioidaan ja aloitetaan sykli alusta. Syklisyyden avulla voidaan rikastaa ja jalostaa saatua tietoa. (Kananen 2008, 82-83.) Kehittämistoiminta etenee jatkuvassa prosessissa, jossa saatuja tuloksia arvioidaan uudestaan niin kauan, että saadaan lopullinen tuotos valmiiksi (Toikko & Rantanen 2009, 66-67). Muutoksen aikaansaaminen ei kuitenkaan ole aina helppoa. Muutokseen tarvitaan aina toimintaa, jotta voidaan saada näkyväksi muutoksen prosessi ja siihen liittyvä tieto, joka usein on piilotietoa. (Kananen 2009, 10.)

Toimintatutkimuksessa tutkija on osa tutkimusta. Toimintatutkimuksessa vetäjän tulee tuntee toimintatutkimuksen prosessi vaiheineen. Tämän lisäksi hänen on tärkeää tuntee ryhmäkäyttäytyminen, erityisesti hallita ryhmäprosessit ja vuorovaikutustaidot. Vetäjän tulee mahdollistaa avoin ilmiö ja kannustaa avoimeen vuorovaikutukseen. (Kananen 2014b, 68-69.) Marsickin (1990) mukaan ryhmän vetäjän tulee huolehtia luottamuksellisesta ilmapiiristä ja keskinäisestä kunnioituksesta. Hänen tulee pyrkiä itse,

mutta myös kannustaa muita, keskinäiseen kuunteluun. Hänen on mahdollistettava ja innostettava kaikkia osapuolia osallistumaan aktiivisesti ja hänen on huolehdittava salassapidosta. (Kananen 2014b, 70.)

### 5.3 Tiedonkeruumenetelmät

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa aineistoa hankitaan usein sekä laadullisin että määrällisin menetelmin. Tavoitteena on, että menetelmillä kerättävä aineisto tukee toimintaa siten, että löydetään uusia käytänteitä ja saadaan muutosta aikaan. Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta. Tämän vuoksi myös käytetyt menetelmät ovat usein osallistavia ja yhteisöllisiä. Tällaisten menetelmien avulla on mahdollista saavuttaa organisaatiossa oleva hiljainen tieto ja ammattitaito, joiden avulla kehittämistyö laajenee. Yleisiä menetelmiä aineistonhankintaan toimintatutkimuksessa ovat esimerkiksi havainnointi, asiakirjat ja muu kirjallinen aineisto sekä haastattelut. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 61-62, 104-105.) Aineistoa saadaan usein erilaisista lähteistä. Osa aineistosta hankitaan juuri tätä tarkoitusta varten (primäärinen aineisto), mutta osa aineistosta saattaa olla jo olemassa olevaa (sekundäärinen aineisto). (Kananen 2017, 82-83.)

#### **Aivoriihimenetelmä**

Aivoriihimenetelmä on luova aineiston hankintamenetelmä. Sen avulla saadaan ryhmä tuottamaan uusia, jopa villiltä tuntuvia ideoita. Menetelmän tarkoitus on kannustaa ja rohkaista toimijoita monipuoliseen ajatteluun. Aivoriihimenetelmään on olemassa erilaisia toteuttamistapoja, esimerkiksi standardiaivoriihi ja ideakävelymenetelmä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 160-162.) Standardiaivoriihimenetelmässä toimijaryhmä on pieni, noin 4-12 jäseninen ryhmä, jolla on vetäjä. Vetäjän tehtävänä on ohjata ryhmää etsimään ratkaisua johonkin ongelmaan tai etsimään siihen uusia näkökulmia. Aikaa menetelmään varataan muutamista minuuteista kahteen tuntiin. (Ojasalo ym. 2014, 160-161; Luovan ongelmanratkaisun työtavat 2017.)

Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2014, 160-161) jakavat aivoriihikokouksen neljään vaiheeseen seuraavasti:

1. Esivaiheessa rajataan tavoite ja määritellään selkeä, rajattu ongelmatilanne, jonka toivotaan olevan toisin. Ongelman voi asettaa kysymysmuotoon, esimerkiksi mitä kyseisestä asiasta tiedetään tai miten se voidaan ratkaista.
2. Lämmittelyvaiheessa ryhmänvetäjä kertoo säännöt ja osallistujat pyrkivät pääsemään irti ennakkoluuloista. Ryhmän vetäjä innostaa toimijaryhmää keksimään ongelmaan useita, jopa lennokkaalta tuntuvia ideoita.
3. Ideointivaiheessa toimijaryhmä alkaa joko vuorotellen, tai sitä mukaa kuin ideoita herää, tuoda esille ongelman ratkaisemiseksi syntyneitä ideoita. Ryhmän vetäjä kirjaa ylös syntyneet ajatukset ja innostaa osallistujia yhdistelemään ja jatkamaan jo syntyneitä ideoita. Vetäjän tehtävänä on huolehtia, että ilmapiiri pysyy kannustavana ja ideoita syntyy paljon. Ideana on, että määrä tuottaa laatua. Ideointivaiheessa ei arvioida eikä perustella syntyneitä ajatuksia.
4. Valintavaiheessa ideoita aletaan tarkastella kriittisesti. Vetäjä voi jakaa puheenvuorot vuorojärjestyksessä, jolloin varmistetaan, että kaikki pääsevät tuomaan ajatuksensa esiin. Valintavaiheessa ideana on arvioida ideoita kriittisesti ja perustellen. Arviointia voidaan tehdä esimerkiksi niin, että jokainen osallistuja käy lisäämässä parhaan tai parhaiden ideoiden viereen plusmerkin. Ideana on myös jatkojalostaa jo syntyneitä ideoita. Jos ideassa havaitaan puutteita, sitä voidaan arvioida käyttämällä ”miten”-kysymyksiä, jotta ideaa arvioidaan positiivisessa, mutta kriittisessä hengessä. (Ojasalo ym. 2014, 159, 161.) Lopuksi katsotaan, mitkä ideat saivat eniten ääniä, jotta selviää, mikä on toimijaryhmän mielestä toteuttamiskelpoinen idea. (Luovan ongelmanratkaisun työtavat 2017).

Aivoriihimenetelmää käytettäessä on tärkeää muodostaa sopivan kokoinen ryhmä, jossa jokainen osallistuja osallistuu ideointiin. Myös ryhmän vetäjän rooli on menetelmässä tärkeä. Hänen tehtävänä on saada ryhmä tuottamaan ideoita, innostaa osallistumaan ja pitää huolta siitä, että

sääntöjä noudatetaan. Vetäjän tehtävänä on luoda tilanteeseen kiireettömyyden ja avoimuuden tuntu, jotta saadaan luova ilmapiiri aikaiseksi. Vetäjän tehtävänä on pitää huolta siitä, että sääntöjä noudatetaan ja minimoida kielteisyyden ilmapiiri työskentelyn aikana, koska se haastaa luovuuden ja ideoiden syntyminen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 159, 162.)

### **Ryhmäkeskustelu**

Toimijoiden välinen keskustelu on yleinen, osallistavia menetelmiä hyödyntäneiden kehittämishankkeiden aineistonkeruumenetelmä. Keskustelu on olennainen osa toimintatutkimuksen eri vaiheita ja keskustelu nousee aina edeltävässä keskustelussa esiin nousseista asioista. Tutkijan tehtävänä on kirjata käyty keskustelu, erityisesti päätetyt tavoitteet ja toimijoiden näkemykset. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 62.) Ryhmäkeskustelua ei pidä sotkea ryhmähaastatteluun, koska vuorovaikutus on niissä erityyppistä. Ryhmäkeskustelussa on mukana useita toimijoita. Ryhmäkeskustelussa toimijoiden välinen vuorovaikutus on oleellinen osa toimintaa. Ryhmänvetäjän tehtävänä on ohjata keskustelua tavoitteiden suuntaan ja rakentaa vuorovaikutusta osallistujien välillä. Tämä vuorovaikutus on oleellinen osa ryhmäkeskustelua. (Valtonen 2011, 89-90.)

Toisinaan ryhmäkeskustelun onnistumista kritisoidaan, koska muiden läsnäolon katsotaan vaikuttavan tuloksiin. Siksi ryhmän muodostaminen on tärkeää ryhmäkeskustelun onnistumisen kannalta. Tärkeää on selvittää, keistä ryhmä muodostuu ja miksi sekä minkäkokoinen ryhmä on. Usein ryhmän kooksi tulee 6-8 henkilöä. Ryhmä muodostetaan usein sellaisista henkilöistä, joiden osaaminen on tutkimuksen tavoitteen kannalta oleellista. Tässä voidaan pohtia esimerkiksi sitä, kenen näkökulmasta tietoa halutaan tutkittavasta ilmiöstä hankkia. Toisinaan ryhmä halutaan muodostaa hyvin tarkasti rajatusta henkilöryhmästä. Ryhmän samankaltaisuus tukee ryhmässä tapahtuvaa vuorovaikutusta ja ryhmän ryhmäytymistä. Usein ryhmäläisten samankaltaisuus tukee myös sitä, että ryhmä käy keskustelemaan tavoitteen kannalta oleellisesta asiasta. (Valtonen 2011, 90-91.)

Tässä menetelmässä ryhmänvetäjällä on tärkeä rooli innostaa ryhmäläisiä keskustelemaan ja tukea ryhmäytymistä. Ryhmänvetäjä toimii alussa johtajana kertoen aiheesta ja esittelee keskustelun tavoitteet, säännöt ja tavat. Tämän jälkeen hän siirtää vastuuta keskustelusta ryhmäläisille. Vetäjä voi ohjata käytävää keskustelua erilaisin kysymyksin, mutta usein keskustelu etenee vetäjän kysymyksistä riippumatta omiin suuntiinsa. Ideana on kuunnella aktiivisesti ja kannustavasti. Kun keskusteluaika lähenee loppuaan, ryhmänvetäjän rooli johtajana taas korostuu. Tällöin hän kokoaa käydyt keskustelun yhteen, jolloin keskustelijoilla on mahdollisuus täydentää kertomaansa. Tutkija kirjaa käytyä keskustelua ja siinä esiin tulevia ilmiöitä ylös tutkimuspäiväkirjaan myöhempää analysointia varten. Ryhmäkeskustelun jälkeen tutkijan tehtävänä on kirjata heränneet ajatukset ja havainnot tutkimuspäiväkirjaan. Tämän avulla ryhmäkeskustelussa saadaan esille sellaista, mitä ei nauhoituksissa useinkaan saada talteen. (Valtonen 2011, 92-97.)

### **Tutkimuspäiväkirja ja kokousmuistiot/kenttämuistiinpanot**

Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu tutkijan ja toimijoiden väliset keskustelut. Tutkimuspäiväkirja on luonteva paikka tallentaa käydyt keskustelut, heränneet ajatukset ja mielipiteet. Päiväkirjaan kootaan omat ajatukset ja havainnot muistiin. Tavoitteena on kerätä aineistoa järjestelmällisesti tutkimuksen viitekehyksen puitteissa. Päiväkirjan avulla tutkija pystyy jäsentämään ajatuksiaan ja aineistoa. Päiväkirjaan kirjataan myös tutkimuksen eteneminen, tunnelma ja saatu palaute. (Huovinen & Rovio 2008, 106-107.)

Tutkimuspäiväkirjaan kirjataan mahdollisimman tarkasti, jotta tapahtumiin palaaminen on jälkikäteen helpompaa. Päiväkirja toimii tutkijan muistin tukena. Tutkimuspäiväkirja toimii usein tutkijan apuna itsearvioinnissa ja reflektoinnissa. (Kananen 2009, 72.) Tutkimuspäiväkirjaan kirjataan myös tehdyt havainnot, omat pohdinnat ja osallistujien kommentit. Tämän avulla voidaan myöhemmin todentaa, mitä kokouksissa on käsitelty. Päiväkirja toimii myös itsearvioinnin ja reflektoinnin apuna. (Kananen 2014b, 82.)

Tutkimuspäiväkirja on hyvä väline aineistonkeruutavaksi laadullisessa tutkimuksessa, koska siihen kerätään aineistoa, jota samalla analysoidaan. Näin tutkijan ymmärrys ilmiöstä kasvaa tutkimuksen aikana. (Kananen 2012, 97.)

Tutkija kirjaa havaintojaan ja huomioitaan myös kenttämuistiinpanoihin. Tämä on nopeaa kirjaamista, joko heti toiminnan aikana tai välittömästi sen jälkeen. Kenttämuistiinpanojen tekemistä voin nopeuttaa erilaisin tavoin, esimerkiksi tukkimiehenkirjanpidolla. Tällä tavalla voidaan kirjata esimerkiksi, kuka käytti eniten puheenvuoroja kokouksissa. (Kananen 2014b, 85-86.)

### **Kirjalliset aineistot, dokumentit**

Tutkimuksen dokumentit muodostuvat usein erilaisista kirjallisista ja symbolisista dokumenteista (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 136). Dokumentteina toimivat sellaiset aineistot, joilla on merkitystä tutkimuksen kannalta (Kananen 2017, 120). Dokumentit ryhmitellään usein salaisiin/yksityisiin ja julkisiin dokumentteihin (Kananen 2014b, 101). Aineistoina on usein internetsivut, erilaiset artikkelit, päiväkirjat, vuosikertomukset, raportit, tutkimukset ja muu kirjallinen materiaali. Pääideana on analysoida näitä dokumentteja järjestelmällisesti (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 136).

Kirjallinen aineisto voi olla primääriä, tutkimusta varten kerättyä aineistoa, tai sekundaaria, aiemmin olemassa olevaa aineistoa. Näiden dokumenttien avulla tutkija voi hahmottaa suurempia asiayhteyksiä. Dokumentteja käytettäessä on tärkeää pohtia niiden objektiivisuutta ja luotettavuutta. Tätä voidaan parantaa käyttämällä useita erilaisia lähteitä ja vertailemalla niitä. (Kananen 2017, 120-121.)

Sekundaarinen aineisto hankitaan, koska niiden avulla halutaan ratkaista kehittämistyön ongelma. Dokumentit auttavat tutkijaa ymmärtämään tutkitavan ilmiön tai yhteisön historiaa ja kehittymistä (Kananen 2017, 121.) Näiden avulla ilmiötä pystytään tutkimaan luonnollisessa ympäristössään. Tavoitteena on lisätä tietoa tutkittavasta asiasta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 136.)

#### 5.4 Aineiston analyysimenetelmät

Kvalitatiivisissa tutkimuksissa aineistoa analysoidaan koko tutkimusprosessin ajan. Aineistoa analysoidaan ja kerätään samanaikaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 223; Kananen 2017, 88.) Tällainen dialogi aineiston keräämis- ja analysointivaiheiden välillä lisää tutkimuksen joustavuutta esimerkiksi muutosten suhteen (Puusa 2011, 114). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hankittavan aineiston määrää ei voi ennakkoon tietää, vaan aineistoa kerätään ja analysoidaan niin kauan, jotta tutkimusongelma saadaan ratkaistua. Tässä on kysymyksessä aineiston saturoituminen. (Kananen 2017, 88.) Tällä tarkoitetaan sitä, että uusi aineisto ei tuota enää uutta tietoa tutkimusongelmasta, vaan aineisto alkaa niin sanotusti toistaa itseään (Eskola & Suoranta 2003, 62-63). Laadullisessa tutkimuksessa tutkija erittelee ja yhdistää aineistoa, eli pilkkoo aineiston osiin ja lopulta kokoaa uudestaan. Laadullisen tutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina, kun aineisto on perusteltavissa. Tähän vaikuttaa luotettava ja systemaattinen analyysi sekä metodin kuvaaminen. (Puusa 2011, 114-116.)

Kananen (2017, 131-135) mukaan laadullisen aineiston käsittely aloitetaan keräämällä aineistoa tutkimusongelman mukaisesti erilaisin menetelmin. Tämän jälkeen aineisto yhteismitallistetaan, eli litteroidaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että aineisto muutetaan samaan muotoon, yleensä tekstiksi. Aineistoa on usein hankittu monin tavoin, ja tässä vaiheessa perehdytään aineistoon, jotta havaitaan tutkimusongelman kannalta oleelliset asiat. Litterointia voidaan tehdä sanatarkasti, yleiskielisesti tai propositiotasolla. Sanatarkassa muodossa kirjataan kaikki äänneet ja murteet ylös, yleiskielisessä muodossa kirjataan yleiskielisesti jättäen esimerkiksi murreilmaisut pois ja propositiotasolla kirjataan ainoastaan tehdyn havainnon tai sanoman ydinsisältö ylös.

Tämän jälkeen alkaa varsinainen aineiston analysointivaihe (Kananen 2017, 132). Moisanderin ja Valtosen (2006) mukaan tutkijan tehtävänä on tämän jälkeen analysointitavasta riippumatta lukea aineisto läpi useita kertoja samalla muistiinpanoja tehden. Tässä vaiheessa tehdään myös vertailua eri aineistoja keskenään. Tämä edesauttaa tutkijaa ymmärtämään,

mistä aineistossa on kyse. (Valtonen 2011, 97.) Kun aineisto on analysoitu, alkaa usein uusi aineistonkeruuvaihe, kunnes aineisto on saturoitunut (Kananen 2017, 133).

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysitavan valitsemiseen ei ole yleispätevää ohjetta. Analyysitapa valitaan aina tutkimuskohtaisesti, ja sitä ohjaa tutkimuksen tavoitteet sekä tutkimuksessa hyödynnettävä aineisto. Analyysilla tavoitellaan sitä, että aineisto saadaan selkeä ja rikas tulkinta, joiden perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Analysoinnin jälkeen saaduista tuloksista esitetään tulkintoja, jolloin ilmiötä voidaan tarkastella syvällisemmin. (Puusa 2011, 114-116.)

### **Aineistolähtöinen sisällönanalyysi**

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on saada aineisto tiiviiseen, sanalliseen muotoon. Koska laadullisessa tutkimuksessa aineisto on usein laaja, tämä vaatii aineiston tiivistämistä ja uuteen muotoon saattamista. Aluksi aineisto kuitenkin järjestetään ja tarkistetaan, jonka jälkeen litteroidaan. Sen jälkeen tutustutaan aineistoon lukemalla se useita kertoja läpi. Tämän jälkeen määritellään analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi tietty sana tai ilmaisu. Luetusta aineistosta kootaan lyhyt tiivistelmä (Kananen 2014b, 111-112.)

Kananen (2014b, 111-113) sekä Tuomi ja Sarajärvi (2018, 122-125) jakavat aineistolähtöisen sisällön analyysin kolmeen vaiheeseen, aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja käsitteellistämiseen.

#### **1. Aineiston pelkistäminen (redusointi)**

Ensimmäisessä vaiheessa aineisto, joka voi olla esimerkiksi auki kirjoitettu haastattelu, havainnointi tai dokumentti, luetaan läpi ja siitä poistetaan tutkimuksen kannalta epäoleellinen tieto. Tämä tapahtuu esimerkiksi etsimällä tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja tai sanoja. Tutkija voi itse valita mieleisen pelkistämistyylin. Esimerkkeinä pelkistämisestä voi olla värikooditus tai post it -lappujen ryhmittely koodaamalla. Nämä pelkistetyt ilmaukset kootaan allekkain kirjattuina ylös. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-123.)

Yksi pelkistämisen keinoista on koodaus. Tämä tehdään litteroinnin jälkeen. Tällöin aineistoa tarkastellaan tutkimusongelman kannalta. Tällä tarkoitetaan sitä, että laajan aineiston tekstisisällöt tiivistetään vastaamaan sisältöään kuvaavaa ilmaisua, eli koodataan käsiteltävään muotoon. Tässä vaiheessa tutkijan on hyvä aavistella, mitä hän aineistosta etsii. Aineistoa voi tarkastella aineisto- tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä tarkastelussa aineistosta poimitaan ilmaisut ja tulkinta, kun taas teorialähtöisessä tarkastelussa teoriataustan avulla nostetaan aineistosta oleellinen. Jokainen tutkija kehittää itse itselleen ja aineistolle sopivan koodaustavan. (Kananen 2017, 136-137.)

## 2. Aineiston ryhmittely (klusterointi)

Koodatusta aineistosta, aletaan etsiä erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Samankaltaiset käsitteet sijoitetaan omaksi ryhmäkseen ja nimetään sopivalla käsitteellä. (Kananen 2014b, 113.) Luokittelua voidaan tehdä tutkittavaa ilmiötä kuvaavan ominaisuuden tai piirteen avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Koodattu aineisto siis luokitellaan. Tässä vaiheessa tarkastellaan, mitkä koodit sopivat yhteen ja mitkä erikseen. Samalla syntyneelle ryhmälle annetaan nimi. Kyseessä on menetelmä, jolla yhdistetään samaa tarkoittavia asioita ja käsitteitä omiksi luokikseen. (Kananen 2017, 146-147.) Näin saadaan esille tutkimusongelman kannalta oleellisia teemoja (Puusa 2011, 121).

Tässä vaiheessa luodaan pohja tutkimuksen rakenteelle. Ideana on tutkia edellisessä vaiheessa löydettyjä pelkistettyjä ilmauksia, ryhmitellä ja yhdistää niitä, ja muodostaa niistä omia alaluokkia. Lopuksi näitä alaluokkia yhdistellään ja niistä muodostetaan uusia yläluokkia. Lopulta aineistosta saadaan tiivis kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-125.) Luokittelun nähdään olevan tietyllä tavalla jo tulkitsemista. Tätä vaihetta kutsutaan toisinaan myös teemoitteluksi (Puusa 2011, 121), vaikka esimerkiksi Tuomi ja Sarajärvi (2018, 141) ovat sitä mieltä, että teemoittelu ei ole sopeva termi sisällölliseen analyysiin.

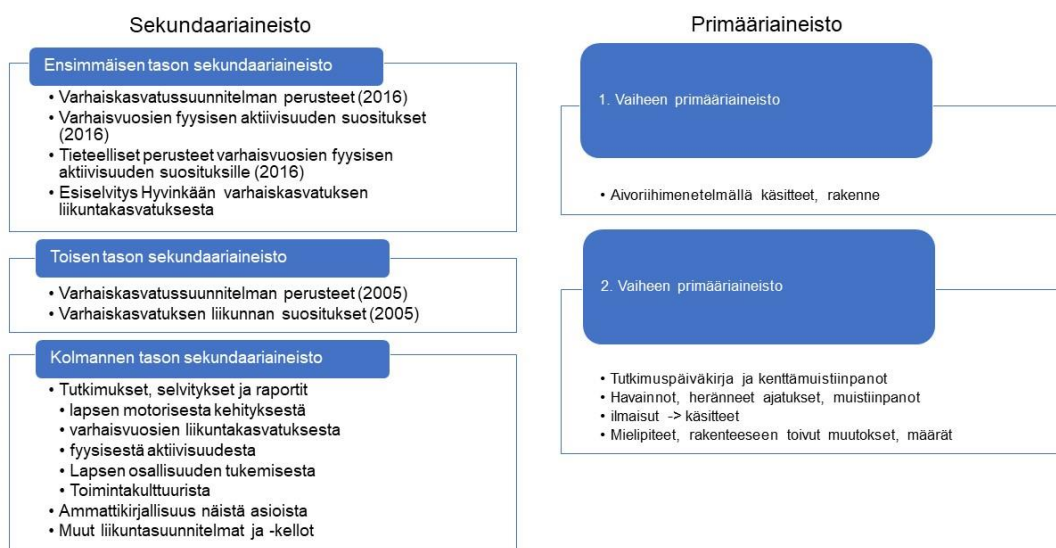
### 3. Aineiston käsitteellistäminen (abstrahointi)

Käsitteellistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta erotetaan oleellinen epäoleellisesta ja tämän avulla muodostetaan teorettinen käsitteistö (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125; Kananen 2014b, 112). Tämän vuoksi aineiston ryhmittelyn voidaan katsoa olevan osa käsitteellistämisvaihetta. Ideana on, että ensimmäisen vaiheen pelkistetyistä ilmauksista päästään etenemään teorettisiin käsitteisiin ja luomaan johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Syntyneet yläkäsitteet yhdistetään, jotta saadaan kaikkia kategorioita yhdistävä tekijä. Näin pystytään käsitteellistämään aineisto. (Puusa 2011, 122.) Tarkoituksena on yhdistellä luokituksia niin kauan, kuin se on aineiston kannalta mahdollista, kuitenkin säilyttäen polku alkuperäiseen dataan. Lopulta saadaankin vastaus alkuperäiseen tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125-127.) Tästä osasta käytetään toisinaan myös nimeä tyypittely, jolla tarkoitetaan sitä, että aineisto ryhmitellään tiettyjen tutkimusongelman kannalta oleellisten asioiden mukaisesti (Puusa 2011, 122).

## 6 HANKKEEN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Kehittämishankkeen aineisto ja aineiston analysointi

Hankkeessani aineistoksi kerättiin niin primääriä kuin sekundaaria aineistoa, jotta saataisiin kattavampi kuva ilmiöstä (KUVIO 2). Sekundaariaineisto muodostui kolmetasoisesti. Ensimmäisen tason sekundaariaineistoksi valikoitui uudistunut varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ja uusi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) toimeksiantajan toiveesta ja kehittämishankkeen tavoitteesta ja tarpeesta. Lisäksi valitsin tähän aineistoon mukaan tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle sekä Hyvinkäällä tehdyn esiselvityksen liikuntakasvatuksesta ja sen kehittämisen tarpeista. Tieteelliset perusteet vahvistivat työn teoriataustaa ja esiselvityksen avulla oli mahdollista saada laajempi ymmärrys kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tilasta ja varhaiskasvatuksen henkilöstön ajatuksista ja kokemuksista aiheesta.



KUVIO 2. Aineiston kuvaus

Toisen tason sekundaariaineisto muodostui 2005 vuoden varhaiskasvatussuunnitelman perusteista ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista.

Nämä dokumentit kerättiin, jotta ymmärrys ilmiöstä kasvaisi. Kolmannen tason sekundaariaineistoksi valikoitui tutkimukset, selvitykset ja raportit varhaiskasvatukseen liittyvän lapsen motorisesta kehityksestä, varhaisvuosien liikuntakasvatuksesta ja fyysisestä aktiivisuudesta, varhaiskasvatuksen toimintakulttuurista ja lapsen osallisuudesta. Kolmannen tason sekundaariseksi aineistoksi valikoitui lisäksi ammattikirjallisuutta edellä mainituista osa-alueista, koska liikuntasuunnitelmasta haluttiin saada kattava ja helpposti lähestyttävä kokonaisuus. Koimme ammattikirjallisuuden tuovan selkeyttä ja helppolukuisuutta liikuntasuunnitelmaan. Valittu ammattikirjallisuus oli kuitenkin paljon varhaisvuosien liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta tutkimusta tehneiden tekemää ja näitä lähteitä on käytetty myös varhaisvuosien liikunta-aiheisissa tutkimuksissa ja raporteissa. Nämä dokumentit valikoituivat aiemman sekundaari- sekä primääriaineiston analysoinnista.

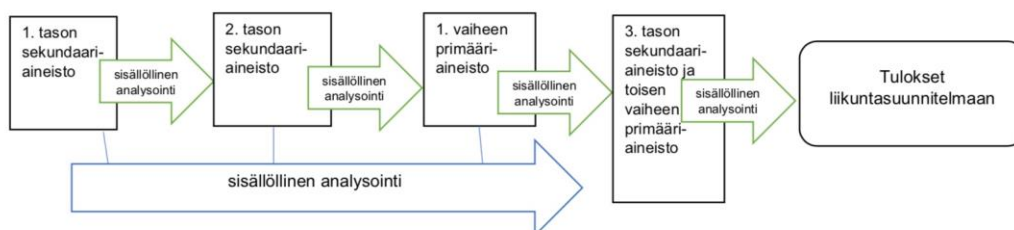
Primääriaineisto hankittiin kehittämistapaamisissa ja analysoitiin tapaamisten välissä. Ensimmäisessä vaiheessa primääriaineistoa kerättiin aivoriihimenetelmällä ja toisessa vaiheessa havainnoinnin ja ryhmäkeskustelun avulla tutkimuspäiväkirjaan ja kenttämuistiinpanoihin. Primääriseen aineistonkeruumenetelmäksi valitsin aivoriihiyöskentelyn, koska koin sen tuovan rentoutta, jonka kautta ilmiöstä nousisi parhaiten esille myös ennalta olettamattomia asioita. Aivoriihimenetelmä sopii käytettäväksi pienessä ryhmässä (Karjalainen 2007) ja koska toimijaryhmän koko valikoitui pieneksi, katsoin menetelmän sopivan hyvin yhdeksi hankkeeni primääriaineistonkeruutavaksi. Koska en jokaisessa kehittämistapaamisessa kerännyt aineistoa aivoriihimenetelmällä, osittain toimijaryhmän koon pienenemisen vuoksi, päädyin keräämään primääriä aineistoa myös dokumentoimalla keskustelua ja tekemiäni havaintoja tutkimuspäiväkirjaan ja kenttämuistiinpanoihin.

### **Aineiston analysointi**

Kehittämishankkeeni aineistoa analysoitiin tiedonkeruun tavoin tutkimuksen jokaisessa syklissä, toimintatutkimuksen luonteen omaisesti. Jokai-

sessä syklissä tehty aineiston analyysi loi pohjaa seuraavan syklin aineiston hankinnalle ja analysoimiselle. Tämä tukee vuoropuhelua aineiston keruun ja analysointivaiheiden välillä. Näin muutoksia pystytään tekemään jo aineiston keruuvaiheessa. (Puusa 2011, 114-115.) Tiedonkeruussa ja -analysoinnissa näkökulmana kulki koko ajan hankkeen kehittämistehtävä, eli mistä asioista hyvä liikuntakasvatus muodostuu. Tämä toimi samalla filtterinä, kun tein dokumenteista sisällön analyysia. Kuitenkin tutkimuksen jokaisessa syklissä oli myös omat kehittämistehtävänsä, jotka omalta osaltaan vaikuttivat tiedon keruuseen ja analysointiin. Nämä syklien kehittämistehtävät muodostivat omat analyysiluokat, joiden avulla aineisto analysoitiin. Esimerkki yhdestä sisällöllisen analyysin luokasta on LIITTEESSÄ 2.

Tutkimukseni aineisto oli suuri, ja tämä ohjasi valitsemaan analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällöllisen analyysin, koska Puusan (2011, 117) mukaan aineistolähtöinen sisällöllinen analyysi mahdollistaa tiedon pelkistämisen, jolloin laaja ja hajanainenkin aineisto voidaan saada tiiviiseen ja helposti lähestyttävään muotoon. Kaikkea tutkimuksessa hankittua aineistoa, niin sekundaarista kuin primääristäkin, analysoitiin aineistolähtöisellä sisällöllisellä analyysillä. Ensimmäisen tason sekundaarisen aineiston analyysi ohjasi toisen tason sekundaarisen aineiston hankintaa, mikä taas ohjasi 1. vaiheen primääriaineiston muodostumista. Nämä kaikki vielä ohjasivat kolmannen tason sekundaarisen aineiston hankintaa. Aineiston analysoinnin eteneminen on kuvattu KUVIOSSA 3.



KUVIO 3. Aineiston analysointi kehittämishankkeessa

Aineistojen analysointi alkoi aineiston litteroimisella propositiotasolla. Tämä tarkoittaa Kanasen (2017, 135) mukaan dokumentin ydinsisällön kirjaamista ylös. Tutkimuksessani tämä tarkoitti, että ensin luin dokumentit ja asiakirjat läpi ja tein niihin merkintöjä korostusväreillä. Tarkastelun kohteena oli varhaisvuosien liikuntakasvatusta ja lapsen fyysistä aktiivisuutta koskevat asiat. Tämän jälkeen poimin esiin nousseet ilmaukset ja osin valmiit käsitteet ranskalaisin viivoin tutkimuspäiväkirjaan. Primääriaineisto oli osittain suppeampi ja helpommin lähestyttävämässä muodossa kuin sekundaariaineisto sen hankkimismenetelmien vuoksi. Tämän vuoksi kaikkea primääriaineistoa ei tarvinnut litteroida.

Kun aineisto oli litteroitu propositiotasolla, aineistoa analysoitiin sisällöllisen analyysin keinoin. Aineistosta etsittiin yhdistäviä mutta myös erottavia tekijöitä, jotta ymmärrys ilmiöstä lisääntyisi. Jokaisessa vaiheessa aineiston analysointi aloitettiin lukemalla aineistosta tehdyt litteroidut versiot muutaman kerran läpi. Lukemisen avulla aineistosta nousi ilmaisuja ja käsitteitä, jotka tukivat kehittämistehtävää ja tutkimuksen sen hetkisen vaiheen ongelmaa. Tämän jälkeen aloin koodata aineistoa. Koodasin dokumenteista käsitteet ja ilmaisut eri värisillä korostustusseilla. Esimerkiksi maininnat osallisuudesta merkitsin vihreällä värillä. Koodaamisen jälkeen tarkastelin aineistoa uudelleen ja ryhmittelin aineistoa vielä tiiviimpään muotoon muodostamalla esiin tulleista käsitteistä yläkäsitteitä. Koodaamalla esiin nousseet käsitteet ja ilmaukset kirjasin tekemääni käsitekarttaan siitä, mistä osa-alueista varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmassa tulisi huomioida.

Sisällöllisessä analyysissä painopisteenä oli myös erittely. Erityisesti ensimmäisen ja toisen tason sekundaariaineiston analyysissä painopisteenä oli erittely. Litteroin ensimmäisen ja toisen tason sekundaariaineistot tekemällä aineistoihin alleviivauksia eri värisillä yliviivaustusseilla. Keltaisella merkitsin yhteneväisyydet ja punaisella eriävyydet uusien versioiden kanssa. Erittelyssä etsin erityisesti, mitä eroa uusilla ja vanhoilla versioilla on. Näin pystyin nostamaan esille ne kohdat, joita uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen (2016) nostavat esille vanhoihin versioihin verraten. Lisäsin

toisen tason sekundaarisesta aineistosta nousseet uuden version kanssa yhteneväiset käsitteet tekemääni käsitekarttaan lisäämällä viivoja tukkimiehen kirjanpidolla samojen käsitteiden viereen. Eroavaisuudet kirjasin käsitekartan sivuille punaisella kynällä. Tämä auttoi minua huomaamaan, mitä asioita uudet versiot näistä asiakirjoista korostavat suhteessa edellisiin versioihinsa.

Primääriaineistoa analysoitiin luokittelemalla ja ryhmittelemällä. Esimerkiksi ensimmäisen vaiheen primääriaineisto analysoitiin ryhmittelemällä koko toimijaryhmän kesken kehittämistapaamisessa. Osa ilmaisusta ja käsitteistä oli sellaisia, että ne olisivat sopineet useampaankin kohtaan. Yhdessä perustelimme ja pohdimme, mihin se sijoitetaan. Käsitteet ja ilmaisut olivat post it -lapuille, joten niiden ryhmittely sujui helposti. Tässä vaiheessa ryhmittelimme ilmaisut ja käsitteet siten, että siirsimme lappuja vastaavien lappujen luokse. Huomasimme, että näin syntyi seitsemän pääkäsitettä. Tämän jälkeen pohdimme yhdessä syntyneiden käsitteiden tärkeyttä liikuntasuunnitelmassa. Perustelimme, miksi joku osa on tärkeä saada suunnitelmaan, vaikka siitä ei olisi ollut kuin yksittäinen maininta.

Varsinaisen pääluokkiin muodostamisen tein toisen kehittämistapaamisen jälkeen, yhdistämällä primäärin ja sekundaarisen aineiston analysoinnin tulokset. Tässä analyysissä saatiin esille pääluokat, joista liikuntasuunnitelma muodostui. Näiden pääluokkien avulla esittelen kehittämishankkeen tulokset seuraavassa kappaleessa. Esimerkki valmiista pääluokista on LIITTEESSÄ 4. Tästä muodostui liikuntasuunnitelman ensimmäinen karkeaversio, jota muokattiin ja päivitettiin kehittämistapaamisissa ja niiden välissä. Pääluokat ovat liikuntasuunnitelmassa, vaikka kehittämistapaamisten aikana liikuntasuunnitelman otsikot yhdistyivät ja muokkautuivat lopulliseen muotoonsa (LIITE 4).

## 6.2 Kehittämishankkeen eteneminen

Kehittämishankkeen sai alkunsa loppuvuonna 2016, kun Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuspalvelut halusivat kehittää uuden liikuntasuunnitel-

man varhaiskasvatukseen. Suunnitelmassa kuului ottaa huomioon uudistunut varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ja juuri valmistunut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) (Peltonen-Hietämäki 2016). Tutkimusotteeksi valikoitui laadullinen tutkimus ja erityisesti toimintatutkimus, koska ilmiöstä haluttiin saada lisää ymmärrystä ja prosessimaisella tutkimusotteen luonteella olisi saavutettavissa monipuolinen ja kattava kuva ilmiöstä. Päädyin lähestymään aihetta induktiivisesti, koska varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) olivat juuri uudistuneet ja nämä asiakirjat korostivat uudenlaisia asioita verrattuna aiempiin versioihinsa. Hankkeen eteneminen on kuvattu tarkemmin seuraavassa kuviossa 4:



KUVIO 4. Kehittämishankkeen eteneminen.

### Kehittämishankkeen tarkentuminen

Joulukuussa 2016 tehtiin yhteistyösopimus hankkeen toimeksiantajan, eli Hyvinkään varhaiskasvatuksen koordinaattorin kanssa. Sopimusta tehdessä määritettiin tutkimuksen kehittämistehtävä ja asetettiin työlle alusta-

vat tavoitteet. Samalla hankkeelle anottiin tutkimuslupaa työn toimeksiantajalta. Tutkimuslupa myönnettiin tammikuussa 2017. Loppuvuonna 2016 esittelin työni aiheen aiheseminaarissa.

Tässä vaiheessa hankkeelle muodostettiin organisaatio, joka muodostui toimeksiantajasta ja toimijaryhmästä (LIITE 1). Hyvinkään kunnallisessa varhaiskasvatuksessa työskentelee paljon työntekijöitä, yhteensä 14:ssä päivähoitoyksikössä (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018 – 2021, 21). Työntekijäjoukon suuren koon takia emme pitäneet tutkimuksen ja kehittämishankkeen kannalta järkevänä osallistaa koko henkilöstöä hankkeeseen, jotta kehittämishankkeen toteuttaminen olisi nopeaa ja ketterää, ja jotta kehittämistapaamisia voitaisiin pitää tarpeeksi usein. Kehittämistapaamisten toimijaryhmä valittiin lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneista kasvattajista, sillä koimme, että tästä ryhmästä olisi hyvä mahdollisuus saada esille kokemustieto ja osaaminen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta. Tutkinnon suorittaneita kasvattajia työskentelee varhaiskasvatuksessa noin 15. Heistä kaksi lastentarhanopettajaa halusi osallistua. Pidimme lukumäärää sopivana, koska näin varmistettaisiin tapaamisten säännöllisyys, runsaus ja kehittämistapaamisten ketterä rakenne. Lisäksi tutkimuksen eettisyyden noudattamiseen kuuluu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus (Kananen 2017, 194).

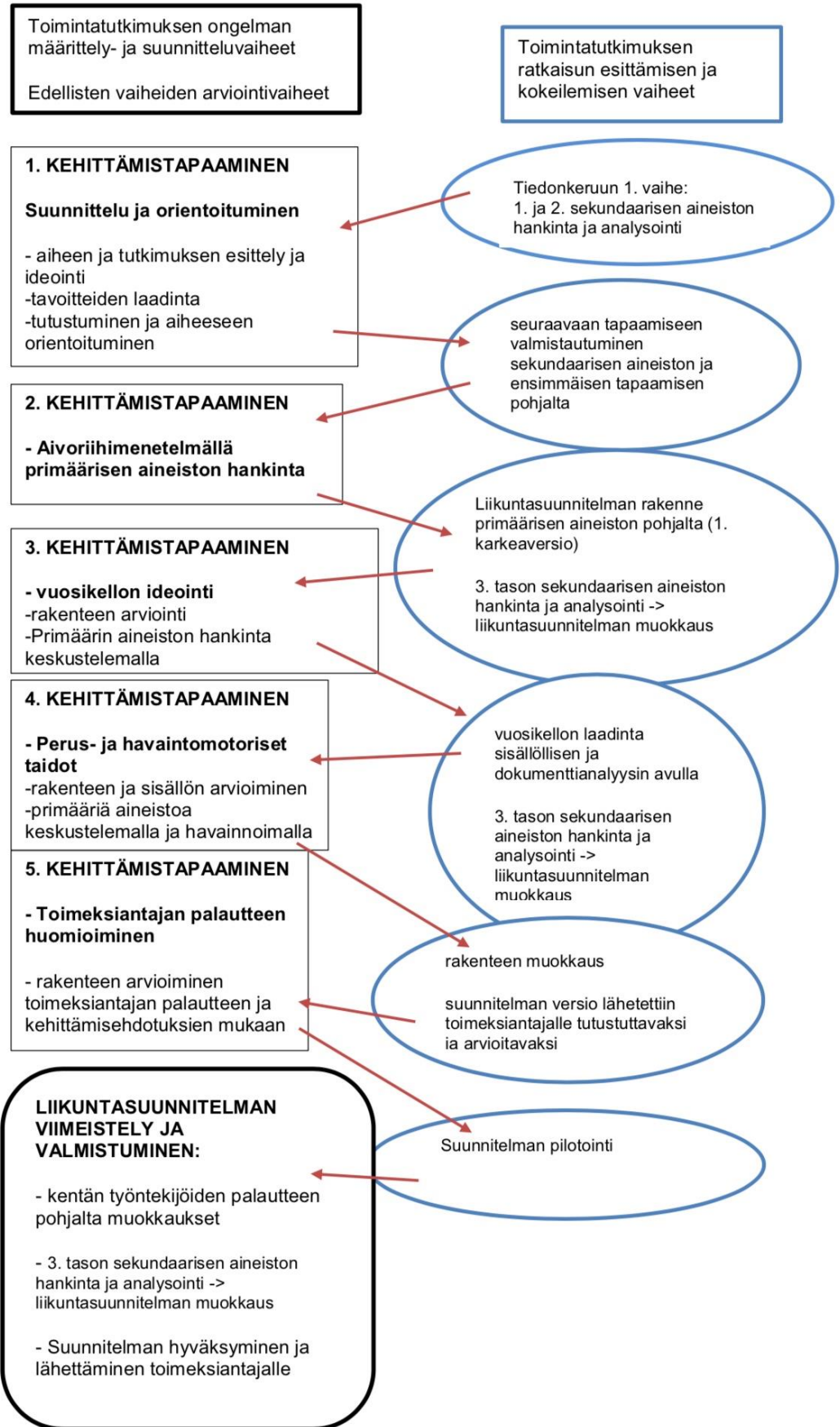
Minä toimin hankkeessa sekä vetäjänä että kehittäjä-työntekijänä, ja roolinani oli toimia Jarvisin (1999, Toikon & Rantasen 2009, 91 mukaan) määrittelemän kehittäjä-työntekijän tavoin; keräsin ja analysoin tietoa, tein tämän pohjalta muokkauksia tuotokseen ja vastasin työn raportoinnista. Samalla kehitin omaa osaamistani ja työyhteisöä laatimalla tuotoksen, joka tässä hankkeessa oli liikunnan vuosisuunnitelma. Ryhmänvetäjänä tehtäviini kuului Kanasen (2014b, 67-70) määrittelemät ryhmänvetäjän tehtävät, kuten ryhmähengen luominen, toimijatiimin tukeminen toimimaan toimintatutkimuksen syklisyyden mukaisesti sekä luottamuksellisen ilmapiirin luominen ja salassapitovelvollisuudesta huolehtiminen. Roolinani oli toimia myös yhtenä hankkeen lastentarhanopettajista. Kehittämistapaamisten toimijaryhmän tehtävänä oli kehittää yhteistyössä kanssani liikuntasuunnitel-

maa toimintatutkimuksen syklisyyden mukaisesti. Kaikki toimijaryhmän jäsenet työskentelivät kaupungin eri päiväkodeissa. Toimijaryhmään kuului liikuntapäiväkodinjohtaja sekä kolme lastentarhanopettajaa, joista yhtenä minä toimin (LIITE 1).

### **Kehittämishankkeen tiedonkeruun ensimmäinen vaihe**

Liikuntasuunnitelma luotiin toimintatutkimuksena, joka alkoi aineiston keräämisellä ja ongelmanmäärittelyllä (KUVIO 5). Kehittämishankkeessani aineistoa kerättiin kahdessa eri vaiheessa. Sekundaarisen aineiston keruu ja analysointi alkoivat jo ennen toimijaryhmän tapaamisia. Talvella 2016-2017 tutustuin teoriaan ja aloin koota ensimmäisen tason sekundaariaineistoa. Ennen toimijaryhmän tapaamisia analysoin tämän aineiston. Ymmärtääkseni tutkittavaa ilmiötä tarkemmin, hankin lisää aineistoa, josta muodostui tutkimuksen toisen tason sekundaariaineisto. Analysoin tämän aineiston, jonka jälkeen tein erottelua ja yhdistelyä ensi- ja toissijaisesta sekundaariaineistosta. Tämän analyysin avulla täsmensin hankkeen kehittämistehtävää.

Tässä vaiheessa kartoitin myös muita samantyyllisiä liikuntasuunnitelmia ja tutkimuksia varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyen. Näitä olikin tehty lukuisia. Aihe oli kuitenkin ajankohtainen uudistuneen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sekä uuden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen takia. Tämän aineiston avulla laadin kehittämishankkeen suunnitelman ja esittelin työn suunnitelmaseminaarissa tammikuussa 2017.



KUVIO 5. Liikuntasuunnitelman luominen toimintatutkimuksena

## **Kehittämishankkeen tiedonkeruun toinen vaihe**

Keväällä 2017 tammikuussa alkoivat kehittämistapaamiset ja liikuntasuunnitelman luominen prosessissa näiden tapaamisten aikana. Tapaamisia oli yhteensä viisi. Tapaamiset olivat kestoaltaan 1.5 tuntia ja ne järjestettiin Tanssikallion päiväkodissa Hyvinkäällä. Tapaamiset järjestettiin noin kuu-kauden välein siten, että ensimmäinen oli tammikuussa ja viimeinen kesä-kuussa 2017. Näissä tapaamisissa kerättiin työn primääriaineisto. Aineisto kerättiin aivoriihimenetelmän, dokumentoidun keskustelun ja havainnoinnin avulla. Keskustelu ja havainnot dokumentoitiin tutkimuspäiväkirjaan. Kenttämuistiinpanot kirjasin sen hetkiseen versioon liikuntasuunnitelmasta.

Usein ryhmäkeskustelut nauhoitetaan tai videoidaan keskustelun tallentamista varten (Valtonen 2011, 96). Päädyin tallentamaan keskustelun tekemällä muistiinpanoja tutkimuspäiväkirjaan ja kenttämuistiinpanoihin pikakirjoituksella. Pikakirjoitus koostui sanojen lyhennelmistä ja koodeista. Tämä onnistui, koska toimijaryhmä oli niin pieni, että keskustelun nopeutta pystyttiin tarpeen mukaan säätelemään aineiston tallentamisen varmistamiseksi. Välittömästi tapaamisten jälkeen kirjasin tekemäni havainnot, tunnelmat ja ajatukset tutkimuspäiväkirjaan. Tämän jälkeen luin useampaan kertaan kerätyn aineiston läpi, minkä jälkeen aloitin analysoinnin. Tämän vuoksi aineiston tallentaminen digitaalisesti ei ollut tarpeellista. Aineistoksi muodostui tutkimuspäiväkirja ja siihen kirjatut havainnot ja muistiinpanot keskustelusta, kenttämuistiinpanot sekä aivoriihimenetelmällä saatu aineisto.

### 1. kehittämistapaaminen: Suunnittelu ja orientoituminen

Koska toimijaryhmä oli pieni ja entuudestaan toisilleen osittain vieras, yksi tapaamisista varattiin erityisesti tutustumista ja ryhmäytymistä varten. Jotta jokainen ryhmän osallistuja saadaan sitoutumaan ryhmän toimintaan, on jokaisen ryhmäläisen saatava kokemus kuulluksi tulemisesta ja päästävä keskustelemaan ja osallistumaan toimintaan liittyvien asioiden läpi käymiseen. (Kananen 2009, 53.)

Toimintatutkimuksen suunnitteluvaiheessa ideana on orientoitua tutkittavaan toimintaan, määrittellä ongelma, joka halutaan ratkaista ja sopia toimintaosuuden havainnointi- ja reflektointitavat (Suojanen 2014). Tässä tapaamisessa pohdimme työryhmänä yleisesti, miksi uusi liikuntasuunnitelma on tarpeen samalla kartoittaen Hyvinkään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen nykytilaa.

Tapaamisessa ideana oli lisäksi innostaa kehittämistapaamisen toimijaryhmää ja samalla esitellä arvioi toiminnan etenemisestä. Samalla heille kerrottiin salassapidosta ja luottamuksellisuudesta. Toimijaryhmälle esiteltiin myös tavat, joilla hankkeessa kerätään tietoa. Tapaamisen jälkeen analysoin ensimmäisen ja toisen tason sekundaarista aineistoa osin yhdistellen ja osin eritellen. Tämän pohjalta valmistauduin toiseen toimijaryhmän kehittämistapaamiseen.

## 2. kehittämistapaaminen: Liikuntasuunnitelman rakenteen muodostaminen aivoriihityöskentelyllä

Toisen kehittämistapaamisen ideana oli hankkia primääristä aineistoa aivoriihimenetelmän avulla. Ideana oli kirjata ylös kaikkia niitä asioita, joita toimijat pitivät varhaisvuosien liikuntakasvatuksen ja fyysisen aktiivisuuden edistämisen kannalta tärkeinä. Tapaamisen jälkeen analysoin saadun aineiston aiemman aineiston avulla ja yhdistelin käsitteet vielä omiksi luokikseen. Näistä luokista muodostin liikuntasuunnitelman ensimmäisen rakenteen. Tässä vaiheessa liikuntasuunnitelma koostui lähinnä otsikoista. Otsikot olivat sekundaarisen aineiston ja aivoriihimenetelmällä saatujen aineistojen analyysissä ja nousseita käsitteitä, jotka luokittelemalla jaoin yläluokiksi ja lopulta pääluokiksi. Muihin toimijaryhmän kehittämistapaamisiin muodostui oma teemansa tämän aineiston analysoinnissa syntyneistä pääluokista (LIITE 3).

## 3. kehittämistapaaminen: Vuosikellon ideointi

Kolmannessa kehittämistapaamisessa aineistoa hankittiin dokumentoimalla keskustelua. Tuomen ja Sarajärven (2018, 92) mukaan tutkija toimii

aktiivisena osapuolena dialogisessa keskustelussa. Minä toimin keskustelun vetäjänä ja dokumentoijana. Kehittämistapaamisen teemana oli luoda vuosikello liikuntasuunnitelman liitteeksi. Tässä tapaamisessa tutustuimme yhdessä neljään erilaiseen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa käytössä olevaan vuosikelloon. Erittelimme ja analysoimme näitä, jonka perusteella poimimme sieltä hyviä ideoita. Tapaamisen jälkeen analysoin dokumentoidun keskustelun ja tämän avulla loin mallin liikuntasuunnitelman vuosikelloon. Tapaamisen jälkeen hankin aineistoa lapsen motoristen taitojen kehittymisestä sovitun teeman mukaisesti. Tämän jälkeen analysoin aineiston ja loin aineistosta nousseiden käsitteiden pohjalta uuden version liikuntasuunnitelmasta.

#### 4. kehittämistapaaminen: Perus- ja havaintomotoristen taitojen huomioiminen

Neljännessä tapaamisessa teemana oli lapsen perus- ja havaintomotoristen taitojen kehittyminen. Olin laatinut kolmannen tason sekundaariaineiston analysoinnin avulla version tästä osa-alueesta liikuntasuunnitelmaan ja päädyimme käsittelemään sitä keskustellen. Tapaamisessa lyhensimme tätä osiota sisällöllisen analyysin keinoin. Tapaamisen jälkeen tein liikuntasuunnitelmaan kehittämistapaamisessa sovitut korjaukset ja muutokset. Tässä vaiheessa koimme toimijaryhmänä liikuntasuunnitelman olevan valmis osallisuuskohdan viimeistelyä lukuun ottamatta. Lähetin muokatun version kehittämistapaamisen toimijaryhmän lisäksi työn toimeksiantajalle tutustuttavaksi ja arvioitavaksi.

#### 5. kehittämistapaaminen: Toimeksiantajan arvioinnin huomioiminen

Tapaamisessa kävimme läpi toimeksiantajan tekemän arvioinnin ja palautteen ja pohdimme, miten kehittämis ehdotukset huomioidaan. Hän oli työhön pääasiassa tyytyväinen. Kehittämis ehdotuksina oli tietyt rakenteelliset muutokset ja suunnitelman nimen vaihtaminen. Erityisesti kiitosta tuli motoristen taitojen selkeydestä, eri ikäkausien huomioimisesta ja vinkeistä kotiin annettavaksi. (Peltonen-Hietämäki 2017.) Tapaamisen jälkeen tein kehittämistapaamisessa sovitut muutokset liikuntasuunnitelmaan.

## Liikuntasuunnitelman viimeistely ja valmistuminen

Liikuntasuunnitelmaa kehitettiin prosessissa kevään 2017 aikana kehittämistapaamisissa kerätyn primäärisen aineiston ja toisen vaiheen sekundaarisen aineiston analysoinnin avulla. Toimintatutkimuksen kehittämisprosessin syklien aikana kaikki ei aina voi mennä suunnitellusti. Siksi korjaustoimenpiteitä voi tehdä jo kehittämistoiminnan aikana. Erillinen testausvaihe voikin olla hyödyllinen, esimerkiksi kokeilemalla kehittämistehtävän ratkaisua pienemmälle joukolle. Jos ratkaisun huomataan toimivan, se voidaan ottaa käyttöön laajemminkin. Kyseessä onkin eräänlainen pilotointi ja yleistäminen. (Kananen 2012, 79-80.)

Koska liikuntasuunnitelmasta tulisi työväline varhaiskasvattajille, halusimme saada siitä palautetta myös toimijaryhmän ulkopuolisilta varhaiskasvatuksen työntekijöiltä. Pilotoinne mallin kaikille varhaiskasvatuksen ammattiryhmille, koska se tulisi kaikkien ammattiryhmien käyttöön. Liikuntasuunnitelma pilotoitiin Tanssikallion päiväkodissa. Työtä arvioi 21 varhaiskasvatuksen työntekijää, joista 10 oli lastentarhanopettajia, 10 lastenhoitajia ja 1 avustaja. Työ kiersi heillä tutustuttavana kaksi viikkoa.

Pilotointivaiheessa liikuntasuunnitelma ei ollut täysin valmis. Liikuntasuunnitelman kohta lapsen osallisuus ei ollut vielä valmis, vaan ainoastaan ranskalaisin viivoin esiteltynä, koska en ollut vielä ehtinyt analysoida lapsen osallisuuden tukemista koskevaa sekundaariaineistoa. Tässä testausvaiheessa liitin osallisuuskohtaan kysymykset: Millaisia tarpeita mielestäsi kentällä on lapsen osallisuuden vahvistamiseen liikuntakasvatuksessa? Mitä pitäisi kehittää? Tähän sain vastauksia ja vinkkejä, jonka pohjalta laadin taulukon lapsen osallisuuden tukemiseksi liikuntakasvatuksessa (LIITE 4). Hankin toisen ja kolmannen tason sekundaarista aineistoa lapsen osallisuudesta ja sen vahvistamisesta liikuntakasvatuksessa. ja aineiston analysoinnin ja pilotoinnissa saadun palautteen pohjalta tein liikuntasuunnitelman osallisuuskappaleen valmiiksi. Työn viimeistelyvaiheessa tein vielä tekstinhuoltoon liittyviä tarkistuksia sekä muokkasin kuvioita ja havainnointilomakkeita pohjaan sopiviksi. Suunnitelma valmistui kesäkuussa 2017 ja

se lähetettiin toimeksiantajalle kesäkuun 2017 lopussa otettavaksi varhaiskasvatuksessa käyttöön elokuussa 2017. Liikuntasuunnitelman kehittäminen eteni Toikon ja Rantasen (2009, 66-67) esittelemän toimintatutkimuksen syklisyyden mukaisesti jatkuvassa prosessissa, jossa saatuja tuloksia arvioitiin aina uudestaan, kunnes toimijaryhmässä liikuntasuunnitelma hyväksyttiin valmiiksi.

### **Liikuntasuunnitelma käyttöön**

Syksyn 2017 aikana liikuntasuunnitelma otettiin käyttöön varhaiskasvatuksessa. Käyttöönottoa vahvistamaan päätimme jalkauttaa luodun liikuntasuunnitelman. Jalkauttamisen avulla voidaan vahvistaa ja edesauttaa tuotoksen käyttöönottoa. Jalkauttaminen vahvistaa henkilöstön sitoutumista tuotoksen käyttöönottoon ja ennakkoluulotonta asennetta muutokseen, koska siten he pääsevät mukaan kehittämiseen ja luotuun tuotokseen. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 133-134.)

Liikuntasuunnitelma jalkautettiin kaksivaiheisesti. Ensinnäkin liikuntasuunnitelma esiteltiin varhaiskasvatuksen johtajille ja varajohtajille syyskuussa 2017. Tavoitteena oli tutustuttaa esimiehet suunnitelmaan, jotta he tukisivat kentän työntekijöitä liikuntasuunnitelman käyttöönotossa. Esimiehellä nähdään olevan ensiarvoisen tärkeä rooli siinä, että kehittämishankkeen tulokset jäävät elämään arjessa. Esimies voi kannustaa henkilöstöä muutokseen, jotta henkilöstö ei ajaudu takaisin vanhaan työtapaan. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 133-134.) Tässä tapaamisessa sovimme, että jokainen esimies ottaa liikuntasuunnitelman ja liikunnan mahdollistamisen aiheeksi johonkin kevään 2018 pedagogiseen tiimipalaveriin. Pedagoginen tiimi on päiväkodin oma tiimipalaveri, johon osallistuu mahdollisuuksien mukaan jokainen yksikön lastentarhanopettaja, jonka vastuulla on oman ryhmänsä pedagogiikka. Tämän tavoitteena oli tuoda liikuntasuunnitelma jokaisen kaupungin varhaiskasvatusyksikön ja sitä kautta jokaisen ryhmän lastentarhanopettajan tietoon ja käsittelyyn, jotta se helpotaisi liikuntasuunnitelman käyttöön ottoa.

Joulukuussa 2017 oli liikuntasuunnitelman toinen jalkauttaminen. Tässä vaiheessa varhaiskasvatusyksikön liikuntakoordinaattorit perehdytettiin liikuntasuunnitelmaan liikuntakoordinaattorien palaverissa. Liikuntakoordinaattorina toimii yksi kasvattaja jokaisesta varhaiskasvatusyksiköstä. Liikuntakoordinaattorin tehtävänä on tukea ja vahvistaa yksikön liikuntakasvatusta. Lisäksi hän osallistuu liikuntakoordinaattorien palaveriin muutama kerran vuodessa. Palavereissa tarkastellaan esimerkiksi liikuntakasvatuksen tilaa ja pohditaan, millaisia koulutustarpeita kentällä on liikuntakasvatuksen suhteen. Liikuntakoordinaattoreita oli ennakoon pyydetty tutustumaan liikuntasuunnitelmaan, jotta he voisivat esittää kysymyksiä. Palaverissa liikuntasuunnitelma esiteltiin koordinaattoreille. Näin varmistettiin, että suunnitelma tulee työntekijöille tutuksi ja käyttöön.

### **Kehittämishankkeen päätös**

Talven 2017 sekä kevään ja kesän 2018 aikana kehittämishankkeen tulokset raportoitiin. Raportoinnin piti valmistua jo vuodenvaihteessa 2017-2018, mutta töihin palaamiseni ja työnkuvan muuttumiseni vaikutti siihen, että raportointi viivästyi. Raportointia tehtiin pienissä määrin koko kevään ajan ja se tehtiin lähes valmiiksi kesäkuussa 2018. Viimeiset muokkaukset raporttiin tehtiin elokuussa 2018.

### 6.3 Tulokset

Kehittämishankkeeni päätulokset syntyivät toisessa kehittämistapaamisessa aivoriihimenetelmällä hankittua aineistoa analysoimalla ja yhdistelemällä sitä ensimmäisen ja toisen tason sekundaariseen aineistosta nousseisiin käsitteisiin. Tällä tavalla saatiin esille pääluokat, joista liikuntasuunnitelman sisältö koostuu. Liikuntasuunnitelma ja sen rakenne muokkautuivat vielä muissa kehittämistapaamisissa, mutta toisessa kehittämistapaamisessa saadusta aineistosta nousi liikuntasuunnitelman sisältö. Tässä kappaleessa esitelläänkin hankkeessa syntyneet päätulokset, jotka syntyivät pääasiassa toisessa kehittämistapaamisessa.

#### **Lapsen osallisuuden tukeminen**

Osallisuutta pidettiin tärkeänä liikuntasuunnitelman osana hankkeen kehittämistapaamisten toimijaryhmässä. Mainintoja tuli lapsen ja vanhemman osallisuudesta. Tärkeimpinä huomioina oli lapsen osallisuus toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arvioimiseen. Tätä korostettiin myös siksi, että liikunta on lapselle olennainen tapa toimia, ja osallisuuden tunteen kautta liikunnan rooli vahvistuu. Tärkeänä pidettiin myös vertaisoppimista.

*Lapsen osallisuutta vahvistamalla vertaisoppiminenkin vahvistuu. Tämä vahvistaa lapsen osallisuuden kokemusta, koska vertaisoppiminen on lapselle tärkeää.*

Pilotointivaiheessa liikuntasuunnitelma ei ollut vielä täysin valmis, koska palasin töihin ja aikatauluttaminen kävi haasteelliseksi. Suunnitelma oli muuten valmis, mutta lapsen osallisuus -kohta oli työssä vain ranskalaisin viivoin esiteltyä. Testausvaiheessa kysyin toimijaryhmän ulkopuolisilta osallistujilta, pilotointiin osallistuvilta työntekijöiltä, millaisia tarpeita he kokevat kentällä olevan koskien lapsen osallisuuden vahvistamista liikuntakasvatuksessa. Vastaajat toivat esiin tarpeita siitä, kuinka eri tavoin lapsen osallisuutta voidaan tukea liikuntakasvatuksessa. Erityisesti kaivattiin liikuntasuunnitelmaan selkeää esimerkkiä siitä, mitä lapsen osallisuuden tukeminen liikuntakasvatuksessa tarkoittaa.

*Uuden vasun myötä tämä [kuvioesimerkki liikuntasuunnitelman sen hetkessä versiossa] avaisi paremmin kasvatäjille, mitä tarkoittaa lapsen osallisuus. Minusta tällainen [samantyylinen] pitäisi ehdottomasti olla tässä.*

*Osallisuutta ei voi tarpeeksi korostaa. Lapsi innostuu kunnon liikkumaan, kun saa itse suunnitella ja osittain toteuttaa. Lisää toiminnan mielekkyyttä ja siihen sitoutumista.*

## **Perusmotoriset taidot**

Motoriset taidot nähtiin toimijaryhmässä myös tärkeänä. Erityisesti mainintoja tuli monipuolisuuden ja toistojen merkityksestä. Tärkeäksi koettiin myös perusmotoristen taitojen harjoittelun mahdollistaminen jokaisena päivänä sekä alle 3-vuotiaiden ryhmissä, jotta taidot pääsevät harjaantumaan ja liike kehittymään.

*Suunnitelmassa korostettaisiin ihan pienempien liikuntakasvatusta -> esim. keskivartalon kannattelu ja tasapainotaidon opettelu tosi tärkeää. Tämä mahdollistaa esim. hiihdon ja luistelun oppimisen myöhemmin.*

Tärkeänä nähtiin myös se, että ei anneta valmiita tuokioita, mutta huomioidaan eri ikäkausien liikkeiden oppiminen ja kehittyminen.

*Esitellään monipuolisesti eri taitoja, mutta ei valmiita tuokioita.*

*Teoriaa lapsen kehityksestä/motorisesta oppimisesta. Tähän ikäkausijaottelut. Painotetaan, että liike lähtee alkeismallista.*

Tässä yhteydessä mainintoja sai myös tasojen ja suuntien huomiointi, mitä kautta päätimme sisällyttää motorisiin taitoihin myös havaintomotoriset taidot. Motorinen oppiminen, erityisesti motoriset perustaidot haluttiin saada mahdollisimman selkeästi ja kattavasti kuvattua. Niihin haluttiin saada esimerkkejä siitä, miten eri ikäkausina näitä taitoja voidaan harjoitella. Lisäksi perusmotoriset taidot kohdasta haluttiin saada informatiivinen, teoriaa sisältävä kokonaisuus.

*Tähän voisi laittaa muutaman esimerkin, niin lukijat pääsevät heti jyvälle, mitä tässä haetaan, koska kaikki eivät välttämättä ole aivan yhtä tiedostavia liikunnan suhteen.*

## Kasvattaja liikkumisen mahdollistajana

Kasvattajien rooli koettiin myös tärkeäksi tekijäksi lapsen liikunnallisten taitojen ja fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Tässä kohdassa mainintoja sai sekä ryhmän työntekijä, että esimies. Erityisen tärkeäksi koettiin asenteen merkitys, esimerkiksi koetaanko lapsen fyysinen aktiivisuus vaaratekijänä vai mahdollisuutena. Kasvattajan tärkeäksi tehtäväksi nostettiin myös havainnoinnin merkitys ja sen pohjalta liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteuttaminen. Yhtenä tärkeänä tehtävänä nähtiin päivittäisen liikunnan mahdollistaminen eri tilanteissa ja tilanteiden hyödyntämisen.

*Ei vain ohjattuja liikuntatuokioita, vaan ymmärrys siitä, että päivittäin voidaan liikkua myös siirtymätilanteissa. Hyödynnettäisiin se odottelu. Ja enemmän pienryhmätoimintaa. Silloin voi liikkua pienemmissäkin tiloissa.*

Useassa lapussa mainittiin myös esimiehen rooli: mahdollistaako esimies liikuntakasvatuksen resursoinnein ja pitääkö hän yllä pedagogista keskustelua liikuntakasvatuksen tärkeydestä. Esimiehen tärkeäksi tehtäväksi nähtiin myös pedagogisena tukena olemisen.

*Esimies: Liikunnallisen arjen juurruttaja ja kehittäjä” ja ”pedagogisen keskustelun ylläpitäjä, eräänlainen patistaja.*

*Esimiehen rooli: Innostaja ja tsemppaaja. Resursseihin panostaminen.*

## Ympäristö ja välineet

Ympäristö ja välineet nähtiin myös olevan tärkeä osa-alue liikuntasuunnitelmassa. Tässä yhteydessä mainittiin erilaisten alustojen ja eri tasoisten pintojen hyödyntäminen, esimerkiksi retkipaikkoja valitsemalla. Lähiliikuntapaikat ja metsä koettiin tärkeiksi arjen ympäristöiksi liikuntakasvatuksen suhteen. Yhtenä tärkeänä liikuntaan innostavana tekijänä nähtiin ympäristön merkitys. Erilaisten ympäristöjen nähtiin innostavan lapsia liikkumaan.

*Voisiko suunnitelmassa olla mainittuna eri liikuntapaikkoja, joita kaupungissa on. Vaihtuvat ympäristöt innostavat lapsia liikkumaan.*

Ympäristön osalta toivottiin liikuntasuunnitelmassa huomioitavan myös eri toimintojen ja tilanteiden hyödyntäminen liikunnassa ja liikunnan keinoin (toiminnallisuus oppimisessa). Näin fyysinen aktiivisuus saataisiin nivoutuksi jokaiseen päivään pienissä määrissä kerrallaan ja voitaisiin välttää turhaa istumista. Kuitenkin myös pienet tilat ja niiden hyödyntäminen mainittiin.

*Pienet sisätilat. Niitäkin voi hyödyntää. Usein niitä käytetään syynä turhiin kieltoihin ja liikkumisen estämiseen. Näissä tiloissa voidaan kuitenkin mahdollistaa liike ylöspäin.*

*Jos on pienet sisätilat, voi toimintaa painottaa enemmän ulos. Lähiliikuntapaikkoja on Hyvinkäällä paljon. Ja metsää.*

Välineiden osalta mainontoja keräsi monipuolisuus ja monipuolinen hyödyntäminen, eri ikäkausille sopivat välineet, kierrätysmateriaalin hyödyntäminen, mutta myös välineettömyys ja sen tuomat hyödyt. Myös kierrätysmateriaalin hyödyntämistä liikkumisessa haluttiin korostaa myös suunnitelmassa.

### **Vanhemman rooli**

Vanhempien roolin nähtiin olevan merkittävä lapsen liikunnallisen arjen juurruttamisessa ja fyysisesti aktiivisessa lapsuudessa. Ryhmittelyvaiheessa tätä kohtaa kuitenkin korostettiin ja tämä osa-alue haluttiin nostaa myös liikuntasuunnitelmaan. Tämän osalta toimijaryhmä korosti keskustelukulttuurin merkitystä ja vanhempien innostamista ja tsemppausta liikuntaan ja osallistumaan liikuntakasvatukseen. Vaikka tämän nähtiin olevan tärkeä osa-alue liikuntasuunnitelmassa, koettiin tärkeänä, ettei tästä muodostuisi liian iso kokonaisuus, jotta vanhemmat eivät ahdistu tästä.

*Vanhempien rooli. Tärkeä osa lapsen liikunnallisesti aktiivista arkea. Jotkut vanhemmat ahdistuvat, jos tätä liikaa tuputetaan. Olen huomannut. Tämä olisi hyvä olla suunnitelmassa, mutta ei isona kokonaisuutena, vaan jotenkin vinkkinä muuten.*

## **Materiaalipankki**

Liikuntasuunnitelmaan haluttiin liittää myös materiaalipankki. Ryhmittely- ja perusteluvaiheessa tätä pidettiin erityisen tärkeänä.

*Materiaalia on ihan hirveästi ja välillä turhauttaa, kun ei oikein tiedä, mistä sitä hakisi. Olisi hyvä jos olisi tähän kootuna tärkein materiaali.*

Materiaalipankin osalta korostettiin sitä, että sieltä löytyisi vinkkejä ja apua sitä tarvitseville, esimerkiksi kirjallisuutta perusmotoristen taitojen harjoitteluun. Materiaalipankkiin toivottiin laitettavan myös suoria linkkejä hyviksi havaituille internet-sivuille.

## **Vuosikello**

Vuosikello koettiin tärkeäksi ryhmittely ja valintavaiheessa. Vuosikellossa haluttiin korostaa sitä, että vuosikelloon ei kannata laittaa liian tarkkoja kuvauksia toiminnasta, jotta lapsen osallisuus liikuntakasvatukseen tulee paremmin huomioiduksi eikä vuosikello ohjaa liikaa. Tärkeänä nähtiin kuitenkin se, että perusmotoriset taidot ovat jollakin tavalla mainittu ja huomioitu vuosikellossa. Vuosikellon ajateltiin auttavan myös huomaamaan luonnon ja vuodenaikojen huomioimista liikuntakasvatuksessa.

*Vuoden ajat ovat myös hyvä apu. Esim. liukas jää mahdollistaa monta asiaa.*

Vuosikellon haluttiin olevan selkeä ja yksinkertainen, jossa olisi huomioitu tärkeimmät asiat.

*Vuosikello. Ei liian ohjaava, mutta se voisi visualisoida vuotta ja sen hahmottamista. Vain tärkeimmät asiat, esim. havainnointi syksyyn ja keväälle.*

Vuosikellon haluttiin olevan vain suuntaa antava, ei liian ohjaava, joten siitä ei haluttu 12-osaista.

*Neliosainen kello voisi olla hyvä. Siihen syksyille ja keväälle ne havainnoinnit. Näin ei olisi ehkä liian ohjaava kuitenkaan.*

*Jotain yksittäisiä esimerkkejä liikunnasta. Esimerkiksi voisiko vain motoriset perustaidot liittää jokaiseen osioon jotenkin? Syksyllä korostaisi sitten ryhmyttämistä myös liikunnassa, kesäksi esim. retkiä.*

Vuosikellossa koettiin tärkeänä korostaa perusmotorisia taitoja. Ajateltiin, että jos nämä taidot mainitaan myös vuosikellossa, niitä varmasti tehdään useammin.

*Kaikista motoristen perustaitojen osa-alueista joku maininta jokaiseen neljännekseen, niin että jokaisessa neljänneksessä on tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin esimerkkejä.*

Vuosikellossa haluttiin myös vaikuttaa toimintakulttuuriin ja huomioida turhat kiellot ja liikkumista estävät tekijät.

*Laitetaan vaihtoehtoisia esimerkkejä. Ei vain niitä tyypillisiä. Esim. ampumahiihto, ei vain hiihto. Niin ehkä huomattaisiin paremmin, että voi mahdollistaa sitä liikuntaa, eikä kieltää. Että lumipallojakin saa heittää.*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kehittämishankkeessa tavoitteena oli luoda liikuntasuunnitelma Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatukseen liikuntakasvatuksen tueksi. Tarkoituksena oli kehittää Hyvinkään kaupungin liikuntakasvatusta liikuntaa lisäävämmäksi ja sitä kautta lisätä lasten hyvinvointia. Kehittämistehtävänä oli primäärin ja sekundaarin aineiston pohjalta selvittää, mitä osa-alueita liikuntasuunnitelmassa tulisi ottaa huomioon.

Liikuntasuunnitelman alustava rakenne syntyi aivoriihimenetelmällä saatua aineistoa analysoimalla ja vertaamalla sitä ensimmäisen ja toisen tason sekundaariseen aineistoon. Liikuntasuunnitelman rakennetta muokattiin kuitenkin koko kehittämisprosessin ajan kaikissa kehittämistapaamisissa ja tapaamisten välillä. Liikuntasuunnitelman lopullinen rakenne muodostui prosessina kehittämistapaamisten aikana, sekundaarisen ja primäärin aineiston analysoinnista syntyneiden tulosten vuoropuheluna. Aineistosta tekemieni johtopäätösten perusteella laadin lopullisen liikuntasuunnitelman. Tämä Hyvinkään varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitelma on Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelmaa 2017 toteuttava asiakirja (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 4). Johtopäätökset-kappale noudattaa liikuntasuunnitelman (LIITE 4) rakennetta.

### **Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan perusteet varhaiskasvatuksessa**

Lapsen olisi hyvä liikkua 3 tuntia vuorokaudessa, josta 1 tunti kuormittavaa aktiivisuutta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13-14). Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on kuitenkin usein melko vähäinen päivähoitopäivän aikana (Reunamo & Hausalo 2014, 145-146). Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden muodostumiseen ja toteutumiseen (Soini 2015, 71-72). Kehittämistapaamisissa pidettiin tärkeänä tuoda suunnitelmassa esiin fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen fyysiselle aktiivisuudelle ja fyysisen aktiivisuuden suositusmäärä jokaisen päivänä. Tiedon saamisen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä nähdään lisäävän kasvattajien mahdollistamaa liikunnan määrää (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 10).

Haapsaaren (2017b) kyselytutkimuksessa nousi esiin tarve, että lapsen fyysistä aktiivisuutta voisi mahdollistaa muuallakin kuin ulkona ja ohjatuilla liikuntahetkillä. Lapsen toimintakyvyn ja tämän ylläpitämisen kannalta on tärkeää, että passiiviset istumisjaksot ovat lyhyitä ja vähäisiä. Tämän vuoksi toiminnallisuuden lisääminen on merkityksellistä myös varhaiskasvatuksessa. (Kalaja 2013, 195.) Pienryhmätoiminnalla voidaan mahdollistaa lapselle enemmän liikkumisen mahdollisuuksia. Esimerkiksi toiminnalla pystytään mahdollistamaan lapsen aktiivinen osallistuminen sekä vähentämään turhaa odottelua. Lasta voidaan huomioida ja havainnoida yksilöllisemmin. (Ahonen 2015, 171.)

Pienryhmätoiminnan ja toiminnan porrastamista pidettiin kehittämistapaamisissa tärkeänä keinona lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta. Kehittämistapaamisissa nousi esiin hyviä kokemuksia siitä, kuinka lapsen liikkumisella on pienissäkin tiloissa enemmän mahdollisuuksia, kun lapset toimivat pienissä ryhmissä, osa ulkoillen toisten ollessa sisällä. Esiin nousi myös työhyvinvoinnillinen näkökulma: pienestä ryhmästä lähtee vähemmän ääntä, vaikka liike olisi vauhdikkaampaa. Tämä puolestaan kuormittaa aikuista vähemmän. Pienryhmätoiminnassa lapsi pääsee harjoittelemaan taitoja useammin kuin isossa ryhmässä toimiessaan (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 472). Pienryhmätoiminnalla voidaan mahdollistaa sisä- ja ulkotilojen parempi hyödyntäminen. Jos ryhmä jaetaan kahtia siten, että puolet ovat ulkona ja puolet sisällä, mahtuu sisätiloissakin liikkumaan paremmin. (Reunamo & Pölkki 2014, 121.) Voidaankin ajatella, että pienryhmätoimintaa ja toimintojen porrastamalla lisäämällä, voidaan lisätä lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää päivän aikana.

Lapsi liikkuu aktiivisemmin ulkona (Reunamo & Pölkki 2014, 125) ja omaehtoisesti (Sääkslahti 2015, 133). Kuitenkin lasten fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa aikuisen innostaessa ja kannustaessa heitä liikkumaan. Silti aikuiset vain harvoin innostavat lapsia liikkumaan varhaiskasvatuksessa. (Soini 2015, 89; Reunamo & Hausalo 2014, 156.) Myös kehittämistapaamisissa koettiin tärkeänä korostaa suunnitelmassa päivittäisiä, ohjattuja liikuntatilanteita, erityisesti jokaisessa ulkoilussa. Ohjattuja liikuntaleikkejä

on vain vähän varhaiskasvatuksen ulkoilutilanteissa (Soini 2015, 89; Reunamo & Hausalo 2014, 156). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee mahdollistaa lapselle päivittäin runsaasti fyysistä aktiivisuutta sekä omaehtoisesti että ohjatusti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Aikuisen tehtävänä onkin innostaa lapsia liikkumaan esimerkiksi sääntöleikeillä ja siten innostaa myös vähemmän liikkuvat lapset liikkumaan (Reunamo & Hausalo 2014, 155).

Varhaiskasvattaja voi omalla toiminnallaan lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi miettimällä, miten jokaisen päivään lisätään liikuntaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15). Lisäksi toimimalla pienryhmissä (Reunamo & Pölkki 2014, 121), huomaamalla vähän liikkuvat lapset ja innostamalla heidät liikkumaan (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 10; Reunamo & Hausalo 2014, 155) sekä ohjaamalla sääntöliikuntaleikkejä päivittäin (Reunamo & Pölkki 2014, 125) varhaiskasvattaja voi lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää päivän aikana. Istumisen vähentämiselläkin lasten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana saadaan lisätyksi (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15; Soini 2015, 90).

Myös kehittämistapaamisissa koettiin tarpeelliseksi tuoda liikuntasuunnitelmaan tietoa siitä, miten fyysisen aktiivisuuden määrää voidaan päivittäin lisätä. Jotkut työyhteisöt varhaiskasvatuksessa ovat tehtäväkeskeisiä, joissa muutoksia ei pidetä tarpeellisina ja toimintakulttuuri onkin saattanut olla pitkään samanlainen (Haapamäki 2000, 68). Usein pedagogista keskustelua kyllä saatetaan käydä, mutta vanhasta toimintamallista voi olla vaikea luopua (Heikka ym. 2016, 55). Kehittämistapaamisissa koettiin tärkeänä tuoda esiin uudenlaisia ideoita ja ajatusmalleja siitä, että liikuntaa voidaan lisätä jokaiseen päivään erilaisin keinoin. Tärkeäksi koettiin myös saada tiimejä ja työyhteisöjä käymään keskustelua fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä, koska näin voidaan kehittää yksikön toimintakulttuuria liikkumista lisäävämmäksi.

Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen terveyteen ja kokonaisvaltaisen kehitykseen nousi esille useissa sekundaarisissa aineistoissa, esimerkiksi

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 13-15), Tieteellisissä perusteissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016, 17-18) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46). Myös varhaiskasvatustilain (1973/36, 2§) ja YK:n lapsen oikeuksien sopimus (1991, artikkelit 6, 12, 24, 31) korostavat lapsen oikeutta fyysiseen aktiivisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin. Voidaankin päätellä, että lapsen fyysinen aktiivisuus on tärkeä ottaa huomioon liikuntasuunnitelmassa. Koska osa lapsista ei liiku tarpeeksi terveytensä kannalta (Laatikainen ym. 2010, 149) ja varhaiskasvatuksen liikunnan määrä on usein vähäinen (Reunamo & Hausalo 2015, 147), liikuntasuunnitelmassa on hyvä esitellä keinoja, joilla lapsen fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä jokaisena varhaiskasvatuspäivänä.

### **Fyysisen aktiivisuuden mahdollistajat varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli lapsen liikunnallisen arjen ja elämäntavan syntymisen tukena (Fogerholm, Paronen & Miettinen 2007, 9). Oppimisympäristön ja toimintakulttuurin tulee olla sellainen, että liiallinen turvallisuushakuisuus ei estä lasta liikkumasta ja kokeilemasta kehonsa rajoja (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23), harjoittelemasta motorisia perustaitoja ja tärkeitä liikkeen hallintatekijöitä (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 473).

Myös toimijaryhmässä koettiin tärkeänä korostaa sääntöjen tarkastelua työyhteisössä ja pyrkiä pois turhasta turvallisuushakuisuudesta. Kasvattajien asettamat säännöt estävät usein lapsen liikkumista. Usein fyysinen aktiivisuus koetaan häiritsevänä ja sen vuoksi se kielletään. Tosin joskus saatetaan pohtia myös, kuinka ja missä liikkuminen voitaisiin sallia. (Veninen, Leinonen & Ojala 2010, 30-31.) Sääntöjä, jotka vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen, tulee aika ajoin tarkastella ja kehittää sallivammiksi (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.) Tärkeää on pohtia, mitkä säännöt ovat sellaisia, että niitä tarvitaan, mitkä vain turhia rajoitteita ja voisiko kenties joissakin säännöissä joustaa (Sääkslahti 2015, 171).

Liikuntakasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista ja sitä tulee arvioida säännöllisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Kehittämistapaamisissa nousi esille kasvattajan rooli lapsen liikkumisen mahdollistajana, mutta myös tarve määritellä varhaiskasvattajan rooli pedagogina. Lapsesta saadaan havainnoimalla tietoa, joka on suunnittelu-työn pohja, sillä näin saadaan ymmärrystä lapsen kehityksestä (Koivunen & Lehtinen 2016, 15-16). Havainnot dokumentoidaan, jonka pohjalta toimintaa voidaan suunnitella ja toteuttaa. Suunnittelu, toiminnan toteuttaminen, toiminnan arviointi ja kehittäminen nojaavat juuri pedagogiseen dokumentointiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 37.) Aikuisen tehtävänä on tunnistaa, mikä saa lapsen liikkumaan (Reunamo & Kyhälä 2016, 56). Niinpä voidaan ajatella, että kasvattajien lapsen liikkumiseen innostamisroolin lisäksi, on hyvä eritellä kasvattajan rooli liikuntakasvatuksen pedagogina auki.

Kehittämistapaamisissa nousi esiin, että varhaiskasvattajien lisäksi myös esimiehellä on tärkeä rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Esimiehellä nähdään olevan monien muiden työtehtävien lisäksi päärooli toimintakulttuurin kehittämisessä. Hän toimii pedagogisena johtajana (Fonsén 2014, 193.) Kehittämistapaamisissa esimiehen tehtäviksi lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi nähtiin toimimisen pedagogisena tukena ja pedagogisen keskustelun ylläpitäjänä. Ajatuksena oli, että esimerkiksi liikunta-aiheiset työillat ja pedagogiset kahvilat voisivat kehittää toimintakulttuuria fyysistä aktiivisuutta lisääväksi. Päiväkodin johtajan tehtäviin nähdään kuuluvan työyhteisön innostaminen kehittämään omaa osaamistaan ja toimintakulttuuria jatkuvasti ja tarvittaessa muuttamaan toimintatapoja (Kaipio 2000, 129-130). Myös kehittämistapaamisissa nousi esiin esimiehen rooli työyhteisen tsemppaajana ja innostajana. Voidaankin päätellä, että esimiehen roolin korostaminen lapsen liikkuvaisen arjen lisäämisessä, on tärkeää ja se on hyvä huomioida liikunnan suunnitelmassa.

### **Lapsen osallisuuden huomiointi liikuntakasvatuksessa**

Yleisessä keskustelussa puhutaan paljon siitä, kuinka lapset ja nuoret eivät liiku tarpeeksi. Lapsen osallisuutta tukemalla on saatu lisättyä lasten

liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta (Berg & Pasanen 2015, 500-501). Kehittämistapaamisissa nousi toistuvasti esiin lapsen mukaan ottaminen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Kehittämistapaamisissa koettiin, että osallisuuden tunteen kautta liikunnan rooli lapsen elämässä vahvistuu.

Kehittämistapaamisissa nousi esille, että lapsen osallisuutta liikuntakasvatuksessa pitäisi vahvistaa erityisesti perusarjessa. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 24) ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa (2015, 18) korostetaan, että lapsilla pitää olla mahdollisuus päästä osalliseksi suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan toimintaa, tiloja ja arkiliikuntaa kasvattajien kanssa ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Kuitenkin lapsilla ei juuri ole mahdollisuutta osallistua toiminnan suunnitteluun. Arvioimiseen heillä on mahdollisuus osallistua useammin. (Venninen, Leinon & Ojala 19-20.) Myös kehittämistapaamisissa nousi esille aikuisen merkitys lapsen osallisuuden mahdollistajana. Tapaamisissa nousi esiin, että aikuisen pitää tuoda erilaisia toimintamalleja, jotka mahdollistavat lapsen osallisuuden, esimerkiksi lastenkokouksia ja havainnointia pidettiin hyvinä menetelminä.

Lapselle on myös tärkeää päästä mukaan itseään koskevaan päätöksentekoon. Liikkuminen on yksi lapsen oppimisen osa-alueista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31, 39.) Osallisuuden mahdollistaminen on aikuisen vastuulla ja tehtävänä. Lapsen osallisuuden toteutuminen ei vähennä aikuisen vastuuta, vaan edelleen vastuu toiminnan pedagogisesta ja laadusta säilyy aikuisella. (Ilo kasvaa liikkuen 2015, 18.) Tätä haluttiin korostaa myös kehittämistapaamisissa. Tärkeäksi koettiin myös se, että lapsen osallisuuden huomioiminen ei tarkoita sitä, että lapset tekevät, mitä haluavat, vaan vastuu toiminnasta säilyy kuitenkin aina aikuisella.

Kehittämistapaamisissa pidettiin tärkeänä vanhempien mahdollisuutta osallistua varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Vanhemmat vaikuttavat vahvasti lapsen liikunnallisen elämäntavan syntyyn ja onnistumisen kokemuksiin liikunnassa (Lauk-

kanen ym. 2016, 22). Yhdessä liikkumalla vanhemmat ja lapset saavat yhteisiä, myönteisiä kokemuksia liikunnasta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 18). Varhaiskasvatuksessa tuleekin pohtia, kuinka myös vanhemmat saadaan mukaan varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja miten rakennetaan yhteistä toimintaa heille mielekkäällä tavalla (Karlsson 2005, 8-9).

Kehittämistapaamisten aineistosta nousi esiin se, että vanhempia ei haluta patistaa osallistumaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnitteluun. On huomattu, että vaikuttaakseen varhaiskasvatukseen, vanhemman on usein itse oltava aktiivinen. Siksi monet jättävät vaikuttamatta. (Venninen ym. 2011, 55.) Varhaiskasvattajilla on kuitenkin vastuu luoda vuorovaikutukselle avoin ilmapiiri ja vastata tästä vuorovaikutuksesta. Heidän tulee mahdollistaa vanhempien osallisuus toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32-33.)

Vanhempien osallisuuden kynnystä alentaa sensitiivinen vuorovaikutus, ryhmän arjen näkyväksi tekeminen ja hyvä tiedonkulku. Rutiineja muuttamalla voidaan mahdollistaa vanhempien osallisuutta. (Venninen ym. 2011, 55-56.) Kehittämistapaamisissa syntyikin idea tuoda liikuntakasvatukseen kohdat 'vinkkejä kotiin', jossa kasvattajille muistuteltaisiin vanhempien mukaan kutsumisesta toiminnan suunnitteluun. Tämän ajateltiin olevan myös sopivan matalan kynnyksen idea, jotta kiireiset vanhemmat eivät koe syyllisyyttä, jos eivät jaksakaan osallistua niin aktiivisesti.

Lasten osallisuutta vahvistamalla voidaan lisätä samalla heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Esimerkiksi eniten osallistuvat lapset ovat myös fyysisesti aktiivisimpia. Vetäytyvät lapset liikkuvat selkeästi vähemmän. (Reunamo & Hausalo 2014, 152-153.) Korkea fyysinen aktiivisuus on yhdistetty myös lapsen hyvään oloon ja iloiseen mieleen. Mielekkäällä liikkumisella lapset saadaankin osallistumaan toimintaan innokkaasti ja tämä innostuminen lisää puolestaan liikkumista. (Reunamo 2016, 28-29.)

Tämän perusteella voidaan ajatella, että lapsen osallisuuden vahvistaminen liikuntakasvatuksessa on tärkeää, ja että lapsen osallisuus on tärkeä

osa-alue laadukkaassa liikuntasuunnitelmassa. Myös vanhempien osallisuuden tukeminen on tärkeää lapsen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan syntymisen tukemiseksi. Kasvattajien tehtävänä on luoda edellytykset vanhempien osallisuutta tukevalla toiminnalla. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että kasvattaja tunnistaa jokaisen perheen yksilöllisen tarpeen ja siten luo jokaiselle sopivan tavan olla osallisena. (Koivunen 2009, 152.) Niinpä voidaan ajatella, vanhempien roolia ja merkitystä on hyvä tuoda esiin liikuntasuunnitelmassa. Voidaan myös ajatella, että `vinkkejä kotiin´ on eräänlainen vanhempien osallisuutta matalalla kynnyksellä tukeva tapa, jolla voidaan lisätä lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemista.

### **Ohjattu liikuntakasvatus**

Vaikka lapsen fyysinen aktiivisuus on usein korkeimmillaan hänen toimiessaan omatoimisissa leikeissä (Sääkslahti 2015, 133), ohjattu liikunta on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta tärkeää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Ohjattua liikuntaa pitäisi olla päivittäin sisä- ja ulkotiloissa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15). Kehittämistapaamisissa nousi esiin erityisesti ohjatun ulkoliikunnan merkitys. Kehittämistapaamisten osallistujilla oli hyviä kokemuksia siitä, miten ohjattu ulkoliikunta lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta päivittäin. Ulkona liikkuminen lisää myös lasten liikkumistaitoja (Sääkslahti 2005, 97). Kuitenkin ohjattua ulkotoimintaa esiintyy vain vähän, noin 2.8% lapsen päivästä (Reunamo & Pölkki 2014, 131). Voidaankin päätellä, että ohjatun ulkoliikunnan merkitys varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa on tärkeää ja tämä on tarpeellinen osa-alue liikuntasuunnitelmassa.

Ohjatulla liikunnalla voidaan tukea lapsen motoristen taitojen kehittymistä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Iivonen 2008, 116), jotka ovat tärkeitä ihmisen selviämiseksi monista arkipäivän asioista (Iivonen ym. 2016, 34). Lapsella pitäisi olla mahdollista harjoitella näitä taitoja omaehtoisesti ja ohjatusti päivittäin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21). Ohjattua motoristen taitojen harjoittelua korostettiin

myös kehittämistapaamisissa. Erityisesti toistojen määrä, erilaisten alustojen hyödyntämistä ja näiden taitojen havainnoimista pidettiin tärkeänä. Kehittämistapaamisissa koettiin tarpeelliseksi liittää liikuntasuunnitelmaan havainnointilomakkeet lapsen havainto- ja perusmotoristen taitojen havainnointia varten, jotta liikuntakasvatusta voidaan kehittää lapsen taitoja tukevaksi. Opetuksen pitäisi lähteä lapsen taidoista ja olla tarpeeksi yksilöllistä, jotta se vastaa lapsen kehitysvaihetta ja innostaa häntä harjoittelemaan ahkerasti (Karvonen 2000, 10).

Kehittämistapaamisissa nousi useasti esiin myös pienten tilojen hyödyntäminen. Esimerkiksi arjen huonekaluja ajateltiin voivan hyödyntää temppuratojen rakentamiseen, joten isoja liikuntavälineitä ei koettu pakolliseksi. Haapsaaren (2017b) kyselytutkimuksessa nousi esiin tarve yhtenäistää materiaaleja eri yksöiden välillä. Vastaajat olivat kokeneet, että materiaalia liikunnan suunnitteluun on paljon, mutta niitä ei aina hektisessä arjessa ehdi löytää. Kehittämistapaamisessa nousikin esiin ajatus materiaalipanosta, johon kokoaisimme yleisimpiä yksiköistä löytyviä kirjoja ja erityisesti internetistä löytyviä oppaita.

### **Motorinen kehitys ja liikkuminen varhaislapsuudessa**

Lapsen motorinen kehitys sekä perusmotoriset taidot nousivat esille useissa kehittämistapaamisissa. Näiden taitojen merkitys nousi esille myös lähes kaikissa sekundaarisissa lähteistä (esim. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016) sekä useissa tutkimuksissa (esim. Iivonen 2008; Sääkslahti 2005). Sekundaarisesta aineistosta nousi esille myös havaintomotoristen taitojen merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, esimerkiksi akateemisia taitoja oppiakseen lapsi tarvitsee havaintomotorisia taitoja, minkä vuoksi niitä pitäisi harjoitella jo varhaiskasvatuksessa (Reunamo & Hausalo 2014, 147). Tämän perusteella kehittämistapaamisissa koettiin tärkeäksi huomioida myös nämä taidot liikuntasuunnitelmassa.

Motoristen taitojen kehittymisen kannalta olisi tärkeää mahdollistaa lapselle päivittäinen omaehtoinen ja ohjattu liikkuminen ja erilaisissa ympäristöissä. Jotta tämä mahdollistuu, kasvattajan tulisi tuntea lapsen motorinen kehitys, jonka pohjalta hän suunnittelisi, toteuttaisi ja arvioisi liikuntakasvatusta. (Iivonen 2008, 116.) Aineistosta nousikin esille, että liikuntasuunnitelmaan kerätään tietoa, kuinka lapsen motorinen ja havaintomotorinen kehitys kulkee eri ikäkausissa, mitkä ovat kyseisiin ikäkausiin sopivia liikuntamuotoja ja vinkkejä näiden taitojen harjoitteluun (LIITE 4). Voidaan ajatella tällaisen koonnin tuovan kasvattajille lisää tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja tuovan tiedon helposti saatavalle. Voidaan ajatella, tämän tukevan liikuntakasvatuksen suunnittelua ja sitä kautta lisäävän lapsen hyvinvointia. Tätä vahvistaa myös se, että kasvattajalla tulee olla tietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja motorisista taidoista, pystyäkseen suunnittelemaan ja toteuttamaan laadukasta liikuntakasvatusta (Iivonen ym. 2016, 34-35; Sääkslahti 2015, 169; Karvonen 2000, 9-19).

### **Varhaiskasvatuksen liikuntaympäristö**

Tilat innostavat lasta luonnostaan liikkumaan. Se, miten tiloja hyödynnetään liikkumiseen, on kuitenkin aikuisen päätettävänä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23.) Kehittämistapaamisissa nousi esiin huomiot siitä, että usein sisätilojen vähäistä käyttöä lapsen liikunnissa perustellaan turvallisuudella ja pienillä sisätiloilla. Kasvattajat usein kieltävät lapsilta vauhdikkaan toiminnan sisätiloissa turvallisuuteen vedoten (Soini 2015, 72).

On tärkeää muokata sisätilat fyysisestä aktiivisuutta ja liikkumista mahdollistaviksi, koska suurin osa lasten toiminnasta on siellä erittäin kevyttä aktiivisuutta (Soini 2015, 64; Reunamo & Hausalo 2014, 146). Huonot ja liikuntaa estävät tilat saavat usein aikaan levottomuutta ja kielteistä käytöstä (Zimmer 2001, 161-162). Sisä- ja ulkotilojen ja päivän rakenteen tulee olla sellainen, että ne mahdollistavat lapsen runsaan fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen erilaisissa tiloissa ja toimintojen aikana (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Olisikin tärkeää mahdollistaa vauhdikas liik-

kuminen myös sisätiloissa (Sääkslahti 2015, 171-172). Myös kehittämistapaamisissa nousi esiin tarve lisätä liikuntaa erilaisissa ympäristöissä ja nivoa lapsen fyysinen aktiivisuus eri toimintoihin päivän aikana, jotta voidaan lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta.

Lapsen osallisuuden tukemiseksi liikuntakasvatuksessa kasvattajien kannattaa pohtia toimintaympäristöä (sisä- ja ulkotilat) liikuntaan mahdollistavaksi ja innostavaksi. Tällöin pohditaan samalla kasvattajien asenteita ja roolia liikunnan mahdollistajana. Päiväkodeissa esiintyy usein tuokioihin perustuvaa aikuisjohtoista toimintakulttuuria liikuntakasvatuksessa. Usein toiminta on yksittäinen, kalenteroitu liikuntatuokio, joka on aikuisen suunnittelema. (Kataja 2016, 55-60.) Oppimisympäristöjen tulee kuitenkin olla sellaisia, että ne innostavat lasta liikkumaan fyysisesti aktiivisesti pitkin päivää ja mahdollistavat tämän (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46).

Oppimisympäristöt jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen oppimisympäristöön (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet). Kehittämistapaamisissa koettiin tärkeänä nostaa Liikuntasuunnitelmassa esille ympäristön fyysisen ulottuvuuden lisäksi psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Koska liikkumisella ja motorisilla taidoilla on yhteys lapsen emotionaaliseen kehitykseen (Sääkslahti 2015, 141; Reunamo & Hausalo 2014, 147; Numminen 2005, 176; Karvonen 1996, 13), koettiin tärkeänä lisätä liikuntasuunnitelmaan emotionaalinen ulottuvuus (sosioemotionaalinen ympäristö). Kehittämistapaamisissa haluttiin korostaa liikkumisen näkökulmasta sekä sisä- että ulkotiloja ja sitä, miten kasvattaja voi muokata ympäristöä lapsen liikkumista mahdollistavaksi.

Tiloilla ja välineillä voidaan vaikuttaa myös lapsen osallisuuteen liikuntakasvatuksessa. Se, että välineet ovat lapsen saatavilla ja käytettävissä, on yksi tärkeä osa lapsen osallisuuden toteutumista liikuntakasvatuksessa. (Kataja 2016, 74.) Kuitenkin lapsilla ei ole juurikaan ole mahdollista saada käyttöönsä liikuntavälineitä varhaiskasvatuksen perusarjessa (Venninen, Leinonen & Ojala 2010, 19). Tämä näkökulma nousi esille myös Haapsaaren (2016) kyselytutkimuksessa ja kehittämistapaamisissa.

Liikuntavälineiden saatavuus lisää myös lasten fyysistä aktiivisuutta (Soini 2015, 72-73). Välineiden tulisi olla lasten saatavilla, niin että he voivat liikkua ja rakentaa omatoimisesti esimerkiksi temppuratoja omaehtoisen toiminnan aikana (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474-475). Välineet ja lelut innostavat lasta liikkumaan eri tavoin. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa liikuntavälineiden ja -lelujen saatavuus. Välineiksi sopivia ovat esimerkiksi lelut, liikuntavälineet, kalusteet ja kierrätysmateriaalit. Välineiden hankkimista tukee se, kun johtaja varaa vuosittain budjettiin summan välineiden hankkimista varten. Välineiksi kannattaa hankkia monipuolisia, kestäviä, eri kokoisia ja painoisia liikuntavälineitä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25-27.)

Kaikki välineet eivät sovellu kaiken ikäisille lapsille (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28-19; Zimmer 2001, 164). Myös kehittämistapaamisissa koettiin tärkeäksi tuoda esille eri-ikäisille sopivia liikuntavälineitä. Haapsaaren (2017b) kyselytutkimuksessa selvisi, että yksiköissä on eroja välineiden määrässä ja kunnossa. Kehittämistapaamisissa nousikin esille kierrätysmateriaalin hyödyntäminen lasten liikuntavälineinä. Epätavallisilla välineillä voidaan innostaa lapsia keksimään itse liikuntamuotoja ja liikkumaan eri tavoin yhä uudestaan (Zimmer 2001, 165). Voidaankin päätellä, että välineillä on merkitystä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja ne ovat tärkeässä osassa liikuntakasvatuksessa.

### **Yhteistyö varhaiskasvatuksen liikunnassa**

Yhteistyön tekeminen kuuluu olennaisesti varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön. Varhaiskasvatuksessa yhteistyötä tehdään huoltajien kanssa ja monialaisesti. Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on lapsen terveen kasvun ja kehityksen tukeminen ja oppimisen edistäminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28, 32-33.) Vanhempien rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymisessä on merkittävä (Laukkanen ym. 2016, 22) ja vanhempia tukemalla lapsen liikunnallisen arjen mahdollistamisessa, voidaan vaikuttaa lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen (Salasuo 2015, 495-496; Cleland ym. 2011, Laukkanen ym.

2016, 22). Vanhempien ohjaaminen asettamaan selkeitä liikunnallisia tavoitteita, lisää lasten fyysistä aktiivisuutta (Laukkanen ym. 2016, 23).

Kehittämistapaamisissa koettiin vanhempien rooli lapsen liikunnallisen arjen syntymiseksi ja fyysisesti aktiivisen arjen mahdollistamiseksi tärkeänä. Kasvattajilla nähtiin olevan tärkeä rooli vanhempien tsemppaamisessa ja innostamisessa perheen liikkuvaisen elämän kannalta. Tämän vuoksi koettiin tärkeänä esitellä liikuntasuunnitelmassa erilaisia keinoja vanhempien osallisuuden vahvistamiseksi. Lisäksi liikuntasuunnitelmassa nähtiin tärkeänä eri kohdissa mainita ”vinkkejä kotiin annettavaksi”, minkä toivottiin tukevan lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista ja lisäävän perheen hyvinvointia. Samalla sen toivottiin innostavan perheitä osallistumaan myös varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelemiseen, toimintaan ja kehittämiseen.

Kasvattajien tehtävänä on keskustella vanhempien kanssa heidän lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrästä ja motorisista taidoista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17). Perheille järjestetyt yhteiset liikunnalliset tapahtumat vaikuttavat myös lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja innostaa perheitä liikkumaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17; Sääkslahti 2015, 219). Koska vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen liikunnallisen arjen mahdollistumisen ja liikunnallisen elämäntavan syntymisen kannalta, voidaan päätellä, että vanhempien osuus myös liikuntasuunnitelmassa on tärkeä.

Liikunnallisten seurojen ja liikunnallisten harrastusmahdollisuus on Hyvinkäällä laaja kaupungin kokoon nähden. Kehittämistapaamisissa nousikin esiin, että liikuntasuunnitelmaan voisi kerätä paikallisia liikunta-alan toimijoita, joiden kanssa varhaiskasvatustyöskentely ja lapsiryhmät voisivat tehdä yhteistyötä. Tätä vahvistaa se, että varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmassa on vuositasolla hyvä pohtia, kuinka voidaan tehdä yhteistyötä eri liikunnallisten seurojen ja muiden toimijoiden kanssa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 31), Lisäksi varhaiskasvatusta järjestettäessä kunnan on tehtävä yhteistyötä opetustoimen, kulttuuri- ja liikunta-

palvelujen kanssa (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 11e §). Lapsen liikkumiseen vaikuttavat perheen ja varhaiskasvatuksen lisäksi paikalliset liikuntaa järjestävät tahot ja seurat sekä kunnan tekniset toimijat. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 37.) Yhteistyön tekeminen voidaan nähdä tärkeäksi osa-alueeksi liikuntasuunnitelmassa.

### **Vuosikello suunnittelun tueksi**

Kehittämistapaamisissa koettiin tärkeänä tukea kasvattajia hahmottamaan liikunnan suunnittelussa vuoden rytmi. Tämän tueksi luotiin neliosainen vuosikello suunnittelun tueksi. Tällaisella vuosisuunnitelmalla voidaan varmistaa vuodenaikojen, erilaisten toimintaympäristöjen ja kulttuurillisesti merkittävien tapahtumien hyödyntäminen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30-31; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18).

Vuoden tasolla suunniteltaessa on tärkeää huomioida lapsen osaamistaso havainto- ja perusmotoristen taidoissa, joka saadaan selville havainnoinnilla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 31; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18; Numminen 1996, 112). Kehittämistapaamisissa koettiin tärkeänä laittaa vuosikelloon syksylle ja keväälle lapsen taitojen havainnointi, jotta kasvattajat muistavat näissä kohdin tehdä systemaattista lapsen taitojen havainnointia. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa lapsesta, hänen tarpeistaan ja kehitystasostaan ja tämän avulla toimintaa voidaan suunnitella lapsilähtöisesti. Varhaiskasvatuksessa havainnoinnin katsotaan olevan koko toiminnan suunnittelun, arvioinnin ja toteutuksen perusta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 33.)

Kehittämistapaamisissa koettiin tärkeänä muokata vuosikellosta sellainen, että se ei olisi liian ohjaava, vaan mahdollistaisi eri ryhmille oman näköisen toiminnan suunnittelun ja lapsen osallisuuden. Jokaiseen osa-alueeseen lisättiin maininta ja vinkki eri perusmotoristen taitojen harjoittelusta, jotta se auttaisi toiminnan suunnittelijaa huomioimaan näiden taitojen harjoittelua jokaisella tuokiolla ja jokaisena arkipäivänä. Tätä päätöstä vahvistaa Var-

haisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 31), sillä siellä sanotaan, että motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen harjoittelun varmistaminen vuositasolla on tärkeää.

Vuosikelloon mainittiin jokaisessa osa-alueessa joku perusmotoristen taitojen harjoitteluidea, mutta ei perinteinen. Näin haluttiin tuoda vaihtelua ja uudentyyppistä ajattelua vuosikelloon. Tämän koettiin myös tukevan toimintakulttuurin kehittämistä ja rohkaisevan varhaiskasvattajia uuden kokeilemiseen. Tarve liikuntakasvatuksen toimintakulttuurin muutokseen oli noussut sekä sekundaarista että primaarista aineistosta. Vuosikellon tueksi koettiin tärkeäksi luoda taulukko eri-ikäisille sopivista liikuntamuodoista. Tämän koettiin tukevan osaltaan vuositason suunnitelmaa eri ikäisille lapsille. Iälle, kehitys- ja taitotasolle sopivan haastava liikkuminen edistää liikkumismotivaatiota (Numminen 1996, 92). Tämä vahvistaa eri-ikäisille sopivien liikuntamuotojen osuutta liikuntasuunnitelmassa. Voidaan päätellä, että vuositason suunnittelun huomioiminen liikuntakasvatuksessa on tärkeää, ja siksi se on tarpeellinen osa-alue kehitettyä liikuntasuunnitelmaa.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisissa ja työelämää kehittävässä tutkimuksissa pätevät samat eettiset periaatteet kuin muissakin tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48). Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa arvioidaan tutkimuksen validiteettiä ja reliabiliteettiä. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän ja -kohteen yhteensopivuutta (Heikkinen & Syrjälä 2008, 147-148) ja sitä, että tutkitaan tavoitteen kannalta oikeita asioita. Reliabiliteetillä tarkoitetaan mittausten pysyvyyttä, eli jos tutkimus toistetaan, pysyvätkö tulokset samana (Kananen 2014b, 126). Toimintatutkimuksessa validiteetin arvioimista hankaloittaa se, että tehdyt tulokset vaikuttavat tutkimuksen etenemiseen. Reliabiliteetin arvioimista toimintatutkimuksessa haastaa puolestaan se, että tutkimuksessa ei voida tavoittaa ”todellisuutta”, johon väitteitä verrataan. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 147-148.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Kananen (2014b, 178-181) mukaan toimintatutkimuksessa luotettavuutta voidaankin vahvistaa esimerkiksi aineisto- ja menetelmätriangulaatiolla. Aineistotriangulaatiolla hän tarkoittaa, että ilmiötä tutkittaessa hyödynnetään erilaista ja monipuolista aineistoa, esimerkiksi primääriä ja sekundaaria aineistoa. Menetelmätriangulaatiolla hän tarkoittaa erilaisten menetelmien käyttämistä. Kehittämishankkeeni aineisto muodostui primääri- ja sekundaarisista aineistoista. Sekundaariaineisto oli laaja ja monipuolinen. Siihen kuului esimerkiksi varhaiskasvatusta määrääviä ja ohjaavia asiakirjoja ja tutkimuksia. Kehittämishankkeessani primääriaineisto hankittiin aivoriihimenetelmällä ja dokumentoidulla ryhmäkeskustelulla. Aineistoa hankittiin erilaisilla menetelmillä.

Tutkimuksen eettisyyttä voidaan tarkastella esimerkiksi Suojasen (1982) jakamien tutkimusetiikan ongelmakohtien mukaisesti. Tähän kuuluu tutki-

muslupa, tutkimusaineiston keruu, tutkimuskohteen hyväksikäyttö, osallistumiseen liittyvät ongelmat sekä tutkimuksesta tiedottaminen (Eskola & Suoranta 2003, 52.) Tässä kehittämishankkeessa tutkimuslupa anottiin Hyvinkään kaupungilta. Tutkimuslupa pyydettiin suullisesti myös toimijajoukolta ensimmäisessä kehittämistapaamisessa.

Kun on kyse tutkimuksesta, jossa käytetään vapaamuotoisia tiedonhankinnan keinoja, tutkimuseettiset kysymykset korostuvat, koska tiedonhankintakeinot muistuttavat arkielämän vuorovaikutusta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147). Tämän vuoksi tutkittavien on erityisen tärkeää tietää, miten tutkija hankkii aineistoa, mitä hän tutkii, mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja mikä kohderyhmän rooli on kehittämistyössä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48). Tutkimukseni kehittämistapaamisten toimijaryhmä valikoitui isosta joukosta, ja kaikilla oli mahdollisuus päättää itse, halusiko osallistua toimintaan. Ensimmäinen kehittämistapaaminen oli varattu juuri tällaista informointia ja toisiimme tutustumista varten, jotta toimijaryhmä olisi tietoinen, kuinka tietoa tutkimuksessa hankitaan, miten sitä käytetään ja mitä tutkimuksella tavoitellaan.

Koska aineiston hankintakeinot olivat luovia, tapaamisessa tavoitteena oli myös toisiimme tutustuminen. Tavoitteena oli ryhmäyttää kehittämistapaamisten toimijaryhmä, jotta luovin keinoin aineistoa hankittaessa toimijaryhmä rohkenisi tuottaa myös villiltä tuntuvia ajatuksia. Ryhmäyttäminen on tärkeää, jotta saadaan muodostettua avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri. Tällaisessa ilmapiirissä syntyy eniten luovia ja rohkeita ideoita. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 158.)

## 8.2 Kehittämishankkeen arviointi

Kehittämishankkeeni tarkoitus oli kehittää ja tukea varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta Hyvinkäällä. Lapsen fyysinen aktiivisuus puolestaan tukee lapsen kehittymistä ja hyvinvointia monin tavoin (Haapala ym. 2016, 17). Aikuinen voi puolestaan lisätä lapsen hyvinvointia ja tukea hänen kehitystään mahdollistamalla monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua jokaisena päivänä (Numminen 2000, 49, 52). Kehittämishankkeen tavoitteena

oli luoda liikuntasuunnitelma tukemaan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Saavutin tavoitteeni, sillä liikuntasuunnitelma valmistui hankkeen aikana ja on otettu käyttöön Hyvinkään varhaiskasvatuksessa tukemaan ja kehittämään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta.

Tutkimuksellinen kehittäminen toteutettiin toimintatutkimuksena. Aineisto muodostui primääristä ja sekundaarista aineistosta. Primääriaineisto kerättiin aivoriihimenetelmällä ja dokumentoidulla keskustelulla. Aineistoa analysoitiin jokaisessa tutkimuksen syklissä ja analysointi ohjasi seuraavan vaiheen aineiston hankintaa. Arviointi kuuluu osaksi toimintatutkimusta koko tutkimusprosessin ajan, sillä arviointi ohjaa tutkimusta kohti seuraavaa sykliä. Toimintatutkimus etenee prosessimaisesti, jossa ymmärrys ilmiöstä lisääntyy vähitellen. Tämän vuoksi arviointia tehdään prosessimaisesti koko toiminnan ajan. (Heikkinen 2008, 35-36.)

Toimintatutkimusta arvioidaan usein vertaamalla tuloksia asetettuihin tavoitteisiin. Mikäli ongelma saadaan poistetuksi tai pienennetyksi, voidaan ajatella tutkimuksen onnistuneen. (Kananen 2014b, 137.) Liikuntasuunnitelma on ahkerasti käytössä esimerkiksi omassa työyksikössäni ja toimii liikuntakasvatuksen suunnittelun ja kehittämisen tukena esimerkiksi liikuntatiimissä, joka suunnittelee ja kehittää yksikön liikuntakasvatusta. Voidaan ajatella, että laadittu liikuntasuunnitelma toimii varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen kehittämisen tukena ja lisää sitä kautta lapsen fyysisistä aktiivisuutta varhaiskasvatuspäivän aikana.

Hankkeessa tavoitteena oli luoda liikuntasuunnitelma ja sen vuoksi kehittämistehtävänä oli selvittää, mistä hyvä liikuntasuunnitelma varhaiskasvatuksen koostuu. Osaltaan hankkeessani oli tavoitteena kehittää varhaiskasvatuksen toimintaympäristöä liikuntamyönteisempään suuntaan. Tämän onnistumista on vaikea arvioida, sillä kehittämishankkeessani ei ole tehty arviointia siitä, onko luodun liikuntasuunnitelman avulla lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntynyt tai ovatko työntekijät kokeneet liikuntasuunnitelman olevan hyvä apu liikuntakasvatuksen suunnittelussa laajemmin koko kaupungin varhaiskasvatuksen alueella tarkasteltuna. Toisaalta palautteena muu-

tamilta kollegoilta olen saanut, että liikuntasuunnitelma toimii hyvänä tukena, kun yksikön liikuntakasvatusta kehitetään ja sen avulla voidaan perustella, miksi toimintakulttuurin muutos liikuntakasvatusta sallivammaksi on tärkeää.

Kananen (2014b, 153-155) ehdottaa, että toimintatutkimuksessa arvioitaisiin seuraavia asioita: tieteellisiä menetelmiä, dokumentaatiota, aineiston riittävyttä, tutkijan luotettavuutta ja objektiivisuutta sekä tulosten vahvistettavuutta. **Tieteelliset menetelmät** katsotaan saavutetuksi, kun raportissa kuvataan tarkasti käytetyt, tieteelliset menetelmät ja ne sopivat tutkimuksen luonteeseen ja tavoitteisiin (Kananen 2014b, 153). Käyttämäni tiedonhankintamenetelmät olivat pääasiassa luovia, mutta esimerkiksi Ojasilon, Moilasen ja Ritalahden (2014, 61-62) mukaan sopivia käytettäväksi kehittämishankkeessa erityisesti toimintatutkimusta tehtäessä.

Toisaalta voi pohtia, olisiko jollakin toisella menetelmällä saanut enemmän tietoa ilmiöstä tai olisiko liikuntasuunnitelma muodostunut toisenlaiseksi, jos toimijajoukko olisi valikoitu suuremmasta ja heterogeenisemmästä ryhmästä. Esimerkiksi tekemällä kyselytutkimuksen koko kaupungin henkilöstölle. Toisaalta liikuntasuunnitelmassa korostetaan lapsen osallisuutta. Voidaankin miettiä, olisiko tuloksista tullut lapsen mielipidettä paremmin huomioon ottavia, mikäli tutkimus olisi toteutettu esimerkiksi bikva-arviointiprosessilla, jossa olisi ensin kartoitettu lasten toiveita ja näkemyksiä, sitten esimerkiksi vanhempien, sitten kasvattajien ja lopuksi tutkijoiden.

**Dokumentaatiolla** Kananen (2014b, 153) tarkoittaa sitä, että tutkimusraportissa on riittävän tarkasti ja perustellen kuvattu käytetyt menetelmät ja aineiston analysointitavat. Tärkeää on valita tutkimustehtävän kannalta sopivat menetelmät. Raportissa olen pyrkinyt kuvaamaan selkeästi auki valitut menetelmät ja perustelemaan valintani. Tärkeää on pohtia myös **aineiston riittävyttä**. Määrän suhteen kannattaa enemmänkin pohtia aineiston laatua, eli sitä, vastaako saatu aineisto tutkimustehtävän kannalta oleellisiin asioihin. Niinpä yksi aineisto ei ole välttämättä riittävä (Kananen 2014b, 153.) Schwalbachin (2003) mukaan toimintatutkimuksessa olisi hyvä käyttää kolmea eri aineistolähdettä (Kananen 2014b, 153).

Tutkimuksessani tavoiteltiin aineiston saturaatiota, joka tarkoittaa Eskolan ja Suorannan (2003, 62) mukaan sitä, että hankittu aineisto alkaa toistaa itseään. Aineistoa hankittiin kolmella eri tavalla: aivoriihimenetelmällä, dokumentoidulla ryhmäkeskustelulla ja dokumenttianalyysillä. Aineistoja analysoitiin toimintatutkimuksen mukaisesti jokaisessa tutkimuksen syklissä, ja loppuvaiheessa aineistot eivät enää tuottaneet tutkimustehtävän kannalta uutta tietoa. Toisaalta lasten liikuntakasvatus on aiheena laaja ja aiheesta on tehty paljon tutkimuksia. Voidaankin pohtia, olisiko syklejä toistamalla voitu vielä saada uutta tietoa. Toisaalta laajan aineiston haltuun ottamista helpottaa litteroiminen ja litteroidun aineiston koodaaminen (Kananen 2014b, 151).

Hankkeessani erityisesti sekundaarinen aineisto litteroitiin propositiotsolla, jonka jälkeen aineisto koodattiin. Litteroinnin avulla pystyttiin ottamaan haltuun iso määrä aineistoja, joista saatiin esille ilmauksia ja käsitteitä, joihin liikuntasuunnitelma pohjasi. Toisaalta laadullisen tutkimuksen aineistosta saatuihin tuloksiin vaikuttavat myös tutkimustehtävän kannalta valitut näkökulmat/filtterit. Niinpä esimerkiksi dokumenteista voi nousta erilaisia asioita riippuen tutkimustehtävistä. (Kananen 2014b, 154.) Raportissani pyrin kuvaamaan selkeästi tutkimuksen kehittämistehtävän, perustelemaan valitut dokumentit ja kuvaamaan dokumenttianalyysissä käytetyt filtterit. Toisaalta filttereitä vaihtamalla tai muokkaamalla aineistosta olisi voinut nousta hyvin erilaisia asioita.

**Tutkijan luotettavuudella** ja objektiivisuudella Kananen (2014b, 136, 154) tarkoittaa sitä, että esimerkiksi aineistoa käsitellessään, tutkija käsittelee aineistoa objektiivisesti, ei asetellen sitä tutkimustehtävän kannalta sopivaksi. Toimintatutkimuksessa tutkijan tekemät ratkaisut vaikuttavat oleellisesti lopputulokseen. Tutkijan tuleekin pystyä perustelemaan tekemänsä ratkaisut. Tutkijan tehtävänä on tulkita vain aineistoa, ei sotkien tulkintoihin omia oletuksia tai mielipiteitä. Yhtenä menetelmänä tässä voidaan käyttää sitä, että ulkopuolinen arvioitsija tulee samaan lopputulokseen. Tutkimuksessani aineistoa analysoitiin jokaisessa toimintatutkimuksen syklin vaiheessa. Analysoinnin pohjalta tein tulkintoja, joiden perus-

teella muokkasin liikuntasuunnitelmaa. Kehittämistapaamisten toimijaryhmä sai version liikuntasuunnitelmasta tutustuttavaksi ennen kehittämistapaamista ja liikuntasuunnitelmaa muokattiin seuraavassa tapaamisessa. Tällä tavalla aineiston analysointi ja tulkinta olivat koko prosessin ajan toimijajoukon saatavilla ja kommentoitavana.

**Tulosten vahvistettavuudella** Kananen (2014b, 154) tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset hyväksytetään kehittämishankkeen toimijajoukolla. Kehittämishankkeessani päätulos oli laadittu liikuntasuunnitelma. Kehittämistapaamisten toimijaryhmä sai liikuntasuunnitelman luettavakseen ennen työn toimittamista toimeksiantajalle. Heillä oli vielä mahdollisuus kommentoida ja tuoda esiin toivottavia muutoksia.

Toisaalta voidaan pohtia, vaikuttiko kehittämishankeprosessini pitkittyminen raportointiin. Toisaalta, itse kehittäminen ja tuotoksen syntyminen tapahtuivat puolen vuoden aikana. Kananen (2014b, 149-150) mukaan toimintatutkimuksessa on tärkeää pitää tutkimuspäiväkirjaa. Tähän kirjataan mahdollisimman tarkasti, esimerkiksi kuka teki tai sanoi mitään ja mitä tästä seurasi. Toteamisen lisäksi tutkijan on hyvä tehdä tulkintaa samanaikaisesti. Tämä päiväkirja muodostaa usein tärkeimmän aineiston toimintatutkimuksessa. Koenkin, että vaikka raportointi viivästyi, tutkimusta oli helppo raportoida myöhemminkin, koska tutkimuspäiväkirjani oli tarkka ja siinä oli paljon auki kirjoitettua tulkintaa. Tämän avulla koen olleen suhteellisen helpon esitellä tutkimuksen etenemistä ja analysointia, vaikka aikaa tutkimuksen tekemisestä oli kulunut.

Liikuntasuunnitelman tulokset syntyivät aivoriihimenetelmän avulla tuotetusta aineistosta, mutta sitä vahvistivat useat varhaiskasvatusta määräävät ja ohjaavat asiakirjat sekä laaja joukko kansallisia tutkimuksia. Esimerkiksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Reunamo orientaatiotutkimusprojektissaan korostavat lapsen osallisuuden huomioimista lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja liikkuvaiseen elämäntapaan vahvistavaksi.

Toisaalta voidaan pohtia, jäikö jotain oleellista puuttumaan liikuntasuunnitelmasta. Liikuntasuunnitelmaan syntyneet pääluokat nousivat esille lähes kaikista aineistoista. Liikuntasuunnitelmasta ei kuulu lasten, vanhempien ja perheiden ääni. Perheen roolia lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymissä korostetaan muun muassa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016), joten tämän ryhmän mielipiteen ja toiveiden saaminen esiin liikuntasuunnitelmassa olisi tärkeää. Lapset eivät enää liiku arjessaan samoin kuin aiemmin ja liikkumaton elämäntapa uhkaa periytyä (Salasuo 2015, 497). Jos nyt tekisin liikuntasuunnitelman uudestaan, hankkisin primaariaineiston bikva-menetelmällä, jotta saisin lasten ja vanhempien äänen paremmin kuuluviin liikuntasuunnitelmaan. Uskon, että tällä tavalla lasten ja perheiden tarpeet saataisiin esille liikuntasuunnitelmassa.

Liikuntasuunnitelma laadittiin tammi-kesäkuun 2017 aikana. Aineisto oli laaja ja minulle tuli kiire analysoida osallisuutta käsittelevä aineisto, jotta liikuntasuunnitelma ehti valmiiksi kesäkuun 2017 loppuun, koska palasin töihin kesäkuussa 2017. Jos aikataulu ei olisi ollut niin tiukka, olisiko osallisuus-kohta liikuntasuunnitelmassa tullut vahvemmaksi. Nyt osallisuus-kohta ei juuri käsittele varhaiskasvattajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta, toisin kuin Shierin mallissa painotetaan. Osaltaan pohdinkin, jäikö liikuntasuunnitelman osallisuus-kohta liian kapeaksi.

Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää myös yhteiskunnallisesti tarkasteltuna. Riittämätön määrä fyysistä aktiivisuutta ja liikalihavuus aiheuttavat varovasti arvioituna julkiselle sektorille paljon kuluja suorasti ja epäsuorasti, muun muassa lisäämällä useiden sairauksien riskiä, lisäämällä sairauspoissaoloja ja vaikuttamalla työn tuottavuuteen. Nämä aiheuttavat suorina kuluina noin 100-200 miljoonaa ja epäsuorasti noin 100 miljoonaa. Yksityiselle sektorille nämä aiheuttavat epäsuoria kustannuksia noin 300 miljoonaa. (Fogerholm, Paronen & Miettinen 2007, 6-8.) Koska ihmisen liikunnallinen elämäntapa alkaa muovautua jo varhaislapsuudessa, on tärkeää panostaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnallisuuteen jo varhaiskasvatuksessa. Lasten kanssa toimivien aikuisten

tulisi innostaa lapsia liikkumaan päivittäin pitkin päivää ja vähentää paikallaolon jaksoja. (Telama 2018.) Tämän vuoksi voidaankin päätellä, että tarve liikuntasuunnitelmalle, jossa painotetaan lapsen päivittäistä liikuttamista, onkin tarpeellinen myös yhteiskunnallisella tasolla.

### 8.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuositukset

Toimintatutkimuksessa saadut tulokset koskevat usein vain kyseistä tutkimusta (Kananen 2014b, 140). Toisaalta laadullinen tutkimus yleensäkin pyrkii ilmiön ymmärtämiseen, ei yleistettävyyteen (Kananen 2012, 184). Toimintatutkimuksen tulokset ovat tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottuja (Heikkinen 2008, 36). Toimintatutkimuksessa pyritään saamaan muutosta aikaan, esimerkiksi kehittämällä tuote. Tulokset voivatkin olla sellaisia, että niitä voidaan hyödyntää laajemminkin. (Kananen 2014b, 33.)

Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli kuitenkin luoda liikuntasuunnitelma Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatukseen. Aineistoa hankittiin muun muassa dokumentoidun keskustelun ja aivoriihimenetelmän avulla. Liikuntasuunnitelman pohjana oli myös Hyvinkään varhaiskasvatuspalvelun työntekijöille tehty kyselytutkimus. Tämän vuoksi voidaankin ajatella, että saadut tulokset ovat ainakin osittain sidoksissa Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuspalveluihin.

Toisaalta työyhteisöjen väliset erot voivat olla huomattavan suuria saman organisaation sisälläkin (Seppänen-Järvelä 2009, 33). Niinpä voidaan ajatella, että primääriaineistosta ja esiselvityksestä nousseet käsitteet ovat sellaisia, että ne voisivat nousta esille muissakin kaupungeissa. Esimerkiksi liikuntavälineiden kuntoon, laatuun ja määrään liittyvät ongelmat voisivat esiintyä missä muussakin kaupungissa. Tutkimuksessa oli laaja ja monipuolinen aineisto, joka koostui kansallisesta ja kansainvälisestä tutkimustiedosta ja varhaiskasvatusta ohjaavista asiakirjoista. Aineiston hankkiminen, analysoiminen ja käsittely oli aikaa vievää. Koenkin, että kehittämishankkeen on arvokas ja sen tuloksena syntynyt liikuntasuunnitelma on laadukas ja monipuolinen kokonaisuus. Tämän vuoksi rohkenen sanoa,

että tekemäni liikuntasuunnitelma on hyödynnettävissä laajemminkin kuin vain Hyvinkään varhaiskasvatuksessa.

Kuten aiemmin kappaleessa 8.2 mainitsin, kehittämishankkeessani ei arvioitu sitä, onko liikuntasuunnitelman käyttöönottoaminen lisännyt lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Heikkisen, Jokisen ja Nurmelan (2008, 127) mukaan hanketta ja sen tuloksia olisi hedelmällistä arvioida myöhemmin, mutta usein tässä ongelmaksi koituu se, että hanke on jo päättynyt. Jatkossa olisikin mielenkiintoista tutkia, millainen merkitys liikuntasuunnitelmalla on kaupungin varhaiskasvatukseen ollut. Jatkossa voisi esimerkiksi tutkia, ovatko kasvattajat ottaneet liikuntasuunnitelman osaksi arkea ja suunnittelua. Jatkossa voisi laatia myös lyhyen oppaan, kuinka liikuntasuunnitelman voisi ottaa käyttöön tiimipalaveriinkin. Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrän lisääntymistä voisi olla hankala tutkia, koska ennen liikuntasuunnitelmaa ei lasten fyysistä aktiivisuutta ole mitattu kaupungin päiväkodeissa. Toisaalta voisi tutkia sitä, ovatko kasvattajat kokeneet lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen liikuntasuunnitelman käyttöönoton jälkeen.

Vaikka liikuntasuunnitelmassa korostetaan lapsen omaehtoisen liikkeen mahdollistamista, liikuntasuunnitelmaan ei mihinkään kohti laadittu selkeitä suosituksia aiheesta. Esimerkiksi Vennisen, Leinosen ja Ojalan (2010, 30) tutkimuksessa selvisi, että kun lapsi liikkuu levottomasti tai aiheuttaa pienissä tiloissa kovaa ääntä, liike koetaan helposti häiritseväksi ja se kielletään. Liikuntasuunnitelmaa voisi jatkossa kehittää siten, että siihen laatisi ohjeen lapsen omaehtoisen liikkumisen mahdollistamiselle erityisesti niissä tilanteissa, joissa liikkuminen koetaan turvallisuutta vaarantavaksi tai muuten häiritseväksi, esimerkiksi listaamalla selkeitä vinkkejä siihen, kuinka toimintaa voidaan suunnitella ja toteuttaa, jotta tapaturmien riskiä ja meteliä voidaan pienentää.

## LÄHTEET

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: Bookwell Oy.

Berg, P. & Pasanen, S. 2015. Suosituksia ja suostuttelua: osallisuus ja sukupuoli lasten ja nuorten liikunnassa. Kasvatus 5/2015. Liikuntasosiaalityön teemanumero. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 500-504.

Coghlan, D. & Brannick, T. 2014. Doing action research in your own organization. Lontoo: Sage Publications Ltd.

Creswell, J. 2007. Qualitative inquiry & research design. Choosing among five approaches. Lontoo: Sage Publications Ltd.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fogerholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Terveysliikuntaan panostaminen kannattaa. Liikunta-hyvinvointipoliittinen mahdollisuus -raportti. Liikunta & Tiede 44, 1/2007, 5-10.

Fonsén, E. 2014. Pedagoginen johtajuus varhaiskasvatuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Väitöskirjatutkimus. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Fonsén, E., Heikka, J. & Elo, J. 2016. Osallisuutta edistävän suunnittelun tasot. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Kopio-Niini Oy, 80-95.

Gallahue, D. & Donnelly, F. 2002. Developmental Physical Education for All Children. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: Mc-Graw-Hill Education.

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala H. & Lakka, T. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 12-21.

Haapamäki, J. 2000. Yhteisöllisyys päivähoitossa. Teoksessa Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvatkaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Tampere: Tammer-Paino Oy, 13-25.

Haapsaari, S. 2017a. Lasten osallisuuden huomioiminen liikunnan pedagogisessa suunnittelussa. Päivähoidon liikunnallinen arki toimintatavaksi. Jyväskylän avoin yliopisto, Varhaiskasvatustieteen laitos. Pro-seminaarityö.

Haapsaari, S. 2017b. Varhaiskasvatuksen liikunnan kehittäminen Hyvin-käällä 2017. Kyselytutkimus.

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsén, E. 2016. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, E., & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy, 55-67.

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

Heikkinen, H. 2008. Tutkiva ote toimintaan. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 15-38.

Heikkinen, H., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2008. Toiminnan tutkimuksen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.)

Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 39-79.

Heikkinen, H. & Syrjälä, L. 2008. Tiede, totuus ja toimintatutkimus. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 143-162.

Heinonen, K. & Kujala, U. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat [viitattu 26.6.2018]. Duodecim 117 (6), 647-652. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo92159.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Hannu, L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 94-113.

Hyvinkää 2017. Varhaiskasvatus [viitattu 9.1.2017]. Hyvinkään kaupunki. Saatavissa: <http://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/>

Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2017 [viitattu 30.6.2018]. Hyvinkään kaupunki. Saatavissa: <https://www.hyvinkaa.fi/globalassets/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/liitteet/hyvinkaan-vasu.pdf>

Iivonen, S. 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22, 32-37.

Ilo kasvaa liikkuen 2015. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma asiakirja. Valon julkaisusarja 1/2015. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Järvilehto, T. 2006. What is motor learning? Teoksessa Thomson, K., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (toim.) Promotion of motor skills in sports and physical education. Jyväskylä: Kopijyvä, 9- 18.

Kaipio, K. 2000. Päivähoitoyksikön johtaminen. Teoksessa Haapamäki J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Tampere: Tammer-Paino Oy, 128-136.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy, 185-203.

Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalaisilla oppilailla. Liikunta & Tiede 46, 1/2009, 36-44.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. 2014a. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2014b. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karila, K. 1998. Lastentarhanopettajan kehittyvä asiantuntijuus. Lapsirakkaasta opiskelijasta kasvatuksen asiantuntijaksi. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Karila, K. & Nummenmaa, A. 2006. Kasvatusvuorovaikutus ja yhteisöllinen työkuulttuuri. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M, Nummenmaa, A. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 34-47.

Karjalainen, T. 2007. Yhdistä ideointityökalulla luovan ajattelun eri ulottuvuudet – Aivoriihi, ryhmittelykaavio sekä kalanruotokaavio [viitattu 13.2.2018]. Quality knowhow Karjalainen Oy. Saatavissa: <http://www.qk-karjalainen.fi/fi/artikkelit/yhdistae-ideointityoekaluilla-luovan-ajattelun-eri-ulottuvuudet/>

Karlsson, L. 2005. Osallisuus yhdessä lasten kanssa. Teoksessa Stenius, T. & Karlsson, L. Yhdessä lasten kanssa – seikkailu osallisuuteen [viitattu 15.6.2017]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: [https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Julkaisut/Stenius\\_Karlsson\\_Yhdessalastenkanssa.pdf](https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Julkaisut/Stenius_Karlsson_Yhdessalastenkanssa.pdf)

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kataja, E. 2016. Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Kopio-Niini Oy, 56-79.

Kauranen, K. 2014. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167. Tampere: Tammerprint Oy.

Keskinen, S. 2000. Päiväkodin toimintakulttuuri henkilöstön yhteistyön säätelijänä. Teoksessa Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. Yhteisö kasvattaa. Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Tampere: Tammer-Paino Oy, 138-152.

Kettukangas, T. & Härkönen, U. 2016. Lasten osallisuus perustoiminnoissa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Kopio-Niini Oy, 96-114.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: WS Bookwell Oy.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kujala, U. 2011. Physical activity, genes, and lifetime predisposition to chronic disease [viitattu 10.2.2017]. Academic literature review. Saatavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11556-010-0077-2.pdf>

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care [viitattu 20.1.2018]. Helsingin yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Saatavissa: [https://ac.els-cdn.com/S1877042812022975/1-s2.0-S1877042812022975-main.pdf?\\_tid=cf59bd10-584a-41a6-b30b-97a9b747436d&acdnat=1529936568\\_1b46ad79898cb3b35c2ba29abd135b9c](https://ac.els-cdn.com/S1877042812022975/1-s2.0-S1877042812022975-main.pdf?_tid=cf59bd10-584a-41a6-b30b-97a9b747436d&acdnat=1529936568_1b46ad79898cb3b35c2ba29abd135b9c)

Laatikainen T., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Markkula, J., Ovaskainen, M-L., Råback, M. & Virtanen, S. 2010. Tuulosten tarkastelua ja johtopäätökset. Teoksessa Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.). Lasten terveys. LATE-tutkimuksen pe-

rustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 144-154.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2021 [viitattu 30.6.2018]. Hyvinkään kaupunki. Saatavissa: <https://www.hyvinkaa.fi/globalassets/kasvatus-ja-koulutus/opetuksen-tietopankki/liitteet/lasten--ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelma.pdf>

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016. Tulokortti [viitattu 2.7.2018]. LIKES. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf>

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille [viitattu 30.1.2017]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leinonen, J. 2016. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Kopio-Niini Oy, 16-40.

Leinonen, J., Venninen, T. & Ojala, M. 2011. Osallisuuden kulttuurin kehittäminen. Päivähoitohenkilöstön näkemyksiä lasten osallisuuden tukemisessa. Teoksessa: Mäkitalo, A-R., Nevanen, S., Ojala, M., Tast., S., Venninen, T. & Vilpas B. (toim.) 2011. Löytöretkellä osallisuuteen. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa 2. Helsinki: Yliopistopaino.

Luovan ongelmanratkaisun työtavat. 2017. [viitattu 13.2.2018]. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/lor/main.htm>

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Teoksessa Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T. Kaikkonen, R., Koponen, P., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä [viitattu 25.6.2018]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>

Mäki, P. 2010. Muut terveystottumukset. Teoksessa Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T. Kaikkonen, R., Koponen, P., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä [viitattu 28.11.2016]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>

Nummenmaa, A. 2006. Kasvattajien yhteisö ja kasvatuskulttuuri. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 19-33.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Print-on-demand.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Palosaari, T. 2016. Tanssikallion päivähoidon johtaja. Hyvinkään kaupunki. Puhelinkeskustelu 18.11.2016.

Peltonen-Hietämäki, R. 2016. Varhaiskasvatuksen koordinaattori. Hyvinkään kaupunki. Puhelinkeskustelu 15.11.2016.

Peltonen-Hietämäki, R. 2017. Varhaiskasvatuksen koordinaattori. Hyvinkään kaupunki. Re: liikunnan suunnitelma [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Korhonen, L. Lähetetty 21.4.2017.

Poitras, V., Casey, E., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth [viitattu 31.8.2017]. Canadian Institutes of Health Research. Saatavissa: <http://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2015-0663>

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analyysi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Janakkala: Hansaprint, 114-125.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy, 462-481.

Rantala, K. 2015. Mistä on suomalainen huippu-urheilija tehty? [viitattu 4.7.2018]. Finnish Youth Research Society. Saatavissa: [http://www.youth-research.fi/images/julkaisuja/mista\\_on\\_suomalainen\\_huippu-urheilija\\_tehty.pdf](http://www.youth-research.fi/images/julkaisuja/mista_on_suomalainen_huippu-urheilija_tehty.pdf)

Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Juva: Bookwell Oy, 144-161.

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54-58.

Reunamo, J. & Pölkki, T. 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Juva: Bookwell Oy, 120-143.

Roos, P. 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: Waasa Graphics Oy.

Rothwell, W. 1999. The action learning guidebook. A real-time strategy for problem solving, training design, and employee development. San Francisco: Jossey-Bass-Pfeiffer.

Salasuo, M. 2015. Lasten ja nuorten liikunta – puhummeko eilisestä vai huomista. Kasvatus. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 5/2015. Liikuntasosialisaation teemanumero. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 495-499.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäkulkku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia.

Seppänen-Järvelä, R. 2009. Työpaikka – yksilö, yhteisö ja organisaatio kehittämisen ytimessä. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Juva: WS Bookwell Oy, 31-50.

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 the Child. Children & Society volume 15 (2001), 107-117.

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta [viitattu 31.8.2017]. Väitöskirjatutkimus. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Suojanen, U. 2014. Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä [viitattu 9.2.2018]. Metodix. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>

Säkkinen, S. & Kuoppala, T. 2017. Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti [viitattu 13.6.2018]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29\\_17\\_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta [viitattu 31.8.2017]. Väitöskirjatutkimus. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3)

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Numminen, P. & Varstala, V. 2006. The role of physical activity in motor learning. Teoksessa Thomson, K., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (toim.) Promotion of motor skills in sports and physical activity. Jyväskylä: Kopi-Jyvä, 113-122.

Telama, R. 2018. Liikunnallinen elämäntapa alkaa muotoutua jo varhain lapsuudessa [viitattu 26.6.2018]. LIKES. Saatavissa: <https://www.likes.fi/tutkimus/liikuntaan-vaikuttavat-tekijat/fyysiseen-aktiivisuuteen-vaikuttavat-tekijat/liikunnallisen-elamantavan-muotoutuminen>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Juvenes Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy, 41-54.

Uusitalo, I. & Laakso, T. 2005. ”Sit tääl on sellanen lohikäärme, millä voi ratsastaa...” – Lapset elinympäristönsä kehittäjinä. Teoksessa Parkkinen, T. & Keskinen, S. (toim.) Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 21. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus, 43-55.

Valtonen, A. 2011. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Janakkala: Hansaprint, 88-101.

Varhaiskasvatuslaki 36/1973 [viitattu 31.8.2017]. Finlex. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatuslaki 580/2015 [viitattu 16.6.2018]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 [viitattu 3.7.2018]. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_2005.pdf)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Venninen, T., Leinonen, J. & Ojala, M. 2010. ”Parasta on kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi”. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Socca. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2010:3. Helsinki: Kopio-Niini.

Venninen, T., Leinonen, J., Rautavaara-Hämäläinen, M. & Purola, K. 2011. Lähes aina haetta“Lähes aina haettaessa sanotaan, että on ihan ok päivä – mitä se lopulta tarkoittaa?” Lasten vanhempien ja henkilökunnan osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Socca. Pääkaupunkiseudun osaamiskeskus. Työpapereita 2011:2. Helsinki: Kopioniini.

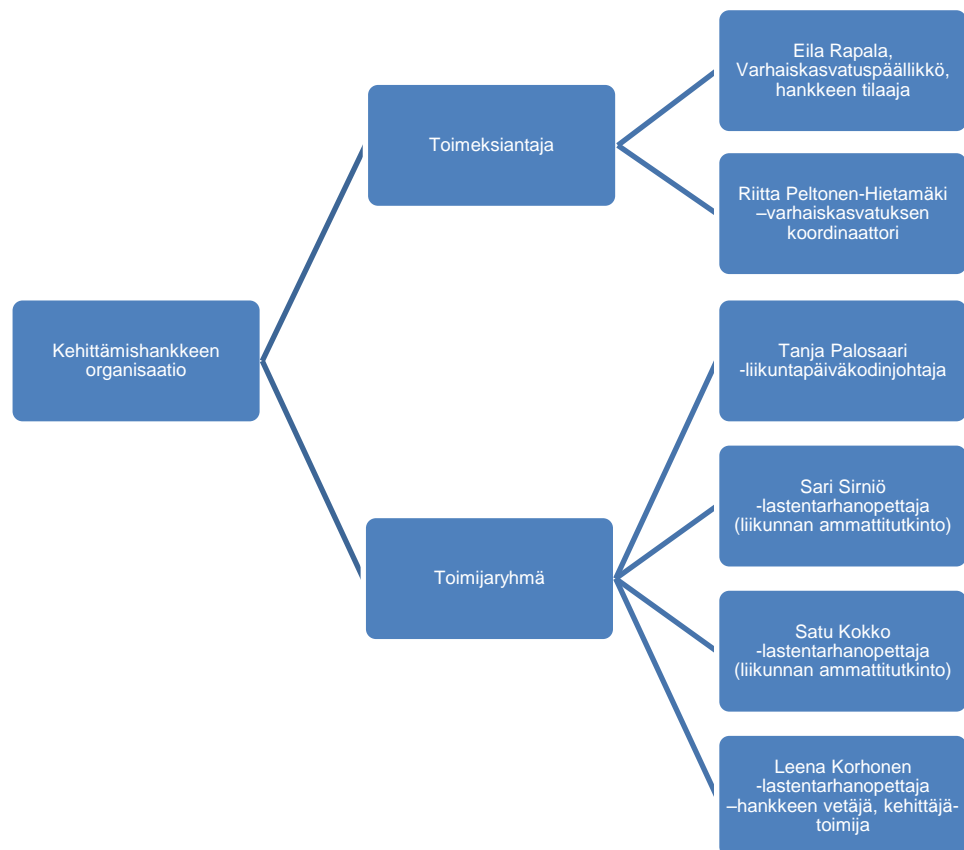
YK:n lapsen oikeuksien sopimus 60/1991 [viitattu 13.6.2018]. Finlex.  
Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

**LIITTEET**

- Liite 1 Kehittämishankkeen organisaatiokaavio
- Liite 2 Esimerkki sisällönanalyysista: Kasvattaja liikkumisen mahdollistajana
- Liite 3 Esimerkki aineiston sisällöllisessä analyysissä syntyneistä pääluokista
- Liite 4 Liikuntasuunnitelma

## Kehittämishankkeen organisaatiokaavio



## LIITE 2

## Esimerkki sisällönanalyysistä: Kasvattaja liikkumisen mahdollistajana

Ilmaus	Alakäsite	Yläkäsite	Pääkäsite	Yhdistävä tekijä			
Esimiehen rooli	aikuisen rooli	Aikuinen/kasvattaja liikunnan mahdollistajana	Kasvattaja liikkumisen mahdollistajana	Mitä osa-alueita tulee ottaa huomioon hyvässä liikunnan vuosisuunnitelmassa?			
Kasvattaja liikkeen mahdollistaja							
Aikuisten esimerkin ja roolin tärkeys							
Innostus, asenne							
kasvattajat pohtimaan liikunnan mahdollistamista turhien kieltojen ja esteiden sijaan							
Suunnittelu, toteuttaminen, arvioiminen, kehittäminen	tehtävät						
Yli ryhmärajojen toimiminen	Toiminnan yhdistäminen						
Pienryhmätöiminta lapsen taitojen mukaan	Toiminnan eriyttäminen						
Erityislusten huomiointi, heidän osallisuus	Huomioiminen						

Esimerkki aineiston sisällöllisessä analyysissä syntyneistä pääluokista



Liikuntasuunnitelma



**FYYSISESTI AKTIIVI-  
NEN, HYVINVOIVA  
LAPSI HYVINKÄÄLLÄ**

- Liikuntasuunnitelma  
varhaiskasvatukseen

## Sisällys

1	Liikunnan vuosisuunnitelma hyvinkään varhaiskasvatukseen .....	2
2	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan perusteet varhaiskasvatuksessa .....	3
2.1	Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä päivittäin .....	3
2.2	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan positiivisia vaikutuksia .....	5
3	Fyysisen aktiivisuuden mahdollistajat varhaiskasvatuksessa .....	6
3.1	Esimies liikunnan mahdollistajana .....	6
3.2	Ryhmän kasvattajat liikunnan mahdollistajana .....	6
3.2.1	Lapsen osallisuuden huomiointi liikuntakasvatuksessa .....	8
3.2.2	Ohjattu liikuntakasvatus .....	10
4	Motorinen kehitys ja liikkuminen varhaislapsuudessa .....	11
4.1	Motoriset perustaidot .....	11
4.2	Havaintomotoriset taidot .....	13
5	Varhaiskasvatuksen liikuntaympäristö .....	18
5.1	Liikuntaan houkutteleva ympäristö .....	18
5.2	Liikuntavälineet .....	19
6	Yhteistyö varhaiskasvatuksen liikunnassa .....	22
7	Vuosikello suunnittelun tueksi .....	23
8	Lähteet .....	25
9	Liitteet .....	26
	Liite 1. Linkkivinkkejä varhaiskasvatuksen liikuntaan .....	26
	Liite 2. Lomake kausisuunnittelun tueksi .....	28
	Liite 3. Lomake 1-3-vuotiaiden lasten motoristen taitojen havainnointiin .....	30
	Liite 4. Lomake 4-7-vuotiaiden lasten motoristen taitojen havainnointiin .....	32
	Liite 5. Ohjeet motoristen taitojen havainnointiin .....	35
	Liite 6. Havaintomotoristen taitojen havainnointilomake .....	38
	Liite 7. Ohjeet havaintomotoristen taitojen havainnointiin .....	42

## 1 LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA HYVINKÄÄN VARHAISKASVATUKSEEN

Fyysisesti aktiivinen, hyvinvoiva lapsi Hyvinkäällä -suunnitelma on pohja varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Suunnitelman tarkoituksena on antaa ideoita lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen jokaisena päivänä ja välineitä monipuoliseen liikunnan lisäämiseen arjessa lapsen ikä huomioiden. Suunnitelma pohjaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016), varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2016) ja lapsen oikeuteen liikkua (varhaiskasvatustilain, YK:n lapsen oikeuksien sopimus). Suunnitelmassa avataan nämä asiakirjat Hyvinkään kaupungin näkökulmasta. Jokainen yksikkö ja ryhmä voi tarkentaa suunnitelmaa oman toimintansa ja lapsiryhmänsä tarpeita vastaavaksi.

Suunnitelma koostuu fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan perusteista, varhaisvuosien liikunnassa huomiioon otettavista asioista, vuosikellosta ja materiaalipankista, jossa on vinkkejä kirjallisuuteen ja internet-sivuihin liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioimisen tueksi. Jokainen yksikkö ja ryhmä saa itse suunnitella tarkemmin, mihin sijoittaa eri liikuntamuodot kauden aikana (esim. pallopelit, hiihto, luistelu ja retkeily). Liitteinä olevat lomakkeet lapsen motoristen ja -havaintomotoristen taitojen havainnoimiseen on laatinut Taija Rantahuhta (Ito) Pirkko Nummisen (1995) teoksen Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja pohjalta. Lomakkeita muokattiin hieman tämän työn yhteydessä, mutta ne on jaettu yksiköiden liikuntakoordinaattoreille jo aiemmin.

Liikuntasuunnitelmaa työstettiin syksyn 2016 - kevään 2017 aikana. Suunnitelma tehtiin tutkimuksellisenä kehittämishankkeena, Leena Korhosen (Ito) opiskelijatyönä. Hankkeen toimijaryhmä koostui kahdesta liikunnan ammattitutkinnon suorittaneesta lastentarhanopettajasta (Sari Sirniö ja Satu Kokko) ja Tanssikallion liikuntapäiväkodin johtajasta (Tanja Palosaari). Loppuvaiheessa työtä kommentoi myös muutama kaupungin lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja Tanssikallion päiväkodista. Työn suunnitteluun ja arvioimiseen osallistui myös varhaiskasvatuksen koordinaattori Riitta Peltonen-Hietämäki.

**LIIKUNNAN RIEMUA JOKAISEEN  
PÄIVÄÄN!**

## 2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA LIIKUNNAN PERUSTEET VARHAISKASVATUKSESSA

### 2.1 Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä päivittäin

Lapsi liikkuu luonnostaan touhutessaan ja leikkiessään. Lapselle on luontevaa oppia asioita toiminnan kautta. Istuminen ja paikallaan olo eivät ole luontevia. Pitkiä istumisjaksoja tulee välttää.

#### **Määrä:**

- **3h, josta 1h vauhdikasta liikuntaa ja 2 h kevyttä aktiivisuutta**
- Fyysisen aktiivisuuden tulisi koostua:
  - o **vauhdikkaasta ja kuormittavasta aktiivisuudesta** (esim. kova juoksu, hippaleikit, paini/nujuaminen, hiihtäminen)
  - o **reippaasta aktiivisuudesta** (esim. nopea kävely, pyöräily, potkulautailu, luistelu, pallopelit)
  - o **kevyestä aktiivisuudesta** (esim. rauhallinen kävely, rauhalliset liikuntaleikit, keinuminen, tasapainoilu)
  - o **erittäin kevyestä aktiivisuudesta** (esim. istuminen, lukeminen, hiekkalaatikkoleikit, pöytätehtävät, päivälepo)

#### **Päivittäin liikuntaa voidaan lisätä:**

- **Varhaiskasvatuksessa:**
  - o Vähennetään istumisen määrää
    - tauottamalla toimintaa
    - lisätään toiminnallisia tehtäviä
  - o ohjataan päivittäin liikunnallisia tuokioita
    - huolehditaan toiminnallisista ulkoiluista (esim. ohjattuja tuokioita ja -sääntöleikkejä jokaiseen ulkoiluun lisäämällä)
  - o porrastamalla toimintaa ja toimimalla pienryhmissä
  - o huomioimalla vähän liikkuvat lapset ja innostamalla heitä liikkumaan (esim. yhteisölliset hipat, sääntöleikit, aikuisen osallisuus leikeissä ja liikkeessä)
  - o Vaihdetaan kielto kannustukseen ja tarkastellaan sääntöjä ja poistetaan turhat säännöt ja kiellot
  - o ulkoillaan paljon
  - o mahdollistetaan runsas omaehtoinen liikkuminen
  - o ottamalla lapset mukaan suunnittelemaan liikunnallista arkea
  - o käydään metsäretkillä ja puistoissa

- **Vinkkejä kotiin annettavaksi:**

- vaihdetaan auto kävelyyn/pyöräilyyn
- Tehdään yhdessä
  - ulkoillaan
  - retkeillään lähipuistoon ja metsään
  - tehdään kotitöitä
- rajoitetaan tarvittaessa fyysistä passiivisuutta (kuten ruutu-aikaa) tai tauotetaan sitä

LAPSEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN HUOMIOINTI ERI IKÄVAIHEISSA			
alle 1-vuotias	1-2-vuotias	3-vuotias	4-6-vuotias
<ul style="list-style-type: none"> <li>● huomioidaan temperamentit, sillä ne vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuden määrään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lapsi on innokas liikkuja ja aktiivisuus lisääntyy</li> <li>● oppiminen ja uudet oivallukset</li> <li>innostavat liikkumaan entistä enemmän</li> <li>● motoristen taitojen kehittyminen: kävely, juoksu, tavaroiden työntäminen/vetäminen/ kasaaminen/kantaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>fyysinen aktiivisuus alkaa urautua</b></li> <li>▶ yksilöllinen tapa toimia</li> <li>ja liikunnallinen elämäntapa alkavat muotoutua!</li> <li>● fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ulkoilutilanteissa</li> <li>(enemmän tilaa, vähemmän rajoituksia, motorisia taitoja voi käyttää monipuolisemmin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● motoriset taidot lisääntyvät ja monipuolistuvat</li> <li>▶ syntyy kiinnostavia mahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimintaan</li> <li>▶ fyysinen aktiivisuus lisääntyy</li> </ul>
KASVATTAJAN TEHTÄVÄT:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● rauhallisia innostetaan liikkumaan erilaisin virikkein, esim. lattialla oleilu</li> <li>● tuetaan liikkumista (ryömiminen, konttaaminen) ja annetaan vapaus itsenäiseen liikkumiseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tukea ilon ja oivallusten kautta syntyvää oppimista innostamalla erilaisin keinoin</li> <li>● luoda turvallisia, toiminnallisia paikkoja uusien taitojen harjoitteluun</li> <li>● huolehtia, että hereillä oltaessa yhtämittaiset istumiset jäävät lyhyiksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● huolehtia runsaan ulkoilun määrästä</li> <li>● mahdollistaa monipuolinen, motoristen perustaitojen harjoittelu päivittäin</li> <li>● mahdollistaa lasten omat fyysisesti aktiiviset leikit ja pelit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fyysinen aktiivisuus runsainta ulkoilemisessa</li> <li>● yksilöiden väliset erot kasvavat</li> <li>▶ havainnoida, ettei ulkoilemista pelkäksi paikallaan oloksi</li> <li>▶ fyysinen passiivisuus lisää kehityksen ja hyvinvoinnin riskitekijöitä</li> <li>▶ Innostaa liikkumaan erilaisin keinoin (esim. päivittäiset ohjatut liikuntataidot, mahdollistaa liikuntataitojen harjoittelu, turhien kieltojen karsiminen)</li> </ul>

Kuvio 1. Lapsen fyysisen aktiivisuuden huomiointi eri ikävaiheissa (mukailen Sääkslahti, A. 2015).

## 2.2 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan positiivisia vaikutuksia

Runsas fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen monipuolisesti. Fyysisellä aktiivisuudella ja hyvillä motorisilla taidoilla on paljon positiivisia vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen vaikuttavat esimerkiksi:

- **terveyteen ja hyvinvointiin** vahvistamalla luustoa ja vähentämällä aineenvaihduntasairauksien riskitekijäitä
- **kognitiiviseen kehitykseen** kehittämällä havainnointitaitoja ja auttamalla lasta keskittymään paremmin (kun päivittäinen fyysinen aktiivisuus täyttyy)
- **sosiaaliseen kehitykseen** (liikuntaleikeissä harjoitellaan sääntöjä, sopimista, turhautumisen sietoa)
- **psyykkiseen kehitykseen** vahvistamalla terveen minäkuvan muodostumista ja pettymysten sietokykyä
- **motoriseen kehitykseen** (runsas omaehtoinen liikkuminen vahvistaa lapsen motorisia taitoja)

### 3 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJAT VARHAISKASVATUKSESSA

#### 3.1 Esimies liikunnan mahdollistajana

Vinkkejä liikunnan lisäämiseen:

##### Pedagoginen tuki

- Mahdollistaa ja innostaa henkilöstöä täydennyskoulutuksiin
- innostaa ja tsemppaa työyhteisöä kehittämään fyysisesti aktiivista arkea

##### Pedagogisen keskustelun ylläpitäjä

- työillat, joissa arvioidaan päivittäisiä rutiineja, liikunnallisen arjen mahdollistamista, ulko- ja sisäsääntöjä ja kasvattajien toimintaa ja roolia näissä
- liikunnallisen arjen juurruttaja ja kehittäjä

##### Resurssien huomioija ja suunnittelija

- Vuosibudjettiin varataan määräraha liikuntavälineiden hankintaa ja uusimista varten

##### Ryhmäraajat ylittävän toiminnan mahdollistaja

- ryhmien yhteiset retket
- osaamisen hyödyntäminen
- suunnittelun mahdollistaminen (vapaa ja ohjattu ja liikunta)

#### 3.2 Ryhmän kasvattajat liikunnan mahdollistajana

##### RYHMÄN KASVATTAJAN TEHTÄVÄT:

##### **1. Lapsen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistaja**

- o Mahdollistaa kehitystasoa vastaava monipuolinen liikkuminen
- o Turvallisuus vs. liikunnan mahdollistaminen (esim. pihäsääntöjen tarkistaminen ja muokkaaminen liikuntaa lisääväksi)
  - ➔ mitä on mahdollista toteuttaa vs. turha kieltö

##### **2. Liikuntaan innostaja**

- o esimerkin näyttäminen
- o positiivinen ja innostava asenne ja ohjaus
- o vähän liikkuvien innostaminen liikkumaan
- o rohkaista lasta luottamaan kykyihinsä ja tukea positiivisen minäkuvan rakentumista
- o lapsen mukaan ottaminen liikunnallisen arjen suunnitteluun ja toteuttamiseen (osallisuuden vahvistaminen)

### 3. Pedagogina

#### 1. Havainnointi:

- lasten mielenkiinnon kohteet
- lasten taidot ja motorinen kehitys
- havainnoinnin pohjalta laaditaan jatkotoimenpiteet ryhmän liikunnan suunnitelmaan ja lapsen vasaun. Havainnointia tehdään erityisesti kauden alussa ja lopussa.
- Havainnoinnissa kiinnitetään huomio **liikkeen laatuun** (esim. miten lapsi kävelee, heittää palloa, kierii [ks. kpl 4.1 Motoriset perustaidot] ja **verrataan lapsen taitojen kehittymistä aiempaan**.
- Lapsen motoristen- ja havaintomotoristen taitojen havainnointilomakkeet löytyvät työn liitteistä.

#### 2. Suunnittelu:

- lasten mielenkiinnon kohteiden huomiointi suunnittelussa
- lasten mukaan ottaminen suunnitteluun
- erilaisten oppimistyylien huomiointi
- tukea tarvitsevien lasten huomiointi
- perus arjessa tehtävä liikunta
  - suunnittelu pohjaa lapsilähtöisyyteen, toiminnan ja oppimisympäristöjen monipuolisuuteen. Tavoitteena on, että liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.
  - liikunnallisia tuokioita ja hetkiä pitkin päivää (sääntöliikuntaleikkejä, yhteisöllistä toimintaa)
  - siirtymä- ja odottelutilanteet (esim. liikuntanoppa, pienryhmätoiminta, toimintojen porrastaminen)
  - lapsen omaehtoisen liikunnan mahdollistamisen ja innostamisen suunnittelu (esim. monipuolisten ja innostavien ympäristöjen suunnittelu, monipuoliset välineet, jotka ovat lasten saatavilla, turhat säännöt ja kiellot poistetaan)
  - pienten tilojen hyödyntäminen

#### 3. Toteuttaminen:

- ohjatun liikunnan sisällön valinta, aikataulu, ohjaustyyli ja palautteenanto nousevat lapsen kasvun ja kehityksen tukemisen tavoitteista
- lapset mukaan toteuttamaan toimintaa, rakentamaan liikuntaratoja ja muokkaamaan ympäristöä
- monipuolisuus ympäristöissä, alustoissa, välineissä, toiminnassa
- liikunnallisia tuokioita päivittäin
- lasten innostaminen omaehtoiseen liikuntaan

#### 4. Dokumentointi ja arviointi:

- arvioida ja dokumentoida lapsen kehittymistä (kasvunkansioon, varhaiskasvatussuunnitelmaan/esiopetussuunnitelmaan)
- lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan/esiopetussuunnitelmaan tavoitteet liikuntakasvatukselle

### 3.2.1 Lapsen osallisuuden huomiointi liikuntakasvatuksessa

Lapsilla on oikeus tulla kuulluiksi ja osallistua omaan elämäänsä vaikuttaviin asioihin. Lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa voidaan tukea ottamalla heidät mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan toimintaa. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa (kuvio 2) on kuvattu erilaisia tasoja, joilla lasten osallisuutta liikuntakasvatukseen voidaan tukea.

Eri tilanteissa voidaan hyödyntää eri tasoja. Kasvattajan tehtävänä on sensitiivisesti havainnoida, miten eri tasoja voidaan hyödyntää lapsen persoonallisuutta ja kehitystasoa vastaavasti ja huomioida tämä omassa vuorovaikutuksessaan eri tilanteissa lapsen kanssa. Lasta ei tule patistaa toimimaan tasolla, jolla hän ei koe oloaan turvalliseksi.

LAPSEN OSALLISUUS LIIKUNTAKASVATUKSESSA	
OSALLISUUDEN TASOT	AIKUISEN ROOLI LAPSEN OSALLISUUDEN VAHVISTAMISEKSI LIIKUNTAKASVATUKSESSA
1. taso: Lasten kuuleminen ja havainnoiminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lapsia kuunnellaan ja kuullaan</li> <li>▶ esimerkiksi lasten mielipiteet mahdollisuudesta liikkua, fyysisesti aktiivisista tuokioista, liikuntavälineistä ja ympäristöstä.</li> <li>● havainnoida lapsen kiinnostuksen kohteita ja taitoja liikkua</li> <li>▶ esimerkiksi suosikkiliikuntaleikit, motoriset perustaidot</li> </ul>
2. taso: Tuetaan lapsia ilmaisemaan ajatuksiaan ja mielipiteitään	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Muokataan toimintaympäristö ja ilmapiiri sellaiseksi, että lasten kuunteleminen mahdollistuu ja lapset rohkaistuvat kertomaan ajatuksiaan</li> <li>● Havainnoidaan, ilmaisevatko lapset mielipiteitään ja pohditaan syitä, jos lapset eivät ilmaise mielipiteitään. Pohditaan keinoja, joilla voidaan tukea mielipiteen ilmaisua.</li> <li>▶ esimerkiksi pienryhmätoiminta ja toimintojen porrastaminen rauhoittavat tilanteita, jolloin lasten on helpompi tulla kuulluksi</li> </ul>
3. taso: Huomioidaan lasten näkemykset	<ul style="list-style-type: none"> <li>● hyödynnetään lapsilta saatavaa tietoa (havainnointi, kuuleminen) toiminnan suunnittelussa</li> <li>▶ esimerkiksi muokataan tiloja lasten lempiliikuntaleikkien mahdollistamiseksi, sijoitetaan lapsia kiinnostavia välineitä lasten saavutettavaksi</li> <li>● huomioidaan kaikkien lasten mielipide, mutta kaikkia ei tarvitse/voi ottaa huomioon. Mahdollistetaan mielipiteiden esittäminen ja perustellaan syyt, miksi jotain ei voida huomioida.</li> </ul>
4. taso: Otetaan lapset mukaan päätöksentekoon	<ul style="list-style-type: none"> <li>● mahdollistetaan lapsille päätöksentekoprosessiin mukaan tuleminen, aikuisella säilyy vastuu toiminnasta.</li> <li>● pohditaan ja suunnitellaan yhdessä lasten kanssa liikunnallista arkea. Aikuiset aktiivisesti ottavat lasten näkemykset huomioon ja tukevat mielipiteiden esittämistä.</li> <li>▶ esim. lapset saavat päättää, miten tiloja muokataan fyysisen aktiivisuuden mahdollistamiseksi, mitä liikuntavälineitä sijoitetaan ryhmään/käytävälle</li> <li>● kehitetään lasten osallisuutta tukevia toimintatapoja</li> <li>▶ pidetään esimerkiksi tuokioita, jossa lapset saavat suunnitella liikunnallista toimintaa sisälle/ulos, omalle ryhmälle/koko päiväkodille (esimerkiksi tempuradat)</li> <li>● sitoutetaan lapset tehtyihin päätöksiin ja autetaan heitä tuntemaan vastuuta siten, että he kokevat olonsa turvalliseksi.</li> </ul>
5. taso: Lapset tasapuolisina päätöksenteossa aikuisten kanssa	<ul style="list-style-type: none"> <li>● jaetaan lasten kanssa vastuu ja valta liikunnallisen arjen suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioimisesta.</li> <li>▶ esimerkiksi pidetään lasten kokouksia, joissa lapset suunnittelevat liikunnallista toimintaa.</li> </ul>

Kuvio 2. Lapsen osallisuus liikuntakasvatuksessa (mukaillen Shier (2001) ja Venninen, Leinonen & Ojala 2010.)

### 3.2.2 Ohjattu liikuntakasvatus

- ohjattua liikuntaa päivittäin sisä- ja ulkotiloissa
  - o Esimerkkejä pienissä tiloissa liikunnan mahdollistamiseen:
    - Pienissä tiloissa voidaan hyödyntää arkivälineitä, huonekaluja yms. Niistä voidaan rakentaa lasten kanssa tempuratoja, joissa ryömitään, hypätään yli (matot rullalla), kiivetään, tehdään kuperkeikkoja jne.
    - Lattioihin voidaan tehdä teippirata hyppimiseen ja tasapainoiluun.
    - Koripalloteline voidaan tehdä monitoimikorista, josta otetaan pohja pois. Telineen voi kiinnittää esim. ilmastointiteipillä oveen
    - ripustetaan oviaukkoon ilmapalloja tai kertakäyttölautasia eri tasoihin. Lapset hypäävät ja yrittävät osua palloihin. Voidaan säätää matalammalle/korkeammalle taitotason mukaan
    - erilaiset variaatiot juoksuleikeistä ja vauhdikkaista leikeistä, esim. peppukiitäjinä
    - lisää vinkkejä liikuntaan pienissä tiloissa esim. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi>, liikuntakoordinaattorit
- motoristen taitojen opettaminen:
  - o toistoja paljon
  - o harjoituksia erilaisilla alustoilla, kuten tasaisella lattialla ja alustalla, tasaisella alustalla, jossa on pieniä esteitä, ylämäessä, alamäessä, epätasaisella ja vaihtelevalla alustalla
  - o harjoituksia erilaisissa ympäristöissä, kuten hiekalla, nurmella, jäällä, lumessa, vedessä
  - o välineiden vaihtelu
  - o havainnointi; millä tasolla lapsen taito on (alkeismalli, perusmalli, kehittynyt malli)
- tehtävänanto ja -näyttö
  - näytetään liikkeistä mallia, annetaan lasten näyttää mallia, pilkotaan liike mallia näytettäessä
  - mahdollistetaan ja innostetaan kokeilu, yrittäminen ja erehtyminen
  - tehtävänanto on lyhyt ja selkeä sekä myötäilee eri opetustyyliä (katso vinkkejä Sääkslahti 2015, Liikunta varhaiskasvatuksessa s. 189-193)
- organisointi/opetuksen järjestelyt
  - millaisissa kokoonpanoissa ja ryhmittelyissä opetus etenee (esim. rivi [lapset rivissä, aikuinen edessä], jono, piiri, parijono, puolipiiri)
  - kokoryhmäopetus (pelit, leikit, uuden liikuntatempun opettelu), pistetyöskentely (pienryhmissä toimitaan eri pisteillä välillä vaihdellen), ratatyöskentely (tempuradat) (katso lisää Sääkslahti 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa s. 184-188)

## 4 MOTORINEN KEHITYS JA LIIKKUMINEN VARHAISLAPSUUDESSA

### 4.1 Motoriset perustaidot

Lapsi tarvitsee motorisia perustaitoja selviytyäkseen arkielämässä tarvittavista motoriikan haasteista. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen seitsemää ikävuotta. Nopeinta kehitys on 2-7 -ikävuoden välillä.

<b>MOTORISET PERUSTAIIDOT</b>		
<b>TASAPAINOTAIDOT</b> = tasapainon säilyttäminen eri tilanteissa	<b>LIKKUMISTAIDOT</b> = liikutaan paikasta toiseen	<b>KÄSITTELYTAIDOT</b> = vartalon taitoja, joiden avulla käsitellään välineitä, telineitä yms.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staattinen tasapaino</li> <li>- koukistus</li> <li>- ojentaminen</li> <li>- kiertäminen</li> <li>- kääntyminen</li> <li>- venyttäminen</li> <li>- heiluminen</li> <li>- tasapainoilu</li> <li>• Dynaaminen tasapaino</li> <li>- kaikki edellä mainitut, kun ne tehdään liikkeen aikana</li> <li>- kävely viivaa/kapeaa penkkiä pitkin</li> <li>- laskeutuminen</li> <li>- nouseminen</li> <li>- pysähtyminen</li> <li>- paikaltaan lähteminen</li> <li>- harhautus, väistäminen</li> <li>- törmääminen</li> <li>- kieriminen</li> <li>- pyörähtäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- käveleminen</li> <li>- juokseminen</li> <li>- ponnistaminen</li> <li>- hyppääminen (esteen yli)</li> <li>- loikkaaminen</li> <li>- hyppeleminen</li> <li>- laukkaaminen</li> <li>- kiipeäminen</li> <li>- liukuminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karkeamotoriset käsittelytaidot</li> <li>- vieritys</li> <li>- heittäminen</li> <li>- potkaiseminen</li> <li>- pyöritys</li> <li>- työntäminen</li> <li>- vetäminen</li> <li>- kiinni ottaminen</li> <li>- pompottaminen</li> <li>- lyöminen</li> <li>- pukkaus</li> <li>- kuljetus</li> <li>- haltuunotto</li> <li>• Hienomotoriset käsittelytaidot</li> <li>- esim. kynän ja saksien käyttö</li> </ul>

Kuvio 3, Motoriset perustaidot mukailen Gallahue & Donnelly 2003, Sääkslahden 2015 mukaan

**Tasapainotaidoilla** tarkoitetaan sitä, kuinka ihminen kykenee mukauttamaan kehonsa painopistettä paikallaan tai liikkeessä ollessa. Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti erityisesti 3.-5.-ikävuoden aikana. Näitä taitoja kannattaa harjoitella paljon. Tasapainotaidoista kehittyä ensin staattinen tasapaino ja vasta sen jälkeen dynaaminen tasapaino, jossa liike on yhdistynyt tasapainotaitoon. Liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen oppiminen edellyttää tasapainotaitoja.

**Liikkumistaidoilla** tarkoitetaan niitä taitoja, joilla lapsi liikuttaa itseään paikasta toiseen. Nämä taidot kehittyvät tasaisesti koko varhaislapsuuden ajan, kunhan lapsi saa mahdollisuuden käyttää ja harjoitella näitä taitoja.

**Käsittelytaidot** kehittyvät hitaasti (jatkuu pitkälle aikuisikään saakka). Nämä taidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Oppiakseen hienomotorisia taitoja, lapsen karkeamotoristen käsittelytaitojen tulee olla kehittynyt tarpeelliselle tasolle. Hienomotoristen taitojen harjoittelu kannattaa aloittaa karkeamotoristen taitojen käsittelyharjoituksilla, esimerkiksi päivittäisellä pallon käsittelyllä.

**Motoriset perustaidot kehittyvät kolmen vaiheen kautta.** Tavoitteena on kehittyneen mallin mukaisen liikkeen automatisoituminen ennen kouluikää. Tällöin liikkeiden yhdistäminen mahdollistuu. Perusmallin osaaville lapsille pitääkin mahdollistaa liikkeiden harjoittelu ja paljon liikkeen toistoja, jotta he oppivat liikkeestä kehittyneen mallin. Liikkeiden harjoittelu on tärkeää aloittaa jo alle kolmevuotiaana, jotta lapsi saa tarpeeksi toistoja liikkeestä ja liike pääsee kehittymään. Tämä tukee myöhemmin tapahtuvaa lajitaitojen opettelua. Lisää eri malleista voit lukea esim. Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa.

1. **Alkeismallissa** liike näyttää hyvin alkeelliselta. Liikkeet ovat koordinoimattomia ja epäsymmetrisiä ja -rytmisiä. Lapsi kiinnittää kaiken huomionsa kehonsa liikuttamiseen.
2. **Perusvaiheessa** lapsella on toistoja takana taidosta ja lapsi pystyy jo suuntaamaan huomionsa ympäristöön liikkeessään. Koordinaatio ja rytmi ovat kehittyneempiä. Tässä vaiheessa lapsi tarvitsee paljon toistoja, jotta liike pääsee kehittymään kehittyneeseen malliin. (Huom. Monet aikuisetkin ovat tällä tasolla eri taidoissa harjoituksen puutteen vuoksi).
3. **Kehittyneessä mallissa** lapsella on takana tuhansia ja jopa kymmeniä tuhansia toistoja taidosta ► suoritustekniikka on automatisoitunut ja sitä voidaan toistaa/käyttää erilaisilla ja vaihtelevissa tilanteissa ja pystyy suuntaamaan huomionsa ympäristöön. **Hyvät perusmotoriset taidot vähentävät lapselle sattuvia tapaturmia.**

## 4.2 Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriikka on lapsen käsitystä kehostaan ja sen eri puolista sekä itsestään. Havaintomotoriikkaan kuuluu myös, kuinka lapsi havainnoi suuntia, tilaa, aikaa ja suhteuttaa toimintansa näihin. **Monipuolinen liikunta ja liikkuminen erilaisissa ympäristöissä, eri tasoissa, eri nopeuksilla ja eri voimilla tukee näiden taitojen kehittymistä.**

Havaintomotoriset taidot jaetaan seuraavasti:

### 1. Kehontuntemus on tietoa:

- eri kehonosien nimistä ja sijainnista
- kehonosien suhteista ja tärkeydestä
- kuinka kehon osia liikutetaan tehokkaasti ja kuinka rentoutetaan
- kehon ääriviivojen tunnistaminen
- kehon eri puolten tunnistaminen ja toiminta

### 2. Avaruudellinen hahmottaminen

- esineiden ja asioiden sijainnin hahmottaminen suhteessa itseen
- hahmotetaan, kuinka paljon tilaa tarvitaan liikkumiseen ja millaista vauhtia ja voimaa voidaan käyttää

### 3. Suunnan hahmottaminen

- mittasuhteiden ymmärtäminen
- sijaintia ja suuntaa kuvaavat käsitteet
- kehon keskiviivan ylitys
- kehon lateraalisuus (sisäinen tietous kehon oikeasta ja vasemmasta puolesta)

### 4. Ajan hahmottaminen

- samanaikaisuuden, rytmin, toimintajärjestyksen oppiminen
- silmä-jalka/käsi -koordinaation oppiminen

**Alle 1-vuotiaat**

MOTORINEN KEHITYS	HAVAINTO-MOTORINEN KEHITYS	HYVIÄ LIIKKUMISMUOTOJA TAITOJEN HARJOITTELUUN
<ul style="list-style-type: none"> <li>● sidoksissa lihasten voiman ja keuhonhallinnan lisääntymiseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● motorinen kehitys vahvasti sidoksissa lapsen havainto-toimintoihin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tavaroiden tavoittelu ja ote ja irrottaminen</li> <li>● pään kannattelu ja nostaminen</li> <li>● raajojen heiluttelu</li> <li>● ryömiminen</li> <li>● konttaaminen</li> <li>● seisomaan nousu</li> </ul>

Kuvio 4. Lapsen havaintomotoristen taitojen kehittyminen alle 1-vuotiaana mukailen Sääkslahtea 2015 ja Karvosta 2002.

## Vinkkejä:

- lapsen sylissä pukeminen, keinuttelu ja heijaaminen
- mahdollistetaan oleilu lattialla, esineiden kurottelu, ryömiminen, konttaaminen, istuminen, seisomaan nousu ja kävely
- omatoiminen syöminen
- sanomalehtipaperin rypistely, repiminen, paperipallojen heittäminen
- tuetaan vauvan havaintotoimintojen kehitystä
  - tarjotaan tasapaino-, lihas-jänne-, tunto- ja kuuloaistimuksia tukevia virikkeitä
- turvallisia paikkoja harjoitella konttaamista ja seisomaan nousua
- erilaiset köröttelyleikit, piiloleikit, laululeikit
- erilaisilla alustoilla ja tasoilla konttaaminen
- taaperokärky

## 1-2 -vuotiaat

MOTORINEN KEHITYS	HAVAINTO-MOTORINEN KEHITYS	HYVIÄ LIIKKUMISMUOTOJA TAITOJEN HARJOITTELUUN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• innokas liikkuja:</li> <li>-kävely</li> <li>-juoksu</li> <li>- vetäminen ja työntäminen</li> <li>-heittäminen (suuntaamaton)</li> <li>-potkaiseminen</li> <li>-kiipeily</li> <li>- kieriminen ja pyöriminen</li> <li>-alas hyppääminen lähellä kolmatta ikävuotta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aistitoiminnot yhdentyvät nopeasti</li> <li>• tasapaino ja lihas-jännetyö yhteistyö harjaantuu, erityisesti pystyasennossa tarvittava tasapaino</li> <li>• kehon oikean ja vasemman puolen yhteistyön harjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leikit ja liikkeet, joissa käytetään koko vartaloa</li> <li>• käveleminen eri suuntiin, suunnanmuutokset</li> <li>• tasapainoilu ja erilaisten pintojen ja suuntien huomioiminen</li> <li>• keinuminen</li> <li>• tunneleiden läpi konntaaminen</li> <li>• rappusten kiipeily</li> <li>• suurien ja keveiden esineiden kantaminen</li> <li>• esineiden vetäminen ja työntäminen</li> <li>• helpot pallottelut, kuten vierittämiset, paikallaan olevan pallon potkaisun harjoitukset</li> <li>• potkumopot ja potkupyörät</li> </ul>

Kuvio 5. Lapsen havaintomotoristen taitojen kehittyminen 1-2 -vuotiaana mukailien Sääkslahtea 2015 ja Karvosta 2002.

## Vinkkejä:

- vahvistetaan jo opittuja taitoja mahdollistamalla liikkuminen ja taitojen harjoittelu erilaisissa ja haasteellisemmissä ympäristöissä, kuten rappuset, metsä, ulkoilussa ja erilaisilla pinnoilla
- itsenäisen pukemiseen ja syömiseen kannustaminen
- kierimisen mahdollistaminen
- erilaisten ympäristöjen huomioiminen; kaltevilla pinnoilla kävely ja juokseminen, rappusien kiipeily, kiipeily eri tasoisten esineiden päälle
- ympäristön avaruus ja tila liikkua
- päivittäinen ulkoilu
- laululeikit ja musiikkiliikunta, erityisesti musiikin tahdissa niaaminen, tömistely, taputtaminen, käveleminen ja keinuttelu

## 3-5 -vuotiaat

MOTORINEN KEHITYS	HAVAINTO-MOTORINEN KEHITYS	HYVIÄ LIIKKUMISMUOTOJA TAITOJEN HARJOITTELUUN
<ul style="list-style-type: none"> <li>● motoristen perustaitojen opettelu ja vakiintumisen aika:</li> <li>- kävely (epätasainen alusta, vinot ja kaltevat pinnat, esteiden ylitykset ja alitukset, kapeilla alustoilla kävely)</li> <li>- juoksu (eri vauhdeilla juokseminen, temmon vaihtelu, rytmiin soveltaminen)</li> <li>- hyppääminen (tasajaloin ponnistus ja alastulo, loikat, kinkkaus, vuorohyppely, eri tasoilta hyppääminen)</li> <li>- eri suuntiin laukkaaminen</li> <li>- heittäminen (kahdella kädellä ala- ja yläkautta, rinnan korkeudelta, vieritys, yhdellä kädellä tarkkuusheitto ja pituusheitto)</li> <li>- kahdella kädellä eri kokoisten pallojen kiinni ottaminen</li> <li>- potkaiseminen (liikkuvaa ja paikallaan olevaa palloa)</li> <li>- lyöminen yhdellä ja kahdella kädellä</li> <li>● käden karkeamotoriikka vahvistuu (pallopelit, rakenteluleikit)</li> <li>● portaiden kulkeminen vuoroaskelin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● eri aisteista saatavan tiedon hyödyntäminen</li> <li>● kehonhahmotus kehittyy (kehon osien nimeäminen, kehon ääriviivojen tunnistaminen)</li> <li>▶ kehon keskilinjan ylittäminen</li> <li>● kehon erin puolten liikkeiden rytmisen yhteistoiminta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● pallo-, maila-, voimistelu- ja kamppailuleikit</li> <li>● pihaleikit ja -pelit</li> <li>● eri suuntiin hyppiminen</li> <li>● mäenlasku</li> <li>● potkulautailu ja pyöräily</li> <li>● hiihtäminen ja luisteleminen</li> <li>● keppileikit, mailaleikit</li> <li>● uiminen ja vesileikit</li> <li>● peuhu- ja painileikit</li> <li>● musiikkiliikunta</li> <li>● liikkuminen välineillä ja tempuradat</li> <li>● kehon keskilinjaa ylittävät harjoitukset peilin avulla ja toisen asentoa/kuvan asentoa matkimalla</li> <li>● liikerytmin harjoittelu</li> <li>● liikkuminen eri suunnissa, etäisyyksien vaihtelu, lapsen kehon avulla asioiden mittaaminen (esim. montako jalkaa)</li> </ul>

Kuvio 6. Lapsen havaintomotoristen taitojen kehittyminen 3-5 -vuotiaana mukailen Sääkslahtea 2015 ja Karvosta 2002.

**Vinkkejä:**

- tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia erilaisista tavoista liikkua päivittäin
- harjoitellaan oman kehon liikuttamista
- monipuolisesti liikuntavälineitä (ks. kappale 5.2) käytettävissä ja mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä (katso kappale 5.1) vuodenajat huomioiden
- vesileikki innostaa liikkumaan ja harjoittamaan taitoja
- käden karkeamotoriikkaa harjoitetaan
- lyömistä voi harjoitella ensin kädellä, sitten yhdellä kädellä lyhytvartisella mailalla ja sitten harjoitella kahdella kädellä otetta
- alkuun lyömistä voi harjoitella lyömällä ilmapalloa ja isoja palloja
- paljon toistoja motorisista perustaidoista ja liikuntaleikeistä
- mahdollistetaan hyppyharjoitukset erilaisilla pehmeillä matoilla, paperin läpi pehmeälle alustalle hyppääminen, patjoilla

## 6-8 -vuotiaat

MOTORINEN KEHITYS	HAVAINTO-MOTORINEN KEHITYS	HYVIÄ LIIKKUMISMUOTOJA TAITOJEN HARJOITTELUUN
<ul style="list-style-type: none"> <li>● motoriset perustaidot pitäisi olla hallussa, tässä iässä aletaan soveltaa niitä erilaisiin leikkeihin ja ympäristöihin</li> <li>- kävely (tekniikka alkaa automatisoitua)</li> <li>- juokseminen (tekniikka alkaa automatisoitua)</li> <li>- hyppääminen (hyppyjen, loikkien ja laukkojen yhdistäminen muihin perustaitoihin)</li> <li>- heittäminen (pallon pomputtaminen molemmilla käsillä ja kahdella kädellä, pallon heitto eri suuntiin)</li> <li>- kiinni ottaminen (eri muotoisten ja kokoisten pallojen kiinniotto eri suunnista ja korkeuksista)</li> <li>- potku (jalkaterän eri osilla potkaisu)</li> <li>- lyönti (eri suunnista tulevien pallojen lyönti kädellä, kahden käden sivuttaislyönti ylhäältä tulevaan palloon)</li> <li>▶ paljon toistoja</li> <li>▶ auttaa taitoja vakiintumaan</li> <li>● käden hienomotoriikka alkaa kehittyä (kynätehtävät ja niissä tehtävä voimankäytön säätely)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● lapsi osaa sujuvasti yhdistää eri aisteista saatavan tiedon</li> <li>● kehonhahmotuksen vahvistaminen ja kehon eri osien nimeäminen</li> <li>● tietoisuus kehon eri puolista alkaa vakiintua ja kehon keskilinjan ylitys sujua</li> <li>● voiman käytön säätely alkaa vahvistua</li> <li>● tilanhahmotus alkaa kehittyä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● eri aistien yhdistäminen liikkeeseen</li> <li>● yhteiset piha- ja sääntöleikit</li> <li>● harrastustoiminta</li> <li>● eri liikuntamuodot motivoivat liikkumaan</li> <li>● havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen yhdistäminen eri liikuntamuotoihin</li> <li>● eri liikuntalajit, kuten hiihto, luistelu, pyöräily, uinti</li> </ul>

Kuvio 7. Lapsen havaintomotoristen taitojen kehittyminen 6-8 -vuotiaana mukailien Sääkslahtea 2015 ja Karvosta 2002.

## Vinkkejä:

- paljon ulkoilua ja siellä mahdollistetaan monipuolinen liikkuminen
- ohjatut pihaleikit
- välineiden ja telineiden hyödyntäminen liikunnassa
- hiihdossa eri suksi- ja hiihtoleikit
- luistelussa erilaiset radat ja leikit
- pyöräilyyn taitoratoja (jarrutukset, pysähtyminen, liikkeelle lähtö, käännökset jne.)

## 5 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

### 5.1 Liikuntaan houkutteleva ympäristö

Lapsilla on oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan toimintaympäristöön, joka houkuttelee liikkumaan ja leikkimään. Varhaiskasvatusta toteutetaan erilaisissa ympäristöissä, joten jokaisessa yksikössä tarkastellaan sisä- ja ulkotiloja yksilöllisesti. Ympäristöjä kannattaa tarkastella vuosittain kriittisesti, esim. voidaanko tiloja avartaa, miten pieniä tiloja voidaan hyödyntää, mitkä rajoitteista on tarpeen, mitä voidaan poistaa, voidaanko niitä tietyissä tilanteissa soveltaa, miten liikuntavälineet asetetaan lasten saataville sisällä ja ulkona, miten kalusteita voidaan hyödyntää.

**”OPPIMISYMPÄRISTÖJÄ SUUNNITELLAAN YHDESSÄ LASTEN KANSSA. NIIDEN TULEE TUKEA LASTEN LUONTAISTA UTELIAISUUTTA JA OPPIMISEN HALUA SEKÄ OHJATA LEIKKIIN, FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN, TUTKIMISEEN SEKÄ TAITEELLISEEN ILMAISUUN JA KOKEMISEEN.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31).**

#### Fyysinen ympäristö:

- ulkona liikuntaan houkuttelevat erilaiset ja vaihtuvat ympäristöt, kuten
  - o metsä ja puistot (epätasainen alusta -> voimankäyttö erilaista ja tasapaino kehittyy, lapset ovat fyysisesti aktiivisempia näissä ympäristöissä)
  - o tasainen pelialue
  - o rinnealueet (kaltevat pinnat)
  - o rappuset ja liukumäet
  - o viheralueet kuten pensaat, nurmikkoalueet
  - o puut ja telineet (houkuttavat roikkumaan ja kiipeämään)
  - o heittoseinä ja keinut
  - o vuodenaikojen huomioiminen
  
- sisällä liikunnan huomioiminen
  - o tilojen suunnittelu (turhien tavaroiden karsiminen pienistä tiloista, suurten tilojen ja käytävien hyödyntäminen)
  - o huonekalut ja tavarat lasten omaehtoisen liikunnan hyödyntämisessä (esim. sohvalta hyppelyt, tuoleista temppurata, käsipyhkeistä sisäluistimet)
  - o sääntöjen ja kieltojen huomioiminen; mitkä rajoituksista voidaan poistaa/ muokata eri tilanteisiin sopiviksi
  - o suunnitellaan tilat helposti muunneltaviksi ja muunnellaan tiloja lapsen tarpeita parhaiten vastaavaksi
  - o liikuntavälineet lasten saatavilla

### Psyykinen ympäristö:

- sääntöjen ja rajoituksen luominen siten, että se mahdollistaa lapsen liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden monipuolisesti ja lapsi pystyy kokeilemaan rajojaan ja haastamaan itseään ympäristön innostamana **”liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei saa estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia rajojaan” (varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23)**
- aikuinen innostaa, motivoi ja haastaa lasta liikkumaan ja kokeilemaan rajojaan ei-kilpailuhenkisyttä vaalivassa ilmapiirissä
- luodaan hyväksyvä ja emotionaalinen ympäristö
- vahvistetaan lapsen minäpystyvyyttä palautetta antamalla, esimerkiksi kehutaan lapsen kekseliäisyyttä liikuntaympäristöjen rakentamisessa ja suunnittelussa

### Sosioemotionaalinen ympäristö:

- mahdollistetaan lasten keskinäinen toiminta omaehtoisen ja ohjatun liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa ja tilojen suunnittelussa ja rakentamisessa
- innostetaan lapsia ryhmänä kehittämään omia fyysisesti aktiivisia leikkejä ja osallistutaan niihin

### Vinkkejä varhaiskasvatukseen:

- hyödynnetään rakentamatonta ja rakennettua ympäristöä monipuolisesti (metsät, lähipuistot, liikuntapaikat, puut, isot kivet jne.)
- hyödynnetään eri tasoja ja kaltevuuksia päivittäin sisällä ja ulkona monipuolisesti (raput, huonekalut, isot kivet, rinteet ylös- ja alaspäin)
- tarjotaan lapsen kaikille aisteilla aistimuksia ja kokemuksia liikunnassa

### Vinkkejä kotiin annettavaksi:

- innostetaan lasta keksimään, kuinka tilaa voi käyttää liikkumiseen (esim. matolta työntämisleikit, ei saa koskea lattiaan -leikit, huonekaluista tempuratojen rakentaminen)
- ulkoillaan yhdessä, vierailaan lähimetsissä ja/tai -puistoissa
- hyötyliikunta

## 5.2 Liikuntavälineet

Hyvät ja monipuoliset liikuntavälineet lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta sisällä ja ulkona ja innostavat liikkumaan monipuolisesti. Välineiden käsittely edistää lapsen luovuutta (kun välineet vapaasti käytettävissä omaehtoisen leikin aikana), aistien yhteistoimintaa ja silmä-käsi ja silmä-jalka -yhteistyötä. Välineiden on hyvä olla **lasten käytettävissä ja niitä olisi hyvä olla riittävästi**. Niiden on hyvä olla **monipuolisia ja muunneltavia**. Välineiden ei tarvitse olla alun perin liikuntavälineitä, vaan kannattaa hyödyntää kierrätysmateriaaleja (esim. pahvilaatikot, maitopurkit, sanomalehdet) ja muita rakennetun ja rakentamattoman ympäristön välineitä (kepit, sohvut, tuolit, kävyt jne.)

Suositeltavat liikuntavälineet 0-3 -vuotiaille	
Sisälle (saliin, omaan ryhmään/käytävään)	Ulos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallot (isoja, pieniä, keskikokoisia, eri painoisia, esim. ilmapallot, rantapallot, pehmeät pallot, häntä- ja sukkapallot, äänipallot jne.)</li> <li>• hernepussit</li> <li>• potkumopot ja -autot</li> <li>• taaperokärkyt</li> <li>• trampoliini</li> <li>• patjoja, jumppamattoja</li> <li>• voimistelupenkkejä</li> <li>• renkaat (roikkuminen, läpimeneminen)</li> <li>• leikkivarjo</li> <li>• pehmeät mailat</li> <li>• tunnelit</li> <li>• liukumäet</li> <li>• kierrätysmateriaali ja uusiokäyttö (sanomalehdet, lakanat, tynnyt, patjat, talouspaperirullat, kangassui-kaleet jne.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedettävät ja työnnettävät välineet (eri vuodenaikoihin sopivat) (rekat, taaperokärkyt)</li> <li>• potkumopot ja -autot</li> <li>• monenlaisia palloja</li> <li>• liukumäet</li> <li>• keinut</li> </ul>

Kuvio 8. Suositeltavat liikuntavälineet 0-3 -vuotiaille mukailten Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia 2005.

Suositeltavat välineet 3-6 -vuotiaille	
Sisälle (saliin, omaan ryhmään/käytävään)	Ulos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaikki edellisessä kohdassa mainitut</li> <li>• vanteet</li> <li>• hyppynarut</li> <li>• huivit</li> <li>• sählymailat</li> <li>• lyhytvartiset mailat</li> <li>• ilmapallot</li> <li>• liikuntamusiikki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaikki 0-3-vuotiaiden kohdassa mainitut</li> <li>• erilaiset mailat (sählymailat, lyhytvartiset mailat, ohuet mailat [pesäpallo])</li> <li>• koripallokori</li> <li>• vanteet</li> <li>• hyppynarut</li> <li>• pyörät ja potkulaudat</li> <li>• pihakartta ja kuvia suunnistukseen</li> <li>• kierrätysmateriaali ja uusiokäyttö, esim. autonrenkaat, tasapainolaudat</li> </ul>

Kuvio 9. Suositeltavat liikuntavälineet 3-6 -vuotiaille mukailten Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia 2005.

**Vinkkejä varhaiskasvatukseen:**

- Kierrätysmateriaalin hyödyntäminen:
  - o viedään lasten leikkeihin pahvilaatikoita, tölkkejä, superlonin palasia, sanomalehtiä. Innostetaan lapsia esimerkiksi rakentamaan niistä temppurata.
  - o pahvilaatikkoa voi käyttää tunnelina, siinä voidaan työntää/vetää toisia lapsia
  - o sanomalehdistä voi rakentaa mailoja, esteitä, häntäpalloja, niiden läpi voi hypätä (kaksi aikuista pitää kiinni lehden reunoista ja lapsi hyppää esim. tuoilta lehden läpi jumppamatolle)
- mahdollistetaan kalusteet ja muut tavarat lasten käyttöön liikuntavälineiksi
- huolehditaan liikuntavälineiden uusimisesta ja niiden monipuolisuudesta
- kalliiden liikuntavälineiden vaihtaminen toisen yksikön kanssa
- pidetään liikuntavälineettömiä päiviä/ulkoiluja ja hyödynnetään silloin ympäristön tarjoamia muita välineitä. Innostetaan lapsia käyttämään ympäristön muuta tarjontaa (juoksuleikit, kivillä kiipeily, epätasaiset alustat jne.)

**Vinkkejä kotiin annettavaksi:**

- välineitä voi hankkia kirpputoreilta ja vaihtaa ystävien kanssa.
- ympäristöä voi hyödyntää, kivet, puut, kivetyksen reunustat tasapainoiluun, sohvilla kiipeily jne.

## 6 YHTEISTYÖ VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNASSA

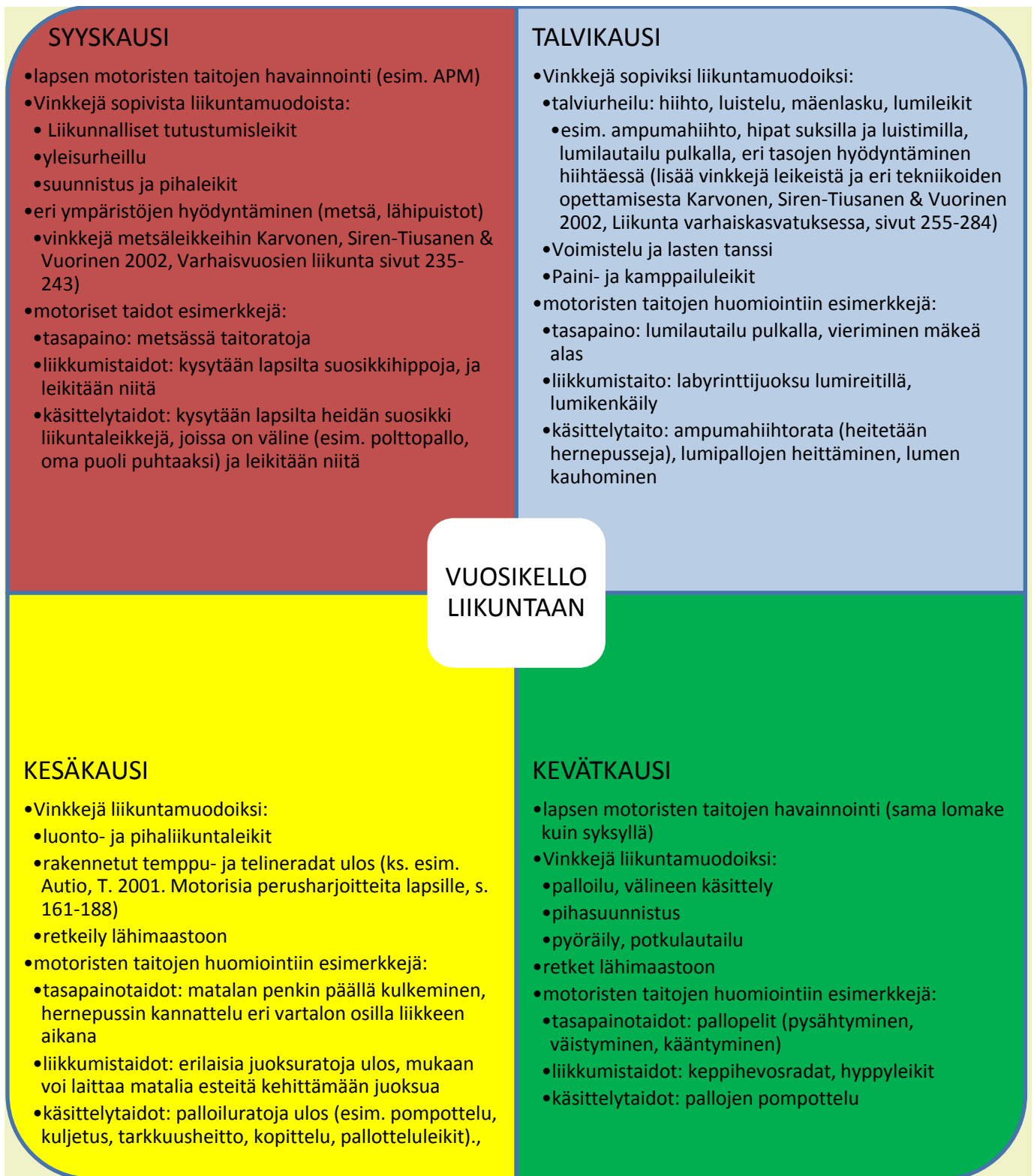
### Vinkkejä vanhempien osallisuuden vahvistamiseen liikuntakasvatuksessa:

- liikunta-aiheiset vanhempain- ja perheillat, kevät- ja joulujuhlat, muut tapahtumat
- keskustellaan vanhempien kanssa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä, liikuntataidoista ja motorisista taidoista, sekä suosituksista esim. vasu-keskusteluissa. Poimitaan tavoite lapsen vaasuun ja innostetaan perheitäkin harjoittelemaan taitoja
- Järjestetään teemapäiviä tai -viikkoja tai kuukausittainen vinkki fyysiseen aktiivisuuteen, jolloin innostetaan perheitäkin harjoittelemaan jotain taitoja tai lisäämään fyysistä aktiivisuutta (esim. käykää luistelemassa, pyöräilemässä, hiihtämässä, uimassa)
- autetaan tarvittaessa sopivien välineiden hankinnassa tarpeeksi varhaisessa vaiheessa (esim. syksyllä muksunettiin tiedotus luistelusta ja hiihtämisestä ja siihen soveltuvista varusteista). Järjestetään tarvittaessa välineidenvaihtoviikkoja päiväkodissa.
- kysellään vanhempien harrastuksista/työstä. Voiko heidän osaamistaan hyödyntää liikuntakasvatuksessa (esim. paini, tanssi, keilaus, uiminen)
- innostetaan vanhemmat mukaan toiminnan tavoitteiden suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä kasvattajien ja lasten kanssa
  - o esimerkiksi kirjoitetaan liikunta-aiheinen blogikirjoitus. Pyydetään perheitä kommentoimaan liikunnan suunnitelmia, esittämään toiveita jne.

### **Muu yhteistyö**

- Hyvinkäällä on paljon mahdollisia yhteistyökumppaneita varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen ja paikkoja, joihin mennä liikkumaan ja retkeilemään. Katso lisää: <http://www.hyvin-kaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/>

## 7 VUOSIKELLO SUUNNITTELUN TUEKSI



Kuvio 10. Vuosikello liikuntaan

Vinkkejä motorisiin harjoituksiin ja liikuntaleikkeihin löytyy materiaalipankista, sivuilta 26-27.

ERI-IKÄISILLE SOPIVIA LIIKUNTAMUOTOJA	
Alle 1-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vauvahieronta</li> <li>• taaperokärryillä kävely</li> <li>• tavaroiden vetäminen ja työntäminen</li> <li>• mahdollistetaan liikkuminen</li> <li>• pallot leikeissä</li> </ul>
1-2 -vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• musiikkiliikunta</li> <li>• välineisiin tutustuminen (pallot, jumppamatot, hernepussit)</li> <li>• potkumopoilu</li> <li>• tavaroiden työntäminen, vetäminen, kasaaminen, kantaminen</li> <li>• juokseminen, keinuminen</li> <li>• helpot tempuradat, joissa kieritään, heitetään, kävellään (laululeikit, kävely erilaisilla alustoilla, käveleminen kaltevilla alustoilla), kontataan, kiipeillään, portaat/askelmat, roikutaan</li> <li>• kehonhahmotusta tukevat leikit (tutustuminen silmiin, nenään, korviin, suuhun ja napaan)</li> </ul>
3-4 -vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samat kuin aiemmin</li> <li>• painileikit</li> <li>• tanssi</li> <li>• talvilajeihin tutustuminen</li> <li>• perusmotoristen taitojen ahkera harjoittelu</li> </ul>
4-6 -vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samat kuin aiemmin</li> <li>• talvilajit (luistelu, hiihto, lumileikit)</li> <li>• maila- ja pallopelit</li> <li>• monipuolisesti liikuntavälineitä</li> <li>• voimistelu ja tanssi</li> <li>• luontoliikunta</li> <li>• paini- ja kamppailuleikit</li> <li>• pyöräily</li> </ul>

Kuvio 11. Eri-ikäisille sopivia liikuntamuotoja

## 8 LÄHTEET

- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2010. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Printed in Singapore.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus. Koululiikuntaliitto. Seinäjoki: I-print Oy.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Pönnkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy, 138-152.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.
- Tieteellisen perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22 [viitattu 27.3.2017]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi Ry. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Venninen, T., Leinonen, J. & Ojala, M. 2010. ”Parasta on, kun yhteinen kokemus siirtyy jaetuksi iloksi”: Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa [viitattu 6.6.2017]. Socca – Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavissa: [http://www.socca.fi/files/627/Yhteinen\\_kokeminen\\_jaetuksi\\_iloksi\\_lapsen\\_osallisuus\\_paakaupunkiseudun\\_paivakodeissa\\_2010.pdf](http://www.socca.fi/files/627/Yhteinen_kokeminen_jaetuksi_iloksi_lapsen_osallisuus_paakaupunkiseudun_paivakodeissa_2010.pdf)

## 9 LIITTEET

## Liite 1. Linkkivinkkejä varhaiskasvatuksen liikuntaan

**MATERIAALIA LIIKUNNAN SUUNNITTELUN JA TOTEUTTAMISEN TUEKSI**

- Motoriset taidot:
  - o Motorisesta ja liikuntataitojen tapahtumasarjasta, malleista lisätietoa: Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa, sivuilta 56-72, 182-184)
  - o Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille.
  - o Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille.
  - o Tasapainotaitojen harjoittelu:
    - Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot, 20-24
    - Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (sivuilla 89-91)
  - o Liikkumistaitojen harjoittelu:
    - Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot, 25-28
    - Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (sivuilla 77-84)
  - o Välineen käsittelytaidot:
    - Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot, 29-32
    - Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (sivuilla 85-88)
  - o Hyviä vinkkejä arkeen ja leikki-ideoita (erityisesti sivuilla 16-22)
    - Haapala, R. & Vainionpää, T. Innokkaasta tutkijasta, touhukkaan arjen kautta, taitavaksi liikkujaksi. Opas 1-6 -vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Saatavissa: [https://www.jikky.fi/files/2607/Valmis\\_JIK\\_Opas\\_1-6\\_lapsen\\_motorisen\\_kehityksen\\_tukemisesta.pdf](https://www.jikky.fi/files/2607/Valmis_JIK_Opas_1-6_lapsen_motorisen_kehityksen_tukemisesta.pdf)
- Kehonhahmotukseen liittyviä harjoituksia:
  - o Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (harjoituksia sivuilla 91-100)
- Liikunnallisia leikkejä:
  - o Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen.
  - o Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi.
  - o Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (liikuntaleikkejä sivuilla 100-118)
- Tempurata ja temppuilu:
  - o Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. (sivuilla 197-214)

## **MATERIAALIA LIIKUNNAN SUUNNITTELUN JA TOTEUTTAMISEN TUEKSI**

- Luistelu:
  - o Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. (luistelun opettamisesta ja leikkejä sivuilla 273-282)
  - o Vinkkivihkonen luistelun opettamiseen, erilaisiin luisteluleikkeihin ja harjoituksiin, välineiden hankintaan ja pukemiseen.
    - Haapanen, U. Hockey Carneval. Saatavissa: [http://www.edu.fi/download/114985\\_hockeycarneval.pdf](http://www.edu.fi/download/114985_hockeycarneval.pdf)
- Hiihto:
  - o Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta (Hiihdon opettamisesta ja leikkejä sivuilla 258-271)
- Havainnointi:
  - o Lapsen motoristen ja havaintomotoristen taitojen havainnointi: Liitteet 3-6.
  - o Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (sivuilla 41-72)
- Liikuntavälineiden hyödyntäminen
  - o Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuori, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. (sivuilla 161-215)
- Hyviä ja monipuolisia liikuntakirjoja:
  - o Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta.
  - o Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa.
  - o Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua.
- Ideoita liikunnallisiin vanhempain- ja perhe-iltoihin:
  - o Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. (sivuilla 293-304)
  - o Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen (sivuilla 114-121).

## Liite 2. Lomake kausisuunnittelun tueksi

SYYKAUDEN SUUNNITELMA			
LAPSEN MIELENKIINNON KOHTEET JA OSALLISUUS	TAVOITTEET JA SISÄLTÖ	PERUSMOTORISET JA HAVAINNOMOTORISET	LAPSEN OMAEHTOISEN LIIKUNNAN LISÄÄMINEN
ARVIOINTIA:			

KEVÄTKAUDEN SUUNNITELMA			
LAPSEN MIELENKIINNON KOHTEET JA OSALLISUUS	TAVOITTEET JA SISÄLTÖ	PERUSMOTORISET JA HAVAINNOMOTORISET	LAPSEN OMAEHTOISEN LIIKUNNAN LISÄÄMINEN
ARVIOINTIA:			

Liite 3. Lomake 1-3-vuotiaiden lasten motoristen taitojen havainnointiin

### 1-3 -vuotiaiden motoristen taitojen havainnointi ja arviointi (APM)

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

Lapsen ikä: \_\_\_\_v \_\_\_\_kk

pvm: \_\_\_\_\_

#### 1. Kävely

Ohje lapselle: "Kävele minun luokseni niin nopeasti kuin pystyt."

10 m matka aika: \_\_\_\_\_s (0.1 s tarkkuudella)

Jalkaterän suunta: \_\_\_\_ eteen \_\_\_\_ sisäänpäin \_\_\_\_ ulospäin

Muuta:

#### 2. Tasaponnistushyppy eteenpäin (mittaa molemmat hypyt)

hyppy 1: \_\_\_\_\_cm hyppy 2: \_\_\_\_\_cm ka: \_\_\_\_\_cm (=tulos)

Muuta:

#### 3. Kahdenkäden heitto (alakautta)

##### a) heitto aikuiselle

Ohje lapselle: "Tässä on sinulle pallo. Heitä se minulle." Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Arviointi: Viisi heittoa, josta kaksi on onnistuttava ollakseen arvioinnissa kyllä.

##### b) heitto seinään

Ohje lapselle: "Tässä on sinulle pallo. Heitä pallo seinään." Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Arviointi: Viisi heittoa, josta kaksi on onnistuttava ollakseen arvioinnissa kyllä.

#### 4. Kahdenkäden kiinniotto.

Ohje lapselle: "Heitän sinulle pallon. Koeta ottaa pallo kiinni molemmilla käsillä."

Arviointi: Viisi heittoa ja kahden niistä pitää onnistua ollakseen arvioinnin kyllä.

Etäisyys alle 1m. Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_ Etäisyys 1m. Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

## 5. Käsien taputus

Ohje lapselle: "Kuuntele, niin taputan sinulle kävelyrytmin. Osaatko taputtaa saman rytmin minun kanssani?"

Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

## 6. Seisominen yhdellä jalalla

Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Ohje lapselle: "Seiso paikallasi yhdellä jalalla niin kauan kuin pystyt."

aika: oikea jalka: \_\_\_\_\_/20s vasen jalka: \_\_\_\_\_/20s

muuta:

## 7. Laukka

Ohje lapselle: "Osaatko laukata eteenpäin?" Rastita oikea vaihtoehto Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Muuta:

## 8. Kuperkeikka

Ohje lapselle: "Osaatko tehdä kuperkeikan?" Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Muuta:

## 9. Potku kohteeseen

Ohje: Etäisyys 2m seinästä, potkaistaan palloa seinää kohti muutama yritys kummassakin osiossa.

Potku paikaltaan: Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Osaako juosta ja potkaista? Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

Muuta:

Liite 4. Lomake 4-7-vuotiaiden lasten motoristen taitojen havainnointiin

#### 4-7-vuotiaiden lasten motoristen taitojen havainnointi ja arviointi (APM)

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

Lapsen ikä: \_\_\_\_v \_\_\_\_kk

pvm: \_\_\_\_\_

##### 1. Kävely

Ohje lapselle: ”Kävele minun luokseni niin nopeasti kuin pystyt.”

10 m matka aika: \_\_\_\_\_s (0.1 s tarkkuudella)

Jalkaterän suunta: \_\_\_\_ eteen \_\_\_\_ sisäänpäin \_\_\_\_ ulospäin

Muuta:

##### 2. Juoksu

Ohje lapselle: ”Juokse minun luokseni niin nopeasti kuin pystyt.”

10 m matka aika: \_\_\_\_\_s (0.1.s tarkkuudella)

Jalkaterän suunta: \_\_\_\_ eteen \_\_\_\_ sisäänpäin \_\_\_\_ ulospäin

Muuta:

##### 3. Tasaponnistushyppy eteenpäin

Ohje lapselle: ”Hyppää tasajaloin niin pitkälle kuin pystyt.”

hyppy 1: \_\_\_\_\_cm hyppy 2: \_\_\_\_\_cm ka: \_\_\_\_\_cm (=tulos)

Muuta:

##### 4. Tasajaloin hyppely

Lapsi ohjeistetaan hyppäämään 15 hyppyä tasajaloin niin nopeasti, kun mahdollista, aikuinen laskee ääneen. Aika: \_\_\_\_\_s.

Muuta:

### 5. Heitto - kiinniotto – yhdistelmä

Ohje lapselle: ”Seiso viivan takana ja heitä palloa seinässä olevaan neliöön ja ota pallo kiinni kaksin käsin sen jälkeen, kun se on pompannut tulomatalla kerran lattiaan.” Heittoja 10. Onnistuneet \_\_\_\_ / 10 heittoa

Muuta:

### 6. Tarkkuusheitto

Ohje: Kummaltakin etäisyydeltä heittoyrityksiä on 3kpl. Ohje lapselle: ”Yritä osua punaiseen ympyrään.”

Tennispallon heitto 2m: \_\_\_\_ / 3 heittoa 3m: \_\_\_\_ / 3 heittoa

Osumat: punainen= 3p: \_\_\_\_ sininen= 2p: \_\_\_\_ keltainen= 1p: \_\_\_\_ yht. \_\_\_\_ pistettä

Muuta:

### 7. Seisominen yhdellä jalalla

Ohje: Seisominen yhdellä jalalla kädet vyötäröllä, jalkapohja kiinni seisovan jalan sääressä. Niin kauan kuin pystyy.

aika: oikea jalka: \_\_\_\_ / 20s vasen jalka: \_\_\_\_ / 20s

muuta:

### 8. Taputusrytmi

Ohje lapselle: ”Kuuntele, taputan sinulle kävelyrytmin. Osaatko taputtaa saman rytmin minun kanssani?”

Kyllä \_\_\_\_ / Ei \_\_\_\_ noin 3m matka

Muuta:

### 9. Laukka

Ohje lapselle: ”Osaatko laukata..”

a) sivuttain kylki edellä? kyllä \_\_\_\_ / ei \_\_\_\_

b) eteenpäin? kyllä \_\_\_\_ / ei \_\_\_\_

Muuta:

## 10. Kuperkeikka

Osaako lapsi tehdä kuperkeikan?

a) selinmakuulle: kyllä \_\_\_\_\_ / ei \_\_\_\_\_

b) istumaan: Kyllä \_\_\_\_\_ / ei \_\_\_\_\_

c) seisomaan: kyllä \_\_\_\_\_ / ei \_\_\_\_\_

Muuta:

## 11. Potku kohteeseen

Ohje: Etäisyys 2m seinästä, potkaistaan palloa seinää kohti muutama yritys joka osiossa.

a) potku paikaltaan: Kyllä \_\_\_\_\_ / Ei \_\_\_\_\_

b) osaako juosta ja potkaista? Kyllä \_\_\_\_\_ / Ei \_\_\_\_\_

c) osaatko juosta ja potkaista, kun aikuinen vierittää pallon kohti lasta? Kyllä \_\_\_\_\_ / Ei \_\_\_\_\_

## Liite 5. Ohjeet motoristen taitojen havainnointiin

### APM havainnoinnin ohjeita:

Yleistä: Vain yksi tai kaksi lasta kerrallaan tarkkojen havaintojen saamiseksi. Osiot voidaan suorittaa itse valitussa järjestyksessä. Ne voidaan tehdä kerralla tai peräkkäisinä päivinä. Kohtaan muuta kannattaa kirjoittaa omia havaintoja ja huomautuksia, sillä tämä helpottaa arviointia seuraavilla kerroilla (lapsen keskittyminen, vireystila, kehon/välineen hallinta suorituksen aikana).

Muista, että tämä on työväline, lapsia ei ole tarvetta laittaa paremmuusjärjestykseen. Tämä ei ole koe, joka onnistuu/epäonnistuu. Tärkeintä on tieto lasten taidoista, jotta saadaan tietoa, miten voimme kehittää toimintaa lapsen taitojen kehittymistä parhaiten tukevaksi. Osioita voidaan kokeilla uudelleen, jos ensimmäinen kerta ei heti onnistu.

Positiivinen palaute on tärkeää jokaisen suorituksen jälkeen.

Kohdat 1, 3, 7, 9, 10 ja 11 1-3 -vuotiaiden taitojen havainnoimiseen.

#### 1. Kävely

Mittaa matka valmiiksi ja merkitse selvästi teipeillä. Lähtöpaikka n.2m aloitusviivan takaa ja arvioija seisoo n.1 m maaliviivan takana. Tarvitse sekuntikellon. (Voit tarkkailla myös jalkojen joustavuutta, käsiä, rytmiä).

"KÄVELE MINUN LUOKSENI NIIN NOPEASTI KUIN PYSTYT"

#### 2. Juoksu

Lähtöpaikka n.2 m aloitusviivan takana ja arvioija seisoo 2-3m päässä lopetusviivasta. Sekuntikello. (Voit tarkkailla myös juoksun "rullaavuutta", rentoutta ja liikeratoja, käsiä)

"JUOKSE MINUN LUOKSENI NIIN NOPEASTI KUIN PYSTYT"

#### 3. Tasaponnistushyppy eteenpäin

Voimistelumatto, johon on kiinnitetty mittanauha. Tärkeää tasajalkaponnistus ja -alastulo. Kahden hypyn keskiarvo on tulos. (Voit tarkkailla polvien joustoa, käsien heilahdusta, vartalon liikettä). Näytä mallisuoritus tarvittaessa.

"ASETU TASAJALLOIN MATON REUNAN TAAKSE JA HYPPÄÄ TASAJALLOIN NIIN PITKÄLLE KUIN PYSTYT"

#### 4. Tasajaloin hyppely

Suorakulmion muotoinen merkki (ei liukas), koko 12 x 25 cm, sekuntikello. Tarkkaile, että hyppy on tasajalkaa, näytä mallia tarvittaessa, voidaan aloittaa alusta tarvittaessa. Kello käynnistetään, kun jalat irtoavat lattiasta ja pysäytetään, kun ne koskettavan viimeisen hypyn lopussa lattiaa.

"ASETU SEUSOMAAN MERKIN PIDEMMÄN SIVUN VIEREEN. HYPPÄÄ TASAJALLOIN PONNISTAEN SEN YLI 15 KERTAA NIIN NOPEASTI KUIN PYSTYT. LASKEN KERRAT ÄÄNEEN. ALOITA, KUN OLET VALMIS"

## 5. Heitto-kiinniotto -yhdistelmä

Lattiassa merkkiviiva 2 m päässä seinästä. Seinässä on neliö noin 130cm korkeudella. Lasketaan onnistuneet heitot. (Voit tarkkailla vartalon asentoa, käsien liikerataa, katseen kohdistusta ja seuraamista, pelkääkö lapsi palloa jne)

"SEISO VIIVAN TAKANA JA HEITÄ PALLOA SEINÄSSÄ OLEVAA NELIÖTÄ KOHTI. OTA PALLO KIINNI KAHDELLA KÄDELLÄ, KUN SE ON ENSIN POMPANNUT KERRAN LATTIAAN. HEITÄ KYMMENEN KERTAA"

## 6. Tarkkuusheitto

Tennispallo, maalitaulu. Merkitään lattiaan 2m ja 3m viivat ja kiinnitetään maalitaulu seinään lapsen silmien korkeudelle. (voit tarkkailla jalkojen asentoa, käden liikettä, vartalon asentoa, heittorataa)

" SAAT HEITTÄÄ KUMMALTAKIN VIIVALTA TAULUUN KOLME KERTAA. YRITÄ OSUA PUNAISEEN YMPYRÄÄN. MOLEMMAT JALAT ON VIIVAN TAKANA."

## 7. Seisominen yhdellä jalalla

Tehdään molemmilla jaloilla. Aika aloitetaan, kun jalka nousee ilmaan. Jos lapsi pomppii tai jalkapohja liikkuu, suoritus on loppu.

"LAITA KÄDET VYÖTÄRÖLLE, KOUKISTA OIKEA/VASEN JALKA POLVESTA SITEN, ETTÄ JALKAPOHJA KOSKETTA TOISEN JAKAN SÄÄREEN. SEISO PAIKALLA NIIN KAUAN KUIN PYSTYT"

## 8. Taputusrytmi

Huomioi, että lapsen askelpituus ja luonnollinen kävelyrytmi on nopeampi kun aikuisella.

"KUUNTELE, TAPUTAN SINULLE KÄVELYRYTMIN. OSAATKO TAPUTTAA SAMAN RYTMIN MINUN KANSSANI? OSAATKO TAPUTTAA SAMAN RYTMIN JA KÄVELLÄ RYTMISSÄ SAMANAIKAISESTI?"

## 9. Laukka

Näytä mallia tarvittaessa. Tarkkaile, että sama jalka johtaa koko ajan. Kokeillaan molemmilla jaloilla. (Voit tarkkailla vartalon asentoa, erityisesti lantio, rytimiä, jalkojen liikerataa ja joustavuutta)

"OSAATKO LAUKATA ETEENPÄIN?"

"OSAATKO LAUKATA SIVULLEPÄIN"

## 10. Kuperkeikka

Näytä mallia tarvittaessa, tarkkaile liikkeen loppuosaa, erityisesti: onko jalat suorana/koukussa, onko liike pyöreä, vai suoristuuko vartalo liian aikaisin.

"OSAATKO TEHDÄ KUPERKEIKAN ETEENPÄIN?"

"OSAATKO TEHDÄ KUPERKEIKAN ETEENPÄIN NIIN, ETTÄ JÄÄT LOPUKSI SEISOMAAN?"

## 11. Potku kohteeseen

Pehmopallo, halkaisija 21cm, sileä seinä, merkki lattiaan. Pallo asetetaan merkille 2 m päähän seinästä. (voit tarkkailla, potkaiseeko lapsi aina samalla jalalla vai vaihteleeko. Mikä kohta jalasta osuu palloon: sisäsyrjä/varpaat/ulkosyrjä/vaihdellen, vartalon suuntaa, lähteekö potku polvesta/lantiosta/muuten, jne.)

"TÄSSÄ ON PALLO. OSAATKO POTKAISTA PALLOA?"

"PERUUTA (1-2M). OSAATKO JUOSTA JA POTKAISTA PALLOA?"

"OSAATKO JUOSTA JA POTKAISTA PALLOA, KUN VIERITÄN SITÄ SINUA KOHTI?"

## Liite 6. Havaintomotoristen taitojen havainnointilomake

Alle 3 –vuotiaat

## HAVAINNOMOTORISET TAIDOT (1-7v)

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

Lapsen syntymäaika \_\_\_\_\_ kk / \_\_\_\_\_ v

<b>1. Itsensä tunnistaminen</b>	<b>kyllä</b>	<b>avustet- tuna</b>	<b>ei</b>
tietää oman nimensä			
katsoo itseään peilistä			
tunnistaa itsensä valokuvasta			
tunnistaa itsensä valokuvasta muiden joukosta			
kirjoittaa oman nimensä			
piirtää oman kuvansa			

<b>2. Kehonosien tunnistaminen ja paikallistaminen</b>	<b>kyllä</b>	<b>avustet- tuna</b>	<b>ei</b>
koskettaa kädellä silmää			
koskettaa kädellä korvaa			
koskettaa kädellä nenää			
koskettaa kädellä vatsaa			
koskettaa kädellä selkää			
koskettaa kädellä olkapäätä			
koskettaa kädellä kyynärpäätä			
koskettaa kädellä sormia			
koskettaa kädellä polvia			

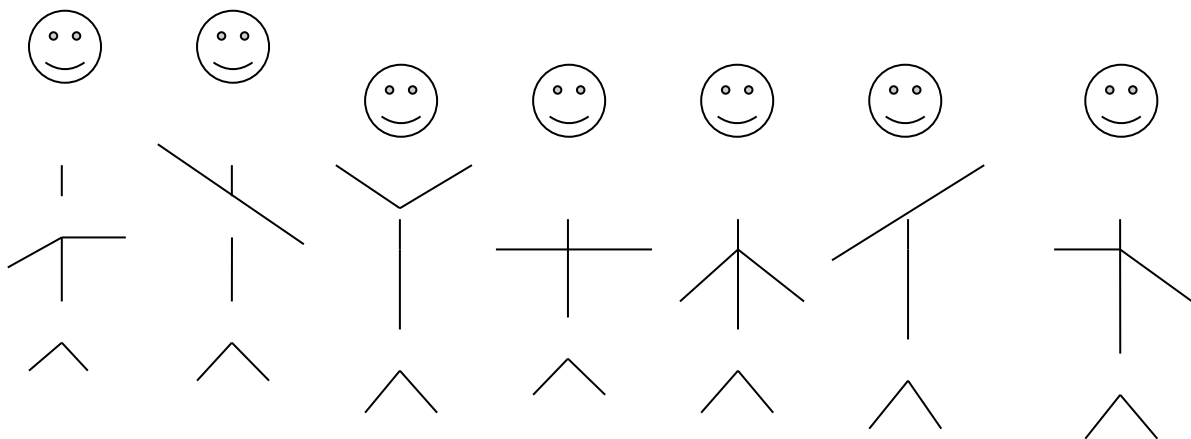
koskettaa kädellä varpaita			
----------------------------	--	--	--

3. Kehon keskilinjan ylittäminen	kyllä	avustet- tuna	ei
koskettaa vasenta korvaa oikealla kädellä			
koskettaa oikeaa korvaa vasemmalla kädellä			

4. Liikkeen ja käsitteen yhdistäminen	kyllä	avustet- tuna	ei
tietää, kuinka olla pieni			
tietää, kuinka olla suuri			
tietää, kuinka koukistaa kättä			
tietää, kuinka ojentaa kättä			
tietää, kuinka kävellä varpailla			

#### 5. Vartalon osien liikkeiden matkiminen:

Kyllä / Ei   Kyllä/Ei   Kyllä / Ei   Kyllä / Ei   Kyllä / Ei   Kyllä / Ei   Kyllä / Ei



Yli 3-vuotiaat

## HAVAINTOMOTORISET TAIDOT (1-7v)

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

Lapsen syntymäaika: \_\_\_\_\_kk / \_\_\_\_\_v

<b>1. Itsensä tunnistaminen</b>	<b>kyllä</b>	<b>avustet- tuna</b>	<b>ei</b>
tietää oman nimensä			
katsoo itseään peilistä			
tunnistaa itsensä valokuvasta			
tunnistaa itsensä valokuvasta muiden joukosta			
kirjoittaa oman nimensä			
piirtää oman kuvansa			

<b>2. Kehonosien tunnistaminen ja paikallistaminen</b>	<b>kyllä</b>	<b>avustet- tuna</b>	<b>ei</b>
Osaatko koskettaa kädellä silmää			
Osaatko koskettaa kädellä korvaa			
Osaatko koskettaa kädellä nenää			
Osaatko koskettaa kädellä vatsaa			
Osaatko koskettaa kädellä selkää			
Osaatko koskettaa kädellä olkapäätä			
Osaatko koskettaa kädellä kyynärpäätä			
Osaatko koskettaa kädellä sormia			
Osaatko koskettaa kädellä polvia			
Osaatko koskettaa kädellä varpaita			

	OIKEA PUOLI		VASEN PUOLI	
	kyllä	ei	kyllä	ei
<b>3. Vartalon eri puolten erottaminen</b>				
Osaatko heiluttaa kättä				
Osaatko heiluttaa jalkaa				

<b>4. Kehon keskilinjan ylittäminen</b>	kyllä	avustet- tuna	ei
koskettaa vasenta korvaa oikealla kädellä			
koskettaa oikeaa korvaa vasemmalla kädellä			

<b>5. Liikkeen ja käsitteen yhdistäminen</b>	kyllä	avustet- tuna	ei
tietää, kuinka olla pieni			
tietää, kuinka olla suuri			
tietää, kuinka koukistaa kättä			
tietää, kuinka ojentaa kättä			
tietää, kuinka kävellä varpailla			

## 6. Vartalon osien liikkeiden matkiminen

Ohje: Sano lapselle: tee samat liikkeet minun perässäni!

Kyllä / Ei

Kyllä / Ei

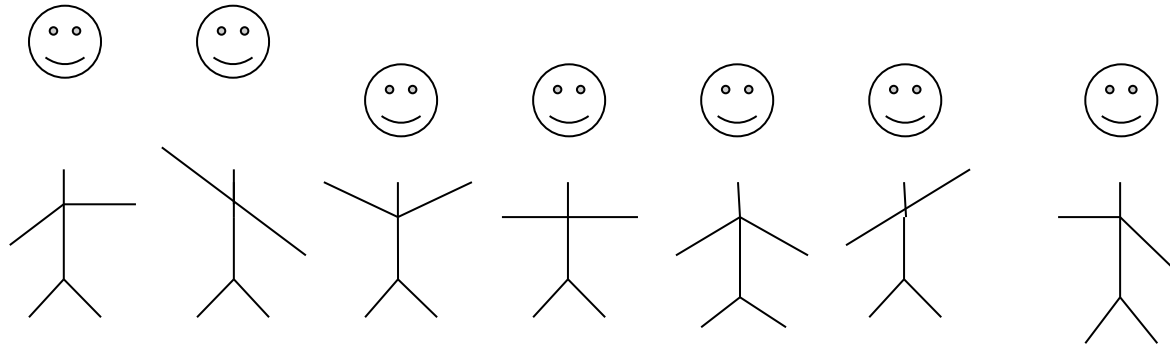
Kyllä / Ei

Kyllä / Ei

Kyllä / Ei

Kyllä / Ei

Kyllä / Ei



## Liite 7. Ohjeet havaintomotoristen taitojen havainnointiin

### Havaintomotoristen taitojen havainnointiohjeita 1-7 -vuotiaille:

Yleistä: Yksi lapsi kerrallaan tarkkojen havaintojen saamiseksi. Aikuinen ja lapsi istuvat vastakkain joko tuoleilla tai lattialla. Osiot voidaan tehdä haluamassasi järjestyksessä ja peräkkäisinä päivinä. Tämä on työväline lapsen taitojen havainnointiin. Tässä ei voi onnistua/epäonnistua. Tärkeintä on saada tietoa lapsen taidoista toiminnan ja arjen suunnittelua varten. Osioita voidaan tarvittaessa toistaa. Huomaa, että ohje ei aina täsmää lomakkeen järjestykseen, koska alle ja yli 3-vuotiaille on osittain eri tehtäviä. Lomakkeet ja ohjeet on tehnyt Taija Rantahuhta ja ne pohjaavat Pirkko Nummisen teokseen Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja (1995).

### Itsensä tunteminen

Kutsu lasta nimeltä ja kysy, mikä hänen nimensä on.

Pyydä piirtämään oma kuvansa paperille.

Kuvan piirtämisen jälkeen pyydä lasta kirjoittamaan oma nimensä paperille.

Anna lapselle peili, ja pyydä kertomaan, kuka peilistä kurkistaa.

Näytä lapselle kuva itsestään ja pyydä lasta kertomaan, kuka kuvassa on.

Näytä lapselle ryhmäkuva, ja kysy, onko lapsi kyseisessä kuvassa.

Arvioinnissa laita vastaus kyllä-sarakkeeseen, jos

-lapsi tunnistaa itsensä (kutsuttaessa)

-tunnistaa/sanoo nimensä

-tunnistaa itsensä peilistä ja kuvasta

- piirtäminen/nimen kirjoittaminen hyväksytään, jos paperille jää jälki. (Huomioi lapsen ikä- ja taitotaso)

### Kehonosien tunnistaminen ja paikallistaminen

Istutaan vastakkain. Pyydä lasta koskettamaan lomakkeessa nimettyjä kehonosia. Arvioinnissa laita vastaus kyllä-sarakkeeseen, mikäli sormi osuu oikeaan kehon osaan.

### Kehon keskilinjan ylittäminen

- alle 3-vuotiaat

Istutaan vastakkain. Pyydä koskettamaan toisella kädellä toisen puolen korvaa (näyttä tarvittaessa mallia).

- yli 3-vuotiaat (huom. kohta 4 lomakkeessa)

Istutaan vastakkain. Pyydä koskettamaan oikealla kädellä vasemman puolen korvaa (ja toisinpäin).

**Vartalon eri puolten erottaminen (yli 3-vuotiaat, lomakkeessa kohta 3)**

Istutaan vastakkain. Pyydä lasta heiluttamaan vasenta/oikeaa kättä/jalkaa (avusta tarvittaessa). Arvioinnissa laita vastaus kyllä-sarakkeeseen, mikäli lapsi liikuttaa pyydettyä vartalon osaa.

**Liikkeen ja käsitteen yhdistäminen**

Seisotaan vastakkain. Pyydä lasta olemaan oikein pieni/suuri. Arvioinnissa laita rasti kyllä-sarakkeeseen, mikäli lapsen pää on lantion alapuolella (pieni) / lapsi venyttää päänsä korkeammalle kuin tavallisesti seisten (suuri).

**Vartalon osien liikkeiden matkiminen**

Seisotaan 1-2 metrin etäisyydellä vastakkain. Pyydä lasta matkimaan lomakkeen liikkeet perässäsi. Näytä liikkeet hitaasti ja pidä niitä yllä niin kauan kuin lapsi toistaa liikettä. Huomaa, että lapsi mallintaa peilikuvana. Arvioinnissa laita raski kyllä-ruutuun, mikäli liike muistuttaa omaasi.

Ohjeet tehty Pirkko Nummisen (1998, 31-34) Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja perusmotorisia taitoja mittaavan APM-testistön käsikirja –teosta mukaillen.